

Gaja's Moment

Maandelijkse verdieping in bewust leven
en keuzes maken

Januari
2026



Welkom bij Gaja Moment.

Misschien voel je aan het begin van dit jaar dat er iets wil verschuiven.

Niet omdat alles anders moet — maar omdat je dieper wilt leven vanuit wie je werkelijk bent.

Gaja Moment is een plek om even te vertragen. Om stil te staan bij wat er in jou beweegt, voordat je nieuwe keuzes maakt.

Dit is geen standaard nieuwsbrief, maar een maandelijks mini-magazine. Een moment van vertraging, verdieping en bewustwording — midden in het leven.

Elke maand neem ik je hierin mee langs thema's die raken aan mindset, identiteit, patronen en innerlijke beweging. Om ruimte te creëren om zelf te voelen, te herkennen en te begrijpen wat er in jou speelt.

In elke editie vind je vaste onderdelen die je helpen om te reflecteren en te integreren. Een **Innerlijk Moment**, waarin we stilstaan bij een thema dat uitnodigt tot introspectie. En een **Maan Moment**, waarin we kijken naar de energie van de maand en hoe je de volle en nieuwe maan kunt gebruiken als ritme voor bewust leven.

Gaja Moment is bedoeld om je niet verder van jezelf af te brengen, maar juist dichterbij. Om persoonlijke ontwikkeling geen project te maken, maar een beweging die meeloopt met jouw leven.

Deze eerste editie begint bij de basis.

Bij hoe Gaja-World is ontstaan en vanuit welke visie ik werk — zodat je weet wie ik ben, waar ik voor sta en vanuit welk fundament ik je meeneem.

Mijn beweging naar Gaja-World

Een beweging van zoeken naar dragen

In dit deel lees je hoe Gaja-World is ontstaan en vanuit welke visie en keuzes ik werk.

Laat ik beginnen bij het begin. In 2023 stond ik op een punt waarop ik vastzat. Niet omdat ik niets kon of wist, maar juist omdat ik te veel richtingen voelde. Ik wist dát ik iets te brengen had, alleen nog niet in welke vorm. Er was onrust, zoeken, twijfel en tegelijkertijd een diep innerlijk weten: dit is niet het eindpunt. Wat begon als een idee, groeide in 2024 uit tot iets concreters. Niet in één rechte lijn, maar via vele tussenwegen.

Spiritualiteit was in die fase mijn grootste aandrijver. Vanuit mijn natuurgeneeskundige achtergrond voelde ik sterk dat er meer was dan wat we meten, labelen of verklaren. Ik startte mijn praktijk vanuit dat veld, vanuit voelen, afstemmen en energetisch werken. En tegelijk merkte ik: alleen dát is niet genoeg.

Mijn reis liep parallel aan mijn werk. Het leven zelf gaf mij lessen die geen opleiding kan bieden. Ervaringen die mij dieper leerden kijken. Naar gedrag. Naar patronen. Naar pijn die zich niet in woorden laat vatten, maar wel in het lichaam en het onderbewuste vastzet.

Mijn achtergrond ligt in de zorg. Jarenlang werkte ik binnen systemen en protocollen. Ik zag hoe mensen gereduceerd werden tot dossiers, cijfers of diagnoses. Hoe vaak het échte verhaal onzichtbaar bleef. En hoe vaak behandeling gericht was op symptoombestrijding, terwijl de kern onaangeraakt bleef. Juist daar werd voor mij één ding steeds duidelijker: het brein, het onderbewuste en aangeleerde programmering spelen een sleutelrol. Niet alles zit “tussen de oren”, maar bijna alles loopt er wél doorheen.

Mijn visie begon zich te vormen op een plek die ik weinig terugzag: een samenkomst van aardse nuchterheid en lichte spiritualiteit. Geen zweverigheid. Geen harde klinische afstand. Maar die plek ertussenin — waar bewustzijn, lichaam, emoties en mindset samenkomen. Als Waterman ben ik een visionair. Ik zie verbanden, lijnen en mogelijkheden vaak eerder dan ze tastbaar zijn. Het afgelopen jaar viel alles samen. Niet omdat ik mijn oorspronkelijke doel had bereikt, maar omdat ik begreep dat het beginpunt zelden het eindpunt is. Beweging is de essentie.

