

Eindejaarsritueel “Tijdcapsule”

Nodig:

- Grote glazen pot met deksel of een kistje of trommel
- Briefpapier
- Pen
- Tijdschriften
- Eventueel kleine voorwerpen die je herinneren aan gebeurtenissen uit het afgelopen jaar
- Groeipapier (te verkrijgen via <https://giftskikker.onetoshop.eu/nl/search?q=groeipapier>).

Werkwijze:

Schrijf de komende dagen een brief aan jezelf over het afgelopen jaar waarin je beschrijft hoe jij dit jaar hebt beleefd. Wat waren lichtpuntjes, waar ben je dankbaar voor, wat heeft je geholpen, wanneer was jij sterk als een berg en wanneer was het moeilijk voor je? Wat is er niet goed gegaan? Wat wil je in het afgelopen jaar achterlaten en wat wil je meenemen naar het nieuwe jaar?

Je mag hiervan ook een moodboard maken of plaatjes of tekeningen op je brief plakken. Misschien zijn er specifieke voorwerpen die je ook wilt toevoegen aan je brief.

Stop alles in jouw glazen pot, kistje of trommel en sluit deze goed af. Je zou je brief in een afsluitbare plastic zak kunnen doen.

Schrijf daarna op het groeipapier wat jouw wensen en dromen zijn voor het komende jaar. Wat zou je heel graag willen bereiken, waar zou je meer van willen en waarvan juist minder? Welke stappen wil je letterlijk maar ook figuurlijk zetten?



Ga naar een plek die voor jou heel bijzonder is. Misschien is het jouw achtertuin of die ene boom in jouw lievelingspark. Misschien een bankje ergens in het bos waar je vaak wandelt. Begraaf met aandacht jouw pot met brief en andere voorwerpen maar nog niet de brief op het groeipapier.

Misschien wil je jouw spullen begraven in stilte, misschien wil je heel bewust iets uitspreken. Ter inspiratie zou je het volgende gedicht uit kunnen spreken:

“Dankjewel voor alles wat ik hier achterlaat
Herinneringen die mijn jaar 202X beschrijven.
Alles in deze tijdcapsule staat
voor de lessen die ze me leerden.
Er waren tranen, er was pijn en frustratie, er was veel
en er was liefde waarmee
Ik achterlaat wat in 202X mag blijven.
Dankjewel mijn leven in 202X, het is goed”

Als je met aandacht afscheid hebt genomen van het afgelopen jaar (202X) mag je jouw groeipapier met alle wensen en dromen voor het komende jaar bovenop jouw herinneringen begraven.

Straks, in het voorjaar bloeien de bloemen. Mogen de zaadjes en de bloemen die daaruit groeien symbool staan voor al jouw dromen die komend jaar gaan bloeien. En zorgen de bloemen daarna voor nieuwe zaadjes die, meegevoerd door wind en vogels nieuwe vruchtbare grond zullen raken. Als herinneringen die nooit verloren gaan.

