

77 magische rituelen voor dagelijks geluk

Dartie Lefering

77 magische rituelen voor dagelijks geluk

Met liefde gedrukt op verantwoord en gerecycled papier.

Copyright © 2026 Simply Present, Zeist

Auteur: Dartie Lefering

www.simplypresent.nl

Druk: Libertas Pascal

Vormgeving en lay-out: Jasmijn de Boer

Redacteur: Jacqueline Reit, Stoer – tekst & creatie

Auteursfoto: Anouk Strijbos fotografie

ISBN 9789090417455

NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

77

MAGISCHE

RITUELEN

VOOR

DAGELIJKS

GELUK

Dartie Lefering



VOORWOORD

Lieve lezer,

Vrouwelijke wijsheid en intuïtieve kennis komen voort uit een diep innerlijk weten. Hoogsensitieve vrouwen houden nog steeds hun mond, uit angst uitgelachen te worden en te worden bekritiseerd. In een verder verleden moest je het zelfs bekopen met de dood wanneer je je waarheid sprak als vrouw en in sommige culturen gebeurt dit nog steeds. Als heksen vermoord. Geen wonder dat het spreken van jouw waarheid op zijn minst als ‘spannend’ voelt, want dit verleden heeft ons collectief zelfvertrouwen en gevoel van veiligheid diep aangetast.

Deze angst zit helaas diep geworteld in elke vrouw en komt voort uit ervaringen in tijden dat we niet veilig waren en dat de wereld er niet klaar voor was.

Als je bang bent voor oordelen van anderen en als je jouw leven nog niet volledig op jouw unieke manier durft te leven, dan is het boek dat je nu in je handen hebt een must-read. Dartie vertelt haar verhaal recht uit het hart en weg van de conditionering van wat wel en niet gezegd mag worden.

Toen ze mij vroeg om het voorwoord te schrijven voor haar boek, maakte mijn hart een sprongetje. Want ik weet hoe goed Dartie kan schrijven, en hoe wijs zij is. Als empowerment coach vind ik het inspirerend hoe Dartie met haar boek haar leiderschapsrol en haar ruimte claimt. Hoe ze haar verhaal zonder schaamte en vanuit kwetsbaar-

heid, integriteit en openheid vertelt. Hoe ze haar stem als natuurheks ongeremd laat horen. Dat is precies wat de wereld nodig heeft.

Laat Dartie jou ook inspireren; zij neemt je aan de hand mee en gaat jou voor.

Jij hebt jouw stem laten onderdrukken en op je tong gebeten, hoog-sensitieve vrouw. Kies vanaf nu voor jezelf en laat de woorden, de oefeningen en de meditaties in dit boek iets aanraken waar je misschien eeuwen op hebt gewacht. Laat het je helpen ontwaken en spreek je uit.

Voel waar in het boek je mag starten met lezen en ervaren, want je intuïtie liegt nooit. Tarotkaarten zijn een ultiem middel om je intuïtiespier te trainen. Dartie heeft met *77 magische rituelen voor dagelijks geluk* haar intuïtie feilloos ingezet. Ze neemt je mee langs cruciale momenten in haar leven die zorgden voor inzichten en keerpunten. De tarot zet ze met intelligentie in om jouw soms pijnlijke momenten aan te raken, zodat je de emoties en oordelen los kan laten, een plek kan geven én erom kan lachen!

Lees het zo snel of langzaam als je wilt. Maar durf te vertragen, net als Dartie dat durft. Laat je aan de hand van haar verhalen meevoe-
ren naar haar diepste roerselen die jou de weg wijzen, precies wanneer je dat nodig hebt.

Ik wens je veel leesplezier en een diepe verbinding met jezelf.

Intuïtieve groet, Béatrice Boots



LIEVE LEZER,

Dankjewel dat je hier bent. Dankjewel dat je dit boek hebt aangeschaft. Niet voor mij, maar voor jezelf.

Je hebt een groot hart en staat graag voor anderen klaar. Maar daarbij vergeet je één belangrijk persoon: jezelf.