Gaja-World heeft de afgelopen maanden een diepe upgrade gekregen. Niet alleen in vorm, maar in fundament.

Mijn doelgroep is helder: vrouwen.

Mijn missie is helder.

Mijn visie staat steviger dan ooit.

Gaja-World is er om mensen — en in het bijzonder vrouwen — zelf de tools en middelen te geven om hun eigen helings- en transformatieproces te dragen. Geen afhankelijkheid. Geen quick fixes. Maar leren bewegen van binnenuit.

Ik werk vanuit het onderbewuste.

Vanuit identiteit.

Vanuit transformatie.

Omdat echte verandering niet ontstaat door harder je best doen, maar door een interne shift.

Wanneer je jezelf anders leert aansturen.

Anders leert waarnemen.

Anders leert kiezen.

Daarom ben ik geen coach, maar een mentor.

Ik loop een stuk met je mee. Ik kijk met je mee. Ik zie waar je jezelf onbewust tegenhoudt — en waar je vermogen ligt.

Alles wat ik aanbied, ontstaat vanuit één kern: nuchtere mindset, met een spirituele rand. Gegrond. Helder. Diepgaand. Zonder opsmuk.

Gaja-World is geen eindpunt. Het is een levende beweging. En misschien — als je dit leest — resoneert dat ook bij jou. Dit is pas het begin.

Innerlijk Moment

Een vast moment om stil te staan bij een thema en te kijken wat dit innerlijk met je doet.

Manifestatie – niet aantrekken, maar worden

Manifestatie is geen trucje.

Het is onbewust meesterschap.

Manifestatie is een onderwerp dat de afgelopen tijd veel voorbij is gekomen. Op social media, in gesprekken, in vragen die ik krijg. En niet voor niets juist nu, aan het begin van een nieuw jaar.

Tegelijk merk ik dat manifestatie vaak wordt neergezet als iets externs. Alsof je iets “aantrekt” door het te visualiseren, hard genoeg te wensen of het universum op de juiste manier aan te spreken. Voor mij voelt dat onvolledig. En eerlijk gezegd: vaak ook misleidend.

Mijn kijk op manifestatie is anders.

Manifestatie begint niet bij wat je wilt, maar bij wie je bent.

Bij de identiteit van waaruit je denkt, voelt en handelt.

En vooral: bij wat er onbewust nog actief is.

Alles wat jij in je leven ervaart, is een logisch gevolg van interne processen. Van overtuigingen die ooit zijn ontstaan. Van patronen die veiligheid boden. Van copingmechanismen die ooit nodig waren — maar nu misschien tegenwerken.

Daarom werkt manifestatie niet als het alleen op bewust niveau wordt benaderd. Je kunt nog zo positief denken, visualiseren of affirmaties herhalen — als jouw onderbewuste iets anders “draait”, zal dát altijd de richting bepalen.

Voor mij is manifestatie geen trucje.
Het is onbewust meesterschap.

Wanneer je leert begrijpen hoe jouw brein is geprogrammeerd.
Wanneer je ziet waar je jezelf klein houdt, afremt of aanpast.
Wanneer je leert voelen waar je spanning vasthoudt in je lichaam.
Dán ontstaat er ruimte.

Ruimte om andere keuzes te maken.
Ruimte om anders te reageren.
Ruimte om een andere realiteit toe te laten.

Manifestatie is het gevolg van interne verschuiving.
Niet van harder je best doen, maar van **innerlijk bewegen**.

Daarom is dit thema verweven in alles wat ik doe. In mijn programma's. In mijn workshops. In trajecten zoals Rewrite Your Mind. Niet als los onderwerp, maar als onderlaag. Als fundament.

Want wanneer je je mindset herschrijft op het niveau waar het écht wordt aangestuurd, verandert niet alleen wat je denkt — maar wie je bent in situaties. En dát is waar manifestatie zichtbaar wordt. In gedrag. In relaties. In keuzes. In kansen die je wel of niet toelaat.

