



# ZIELSPORTALEN

EEN GIDS VOL ENERGETISCHE DAGEN,  
PORTALEN & RITUALEN

*voor elk moment van het jaar*

UITLEG  
RITUELEN  
OEFENINGEN  
AFFIRMATIES  
JOURNALING  
& MEER

✦ PORTALEN  
☾ VOLLE MAANEN  
☾ NIEUWE MAANEN  
♀ RETROGRADES  
☀ ECLIPSEN  
🌸 SEIZOENEN  
🌀 ENERGIE DAGEN

BEWUSTER LEVEN. DIEPER VOELEN. MEER JIJ.

## ZIELSTEMPEL

VAN ZIEL TOT ZIEL ♡

## ♀ Welkom bij Zielstempel ♀

Sommige zielen voelen al hun hele leven dat er 'meer' is.

Meer gevoel, meer diepgang en meer verbinding met energie, intuïtie en het onzichtbare.

Zielstempel is ontstaan vanuit die energie.

Wat begon met intuïtieve boodschappen, een pendel en tarotkaarten, groeide uit tot een plek waar ik mensen mag helpen op zielsniveau.

Met persoonlijke readings, healings, energetische kunst en spirituele gidsen help ik jou dichter bij jezelf, jouw gevoel en jouw energie te komen.

Geen standaard werk en geen snelle oppervlakkige antwoorden.

Maar echte afstemming, van ziel tot ziel.

Door de jaren heen merkte ik dat bepaalde dagen en periodes sterker aanvoelen dan anderen, alsof de energie opent, beweegt of iets probeert duidelijk te maken.

In deze gratis gids neem ik je mee langs de belangrijkste energetische portalen van elk jaar, dus je kan deze elk jaar gebruiken.

Van de bekende Leeuwenpoort tot maanenergie, spiegelportalen en momenten van loslaten, groei en activatie.

Bij elk portaal vind je:

♀ uitleg over de energie

♀ wat je mogelijk kunt voelen

♀ een mini ritueel of oefening

♀ affirmaties en bewustwording

Gebruik deze gids op jouw eigen manier en voel wat bij je past.

En laat vooral los wat niet resoneert.

Voel je behoefte aan extra begeleiding of persoonlijke afstemming?

Via Zielstempel vind je:

✦ Readings ✦ Healings ✦ Energetische schilderijen ✦ E-books & gidsen

✦ Zielsactivaties & intuïtieve boodschappen

♀ [www.zielstempel.com](http://www.zielstempel.com) ♀

## Januari ♀ 1-1 Portaal

### Nieuwe energie & intenties

Januari voelt vaak als een nieuwe start.

Niet om direct alles perfect te doen, maar om stil te staan bij wat jij werkelijk wilt voelen dit jaar.

Deze maand draait om:

- rust
- intenties zetten
- vertragen
- opnieuw verbinden met jezelf

### Wat je kunt voelen

- vermoeidheid
- behoefte aan rust
- nadenken over veranderingen
- sterker voelen wat niet meer klopt

### Klein ritueel

Steek een kaars aan.

Schrijf 3 woorden op die jij dit jaar wilt voelen.

Bijvoorbeeld: veiligheid, liefde, rust.

### Affirmatie

Ik geef mezelf ruimte om opnieuw te beginnen.

## Liefde & verbinding

Februari brengt vaak diepere emoties omhoog.  
Niet alleen rondom relaties, maar ook rondom zelfliefde.

### Thema's

- liefde
- verbinding
- emoties
- hartenergie

### Wat je kunt voelen

- behoefte aan zachtheid
- oude emoties die terugkomen
- verlangen naar verbinding

### Oefening

Leg je handen op je hart.  
Adem rustig in en uit.  
Vraag jezelf: Wat heb ik nu echt nodig?

### Affirmatie

Ik mag liefde ontvangen en geven.

**Maart ♀ 3-3 Portaal**

## **Ontwaken & beweging**

De energie begint langzaam wakker te worden.  
Maart brengt beweging, verandering en nieuwe ideeën.