Als iemand om jouw hulp vraagt, denk je in eerste instantie: 'Ik heb er eigenlijk geen tijd voor ...' Toch zeg je 'ja', omdat je diegene niet wilt teleurstellen. Bovendien word je blij van de complimentjes die je na afloop krijgt. Je hebt weleens 'nee' gezegd, om vervolgens rond te lopen met een schuldgevoel. Je maakt je druk om wat anderen van je denken en vindt het fijn om waardering te krijgen.

Je staat altijd klaar om te helpen, maar zelf om hulp vragen doe je nauwelijks. Je wilt anderen niet tot last zijn. Bovendien weet je dat als je het zelf doet, het tenminste goed gebeurt. Op jouw manier. En jouw manier is er één van perfectie.

Je bent moe. Moe van het harde werken. Van het rennen. Moe van dat kritische stemmetje in je hoofd dat altijd iets op en aan te merken heeft.

Stiekem droom je van een ander leven: een rustiger leven op het platteland in Frankrijk, of de wereld over met een Volkswagenbusje.

Maar wat als het veel simpeler kan?

Misschien vraag je je nu af: hoe komt het dat ze me zo goed kent? Ik was jou. Totdat ik elf jaar geleden omviel en een burn-out kreeg. Daarvoor had ik veel gereisd en zelfs in het buitenland gewoond. Nu begon mijn innerlijke reis. Mijn reis van hoofd naar hart. Mijn reis naar zelfliefde.

Dit boek is een verzameling levenslessen en inzichten die deze reis mij heeft gebracht. Ik stel me voor dat ik dit boek elf jaar geleden zou hebben gelezen, als het toen had bestaan.

Oké, misschien had ik mijn wenkbrauwen opgetrokken bij woorden als ‘tarot’, ‘astrologie’ en ‘universum’. Ik was nog niet zo bezig met spiritualiteit. Maar het zou me hebben geholpen.

Dat is wat ik jou gun. Dat dit boek je helpt naar meer rust, plezier en dagelijks geluk. Zodat jij niet hoeft om te vallen.

Het geluk dat je buiten jezelf zoekt, is vluchtig. Zoals dat complimentje of die ‘like’ op social media. Het geluk waar ik het in dit boek over heb, is innerlijk geluk. Blijvend geluk.

Voor blijvend geluk heb je niet veel nodig. Het is simpel en het begint met mindfulness: aandacht hebben voor het hier en nu. Genieten van je favoriete drankje, een wandeling door de natuur, een glimlach van een vreemde.

Het vraagt ook om zelfcompassie. Jezelf geven wat je nodig hebt. Jezelf omarmen en laten zien zoals je bent, met al je imperfecties.

Vanuit die liefde voor jezelf kun je er pas écht voor de ander zijn. Kun je pas écht onvoorwaardelijk geven, omdat je niet langer vraagt om bevestiging. Dat is een shift in energie die de ander zal voelen. Die shift laat je stralen en maakt de wereld een stukje lichter.

In dit boek vind je 77 magische rituelen voor dagelijks geluk.

Mijn definitie van ‘magie’ is de definitie die spiritueel leraar en bestsellerauteur Gabrielle Bernstein hanteert voor ‘wonder’: magie vindt plaats wanneer je ervoor kiest om anders te kijken naar wat zich in je leven aandient.

Magie ontstaat op het moment dat je angst en onzekerheid loslaat en kiest voor liefde en vertrouwen. Magie vindt je overal om je heen. In de zon die opkomt en je deze nieuwe dag laat beginnen met een schone lei. In het koolmeesje dat je toezingt en je uitnodigt om plezier te hebben.

Magie is het ontstaan van dit boek. Het idee dat er ineens was, vanuit het niets. Dat is magie.

Magie is sterk verbonden met de natuur. En magie zit ook in jou, want jij bént natuur, al ben je dat misschien vergeten. Ik noem mezelf een heks: iemand die de kracht en bezieling in de natuur voelt en ermee samenwerkt. Dit boek is echter niet speciaal voor heksen geschreven. Het is geschreven voor jou, als je op zoek bent naar een beetje magie in je leven. Magie die je helpt naar meer zelfliefde en blijvend geluk.