Aan het begin van dit jaar nodig ik je uit om manifestatie anders te bekijken. Minder magisch, meer belichaamd. Minder gericht op de toekomst, meer verankerd in het nu.

Niet: wat wil ik aantrekken?

Maar: wie mag ik worden om dit te kunnen dragen?

Van daaruit ontvouwt de rest zich vanzelf.



Wat je dagelijks kiest,
is sterker dan
wat je af en toe
visualiseert

Janine - Gaja - World

Maan Moment

Een maandelijkse duiding van de maan en hoe deze cyclus je kan helpen bij reflectie en integratie.

Maan Moment

Een vaste rubriek binnen Gaja Moment

Maan Moment is een terugkerend onderdeel binnen Gaja Moment.

Een vast ijkpunt waarin we elke maand vertragen, afstemmen en verdiepen.

Niet om je te vertellen wat je moet doen, maar om inzicht te geven in wat er speelt — in jou en om je heen. De maan gebruiken we hierbij niet als iets mystieks, maar als ritmegever. Een natuurlijk moment om bewust stil te staan bij jezelf.

Elke maand keert Maan Moment terug met:

- duiding van de maandenergie
- inzicht in de volle en nieuwe maan
- reflectie en kleine ritueeltjes die helpen integreren

Zodat persoonlijke ontwikkeling geen los project wordt, maar iets wat meebeweegt met het leven zelf.

Afstemmen, verdiepen en integreren

De maan is geen magisch fenomeen dat iets van je wil.

Ze is een ritme. En ritme helpt ons te vertragen, te voelen en bewust stil te staan bij wat er in ons leeft.

Binnen Gaja-World gebruik ik de maan niet als iets “zweverigs”, maar als een praktisch anker voor introspectie en integratie. Twee momenten per maand waarop je bewust even uit de dagelijkse stroom stapt en naar binnen keert.

Niet om iets te fixen.

Maar om jezelf beter te leren kennen.

Wat zijn de maan ceremonies?

De volle maan en nieuwe maan ceremonies zijn vaste online momenten waarin je wordt begeleid in je innerlijke proces. Geen oppervlakkige meditatie, geen trucjes, maar verdieping op mindset- en bewustzijnsniveau.

Elke ceremonie bestaat uit:

- **Drie diepgaande, hypnotherapeutisch opgebouwde meditaties / visualisaties**

Gericht op het onderbewuste, emotionele verwerking en innerlijke beweging.

- **Een bijbehorend e-book**

Met heldere uitleg over het thema van de maan, reflectievragen en journaling-opdrachten die je kunt gebruiken vóór, tijdens en na de ceremonie.

- **Een verdiepend ritueel**

Geen standaard rituelen met vaste vormen, maar een afgestemde ervaring die past bij het thema van die maan. Gericht op bewustwording, integratie en mindset — zodat wat je voelt ook kan landen.

Deze avonden zijn bedoeld om in jezelf te zakken, patronen te herkennen en ruimte te maken voor wat zich wil ontwikkelen. Het is geen vlucht uit het leven, maar juist een manier om er bewuster in te staan.

De rol van de maan

De maan beïnvloedt niet alleen de natuur, maar ook ons innerlijk ritme. Ze laat zien waar spanning zit, waar iets afgerond mag worden en waar nieuwe intenties kunnen ontstaan.

- Volle maan → inzicht & loslaten
- Nieuwe maan → richting & intentie

Door hier elke maand bewust bij stil te staan, leer je jezelf steeds beter begrijpen. Niet vanuit analyse, maar vanuit ervaring.

Januari 2026 – een nieuw begin

Januari 2026 markeert jaar één: het begin van een nieuwe cyclus. Dit is geen maand om alles tegelijk te willen veranderen, maar om bewust te kiezen waar je dit jaar energie aan wilt geven.

Zie deze maand niet als een sprint, maar als het zetten van richting.

Neurologisch gezien is dit een periode waarin nieuwe patronen makkelijker worden aangelegd, mits ze voortkomen uit innerlijke helderheid in plaats van wilskracht.