## **Thema's**

- groei
- lente energie
- nieuwe plannen
- actie

## **Wat je kunt voelen**

- onrust
- motivatie
- behoefte aan verandering

## **Ritueel**

Open een raam.  
Laat frisse lucht binnen.  
Visualiseer dat oude energie weg mag stromen.

## **Affirmatie**

Ik beweeg mee met mijn eigen groei.

**April ♀ 4-4 Portaal**

## **Dieper voelen**

April brengt vaak emotionele diepgang.

Je intuïtie kan sterker worden en gevoelens kunnen intenser binnenkomen.

## **Thema's**

- intuïtie
- voelen
- innerlijke groei
- bewustwording

## **Wat je kunt voelen**

- dromen
- emoties
- behoefte aan stilte

## **Vraag voor jezelf:**

Wat probeer ik al langer weg te stoppen?

## **Affirmatie**

Ik vertrouw op mijn intuïtie.

## Mei ♀ 5-5 Portaal

Het 5-5 portaal staat voor verandering, beweging en doorbreken.

Dit portaal helpt je om oude energie achter je te laten.

### Thema's

- verandering
- vrijheid
- keuzes maken
- losbreken

### Wat je kunt voelen

- twijfel
- drang naar verandering
- emoties die loskomen

### Ritueel

Schrijf op wat je achter wilt laten.

Scheur het papier voorzichtig kapot.

### Affirmatie

Ik laat los wat niet meer bij mij past.

## **Juni ♀ 6-6 Portaal**

Het 6-6 portaal draait om harmonie, liefde en balans.

### **Thema's**

- relaties
- rust
- zachtheid
- balans

### **Wat je kunt voelen**

- behoefte aan verbinding
- emotionele gesprekken
- verlangen naar rust

### **Oefening**

Neem bewust een moment voor jezelf zonder telefoon.  
Voel wat jouw energie nodig heeft.

### **Affirmatie**

Ik kies voor rust en balans.

## **Juli ♀ 7-7 Portaal**

Het 7-7 portaal staat voor spirituele groei en inzichten.

### **Thema's**

- intuïtie
- spiritualiteit
- inzichten
- bewustwording

### **Wat je kunt voelen**

- bijzondere dromen
- synchroniciteit
- sterke intuïtie

### **Ritueel**

Mediteer 7 minuten in stilte.  
Schrijf daarna alles op wat binnenkomt.

### **Affirmatie**

Ik vertrouw op mijn innerlijke wijsheid.

## Augustus ♀ 8-8 Leeuwenpoort

Een van de krachtigste portalen van het jaar.

De Leeuwenpoort staat voor kracht, manifestatie en zielsactivatie.

### Thema's

- kracht
- overvloed
- zichtbaarheid
- manifesteren

### Wat je kunt voelen

- sterke energie
- motivatie
- emoties
- activiteiten

### Ritueel

Ga in de zon staan.

Visualiseer gouden energie om je heen.

### Affirmatie

Ik stap in mijn kracht.

## September ♀ 9-9 Portaal

Het 9-9 portaal draait om afronden en loslaten.

### **Thema's**

- afsluiten
- loslaten
- heling
- ruimte maken

### **Wat je kunt voelen**

- emotionele verwerking
- behoefte aan rust
- vermoeidheid

### **Oefening**

Maak bewust een lijst van dingen die je niet meer mee wilt dragen.

### **Affirmatie**

Ik laat het verleden met liefde los.

## **Oktober ♀ 10-10 Portaal**

Het 10-10 portaal helpt bij nieuwe energie en manifestatie.

### **Thema's**

- nieuwe kansen
- doelen
- beweging
- keuzes

### **Wat je kunt voelen**

- motivatie
- inspiratie
- behoefte aan verandering

### **Ritueel**

Schrijf een brief aan jouw toekomstige zelf.

### **Affirmatie**

Ik sta open voor nieuwe mogelijkheden.

## November ♀ 11-11 Portaal

Het 11-11 portaal staat voor intuïtie en spiritueel ontwaken.