In sommige hoofdstukken gebruik ik het woord ‘universum’. Misschien resoneert dat niet voor jou en gebruik je liever woorden als God, Godin, Bron, Hogere Macht, Liefde of Creatieve Energie. Misschien ben je atheïst en heb je niets met deze termen. Dat is allemaal oké.

Laat het je er alleen niet van weerhouden de oefeningen uit te proberen. Zoals Julia Cameron in *The Artist's Way* zegt: “Je hoeft elektriciteit niet te begrijpen om er gebruik van te kunnen maken.”

Probeer de rituelen uit, ook als je bedenkingen hebt, en kijk wat het met je doet. Als je daarna denkt: nee, dit past niet bij mij, dan is dat helemaal prima. Pas het ritueel aan of kies een ander ritueel.

Mijn persoonlijke verhalen en levenslessen zijn in dit boek opgehangen aan tarotkaarten. De kaarten die ik beschrijf, komen uit *The Modern Witch Tarot Deck* van Lisa Sterle, gebaseerd op de Rider Waite Smith tarot en zeer geschikt voor beginners.

Mijn interpretatie van de tarotkaarten is precies dat: mijn interpretatie. En tegelijkertijd een momentopname. Want op een ander moment zie ik er misschien iets anders in. Dat is wat tarot doet. Het laat je zien wat er, bewust of onbewust, in je leeft op dat moment. Tarot voorspelt geen toekomst, maar laat je mogelijkheden zien. Er is dan ook niet één juiste manier van lezen.

De beste persoon die jou kan vertellen wat een tarotkaart te zeggen heeft, ben jijzelf. Waar wordt jouw aandacht naartoe getrokken als je de kaart bekijkt? Wat komt er spontaan naar boven? Welke

gedachten, gevoelens of beelden roept het in je op? Je hoeft niet perse te weten wat pentakels, staven, bekers en zwaarden symboliseren om een kaart te lezen. Jouw interpretatie is altijd de juiste, omdat die laat zien wat er in jou leeft.

Heb je zelf een tarotdeck? Dan kun je, voordat je aan een hoofdstuk begint, de bijbehorende kaart erbij pakken. Het kan zijn dat je met een ander tarotdeck werkt, waarbij afbeeldingen, kleuren of symbolen iets afwijken van wat ik beschrijf. Laat dit je niet belemmeren, maar zie het als een uitnodiging om je te verdiepen in jouw deck. Zet een timer op vijf of tien minuten en schrijf op wat de kaart in jou oproept. Lees daarna mijn interpretatie. Doe je nieuwe inzichten op? Als jouw inzichten anders zijn dan de mijne, dan nodig ik je van harte uit om ze met mij te delen. Ik ben altijd nieuwsgierig naar nieuwe invalshoeken.

Tot slot iets over de indeling van dit boek. De anekdotes bij de kaarten zijn geordend in chronologische volgorde van de gebeurtenissen in mijn leven. Je ziet mij terug in verschillende rollen: als student, als medewerker op ambassades in Teheran, New Delhi en Senegal, als HR-medewerker bij Rabobank en Triodos Bank, als mindfulnesstrainer en als natuurheks.

Je kunt dit boek van voren naar achteren lezen, of juist van achteren naar voren. Je kunt er ook een ritueel van maken. Pak het boek erbij, sluit je ogen even, voel je voeten op de vloer, voel je adem in- en uitstromen en vraag zachtjes: "Wat mag ik vandaag ontvangen?" Open het boek op de pagina die goed voelt en ontvang de les van die dag.

Ik heb dit boek met veel liefde geschreven en ik hoop dat jij het met net zoveel liefde mag ontvangen. Dat je de liefde die ik erin heb gestopt mag voelen. Ik gun jou, lieve lezer, veel liefdevolle en magische momenten. Elke dag, telkens weer opnieuw.

Magische groet, Dartie



1. DE KEIZER

De Keizer zit op zijn stenen troon. Hij draagt hoorns en straalt hiermee een krachtige, mannelijke energie uit, gericht op actie, structuur en discipline. Een harde werker die zijn einddoel scherp in het vizier houdt.

In zijn hand houdt hij een ankh: het symbool van het goddelijke en van de samenwerking tussen het mannelijke en het vrouwelijke. Het vrouwelijke staat voor flow, rust, vertrouwen en luisteren naar je intuïtie.