De rode draad van deze maand:

- gerichte verandering
- eerlijk kijken naar relaties
- bewust omgaan met geld en stabiliteit

Volle maan in Kreeft – 3 januari

Thema: emotionele helderheid & loslaten

De eerste volle maan van het jaar staat in Kreeft. Dit teken raakt thema's als veiligheid, emoties, zorg en verbondenheid. Het nodigt uit om stil te staan bij wat je emotioneel meedraagt en wat je misschien al te lang vasthoudt.

Deze ceremonie helpt je om:

- emoties te erkennen zonder erin te blijven hangen
- oude patronen rondom geven en zorgen los te laten
- ruimte te maken voor rust en zelfzorg

Nieuwe maan in Steenbok – 18 januari

Thema: richting & fundament

De nieuwe maan in Steenbok brengt focus, structuur en realiteitszin. Dit is het moment om intenties niet alleen te voelen, maar ook te verankeren.

Tijdens deze ceremonie werk je aan:

- heldere intenties voor het jaar
- het verbinden van verlangen aan verantwoordelijkheid
- bouwen vanuit een stevig innerlijk fundament

Hoe kun je deelnemen?

Je kunt op verschillende manieren aansluiten bij de maanmomenten:

- Losse volle maan ceremonies – afgestemd op loslaten en inzicht
- Losse nieuwe maan ceremonies – gericht op richting en intentie
- Leven & Bewegen met de Maan (jaartraject) – elke maand zowel een volle als een nieuwe maan ceremonie, als vast ritme van verdieping en groei

Wat je ook kiest: het draait niet om volgen, maar om meebewegen op een manier die bij jou past.

De volledige data vind je in de jaarkalender op de website.

<https://gaja-world.nl/events/>

Maan Moment – reflectie

Journal Moment – een uitnodiging tot beweging

Dit is geen tekst om snel doorheen te lezen.

Zie dit als een pauze. Een klein moment voor jezelf.

Gaja Moment is er niet om je te vertellen wat je moet doen, maar om iets in beweging te zetten. Om je te laten voelen, herkennen en bewust maken van wat er onder de oppervlakte speelt.

Neem de tijd. Schrijf. Voel. Er is geen goed of fout.

1. Vanuit welke identiteit leef en handel ik op dit moment?

Wat stuurt mijn keuzes, mijn reacties, mijn verlangens?

En wat levert deze identiteit mij op — én wat kost het mij?

(Schrijf zonder te filteren. Laat woorden komen, ook als ze niet logisch voelen.)

2. Waar merk ik dat mijn bewuste wensen en mijn onderbewuste aansturing niet op één lijn liggen?

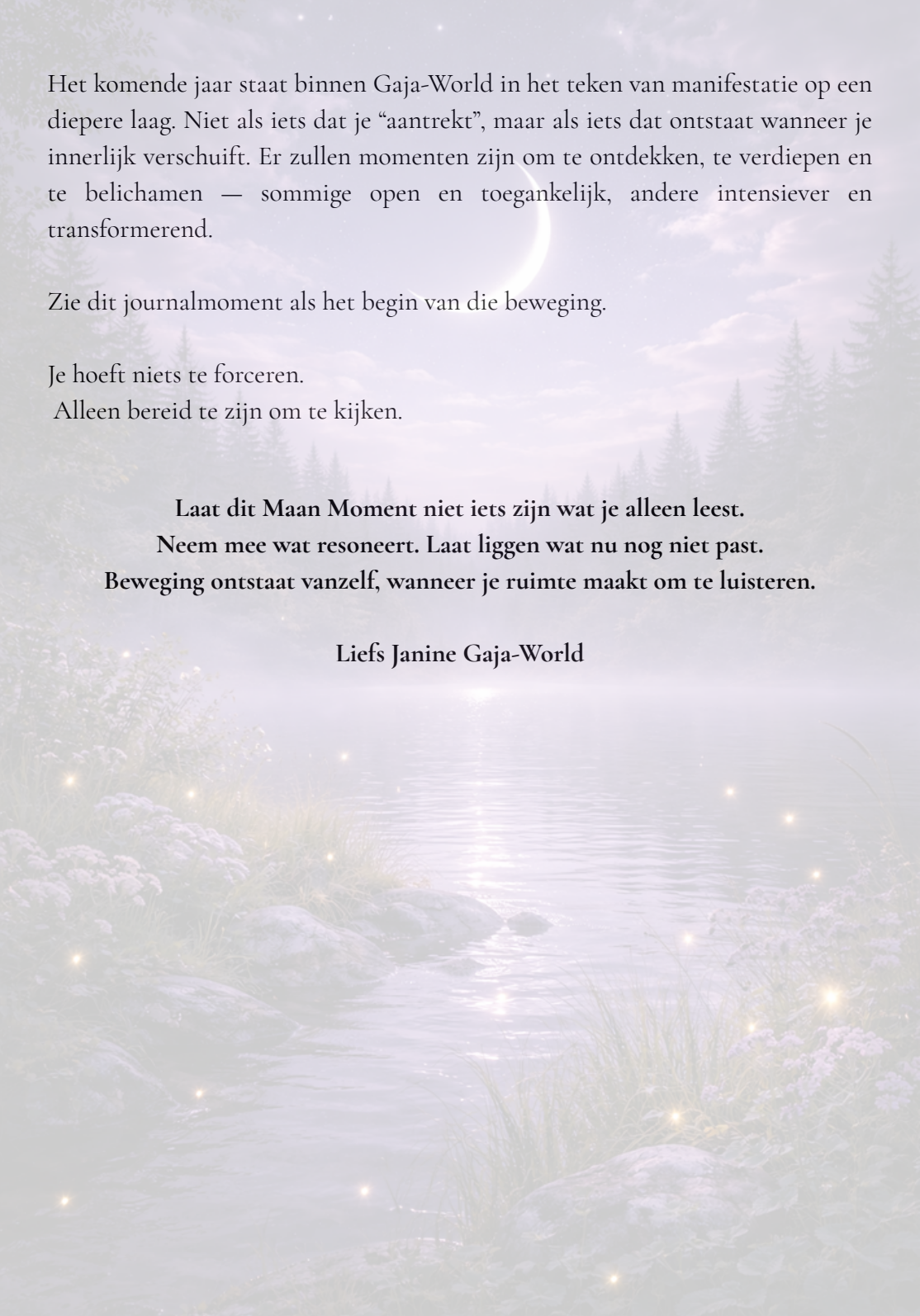
In welke situaties, patronen of terugkerende thema's zie ik dit terug in mijn leven?

(Kijk eerlijk. Niet oordelend, maar onderzoekend.)

3. Wie mag ik worden om te dragen wat ik verlang te leven?

Welke interne beweging vraagt dit van mij — los van het resultaat?

(Blijf bij het proces, niet bij het einddoel.)

The background of the entire page is a soft, ethereal landscape. It features a misty forest with tall evergreen trees. A path leads from the bottom left towards a calm lake in the distance. A bright crescent moon hangs in the sky, and its light reflects on the water's surface. Small, glowing golden lights are scattered throughout the scene, particularly around the path and the lake. The overall color palette is muted, with soft blues, greys, and greens, creating a dreamlike and peaceful atmosphere.

Het komende jaar staat binnen Gaja-World in het teken van manifestatie op een diepere laag. Niet als iets dat je “aantrekt”, maar als iets dat ontstaat wanneer je innerlijk verschuift. Er zullen momenten zijn om te ontdekken, te verdiepen en te belichamen — sommige open en toegankelijk, andere intensiever en transformerend.

Zie dit journalmoment als het begin van die beweging.

Je hoeft niets te forceren.

Alleen bereid te zijn om te kijken.

Laat dit Maan Moment niet iets zijn wat je alleen leest.

Neem mee wat resoneert. Laat liggen wat nu nog niet past.

Beweging ontstaat vanzelf, wanneer je ruimte maakt om te luisteren.

Liefs Janine Gaja-World