De houding van de Keizer is deels gesloten. Met zijn benen over elkaar geslagen kijkt hij je aan. De wolken achter hem laten zien dat hij zich vooral door zijn hoofd laat leiden, door gedachten en overtuigingen. Daardoor sluit hij zich af van het goddelijke en van zijn vrouwelijke kant.

De oranjegekleurde hemel laat weten dat de mogelijkheden eindeloos zijn, zodra hij beide kanten, mannelijk én vrouwelijk, durft te omarmen.

Welke kant heeft bij jou de overhand? En wat gebeurt er als je die andere kant iets meer ruimte geeft?

VAN SCHRIJVERSLOCK NAAR CREATIEKRACHT

Een chaos van spullen en dozen omringt ons. Mijn zusje en ik zitten op de zolder van ons ouderlijk huis, bezig met opruimen voor de verkoop. Onderin een kledingkast ontdek ik een verborgen vak. Tot mijn verrassing vind ik daar een stapel papieren: verhalen die ik als tienermeisje schreef.

Ik moet lachen. In die verhalen ontmoette ik altijd een van de jongens van New Kids on the Block. We keken elkaar in de ogen, werden verliefd en leefden nog lang en gelukkig. The End.

Jaren later doe ik meerdere pogingen om een romantisch boek te schrijven, maar ik geef het na een paar hoofdstukken steeds op.

‘Ik ben niet goed genoeg.’ ‘Ik heb geen zelfdiscipline.’ ‘Ik kan dit niet.’

Dat is wat ik mezelf vertel. Met die gedachten ontnem ik mezelf het plezier. Het plezier dat ik als tiener wél voelde toen ik schreef.

Mindfulness leert me mijn oordelen en belemmerende gedachten op te merken en te observeren, zodat ik ze vervolgens kan laten gaan. Langzaam keert het plezier terug. Schrijven voelt niet langer als een strijd die ik moet winnen, maar als iets dat stroomt.

Dit boek zou ik niet kunnen schrijven met alleen discipline en doorzettingsvermogen. Dat is de mannelijke kant. Net zo belangrijk is de vrouwelijke kant: luisteren naar mijn intuïtie, vertrouwen hebben in mezelf en plezier hebben in wat ik doe. Pas wanneer je beide kanten omarmt, ontstaat echte creatiekracht.

En die creatiekracht zit ook in jou.

Wat wil jij creëren?

HET RITUEEL: VIER BEVRIJDENDE VRAGEN

De Keizer nodigt je uit om je gedachten onder de loep te nemen. Niet om erin mee te gaan of ze weg te duwen, maar om ze met nieuwsgierigheid te bekijken.

Merk je dat er belemmerende gedachten opkomen, zoals ‘ik kan dit niet’ of ‘ik ben niet goed genoeg’? Neem dan even een moment voor jezelf. Adem rustig in en uit en observeer de gedachte, alsof je haar van een kleine afstand bekijkt.

Stel jezelf vervolgens de volgende vier vragen. Deze vragen zijn afkomstig uit *The Work* van Byron Katie:

- » Is het waar?
- » Weet ik absoluut zeker dat dit waar is?
- » Hoe reageer ik als ik deze gedachte geloof? Wat doet dat met mijn gevoel, mijn houding, mijn energie?
- » Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?

Laat de antwoorden rustig binnenkomen. Je hoeft niets te forceren of te bedenken. Misschien merk je dat er ruimte ontstaat, dat je zachter wordt voor jezelf of dat je nieuwsgierig wordt naar nieuwe mogelijkheden.

Sluit de oefening af door je hand op je hart te leggen en een zin tegen jezelf te zeggen die steunend voelt, zoals: “Ik ben goed zoals ik ben.” Of: “Ik mag plezier hebben in wat ik doe.”

Door je gedachten te onderzoeken, in plaats van ze blind te volgen, geef je jezelf toestemming om je vrouwelijke kant te laten spreken en open je de weg naar jouw unieke creatiekracht.

Weet dat je dit ritueel overal kunt doen, wanneer je het nodig hebt.