### Thema's

- intuïtie
- spirituele groei
- bewustwording
- zielsverbinding

### Wat je kunt voelen

- spiegelgetallen
- sterke ingevingen
- emotionele diepgang

### Oefening

Neem een moment stilte.

Vraag jezelf: Wat probeert mijn ziel mij te vertellen?

### Affirmatie

Ik luister naar mijn ziel.

## December ♀ 12-12 Portaal

Het 12-12 portaal helpt bij afronden en bewust afsluiten.

### Thema's

- reflectie
- afsluiten
- dankbaarheid
- innerlijke rust

### Wat je kunt voelen

- behoefte aan stilte
- terugkijken op het jaar
- emotionele verwerking

### Ritueel

Schrijf op waar je dankbaar voor bent.

### Affirmatie

Ik sluit dit hoofdstuk met liefde af.

## **Volle Maan ♀**

Volle maan energie helpt bij loslaten en bewustwording.

### **Wat je kunt voelen**

- emoties
- onrust
- intense dromen
- vermoeidheid

### **Ritueel**

Schrijf op wat je wilt loslaten.

Verbrand het veilig of scheur het kapot.

### **Affirmatie**

Ik laat los wat mij niet meer dient.

## **Nieuwe Maan ♀**

Nieuwe maan energie draait om intenties en nieuwe energie.

### **Wat je kunt voelen**

- behoefte aan rust
- inspiratie
- nieuwe ideeën

### **Ritueel**

Schrijf jouw intenties voor de komende periode op.

### **Affirmatie**

Ik sta open voor nieuwe energie.

## **Retrogrades ♀**

Veel mensen horen het woord retrograde voorbij komen, vooral bij Mercurius retrograde.

Maar wat betekent dit nu eigenlijk?

Een retrograde is een periode waarin een planeet vanaf de aarde gezien tijdelijk achteruit lijkt te bewegen.

Dat gebeurt niet echt letterlijk, maar energetisch voelen veel mensen deze periodes wel sterker.

Retrogrades zijn momenten van vertraging, herziening en reflectie.

Het is alsof het universum zegt:

"Kijk nog eens goed voordat je verdergaat."

Daarom voelen deze periodes soms zwaarder, chaotischer of emotioneler.

Maar retrogrades zijn niet slecht. Ze helpen je juist om dingen bewuster te bekijken.

### **Spirituele betekenis**

Retrogrades halen vaak oude energie omhoog.

Niet om je te straffen, maar zodat je iets kunt helen of beter begrijpen.

Soms komen oude gevoelens, mensen of situaties terug omdat er nog iets gezien wil worden.

### **Belangrijk om te onthouden**

Retrogrades zijn geen straf. Ze zijn momenten van vertraging zodat jij beter kunt voelen wat echt klopt.

Je hoeft tijdens deze periodes niet perfect te functioneren. Vaak vraagt je energie juist om rust, reflectie en zachter zijn voor jezelf.

## **Mercurius Retrograde ☿**

Dit is de bekendste retrograde. Mercurius heeft te maken met:

- communicatie
- technologie
- reizen
- afspraken
- denken

Tijdens Mercurius retrograde kunnen dingen anders lopen dan gepland.

### **Wat je kunt merken**

- misverstanden
- vertragingen
- chaos in planning
- oude contacten die terugkomen
- storingen met telefoons of computers
- twijfel over keuzes

Dit betekent niet dat alles fout gaat.  
Het vraagt alleen meer rust en bewustzijn.

### **Goed om te doen**

- dingen dubbel controleren
- rustig communiceren
- niet alles overhaasten
- extra luisteren naar je gevoel

### **Minder handig**

- impulsieve keuzes
- belangrijke dingen overhaast tekenen
- reageren vanuit stress

## Venus Retrograde ♀

Venus heeft te maken met:

- liefde
- relaties
- zelfliefde
- schoonheid
- geld en waarde
- emoties

Tijdens Venus retrograde ga je vaak dieper nadenken over liefde en verbindingen.

### **Wat je kunt merken**

- twijfels in relaties
- oude liefdes die terugkomen
- gevoeliger zijn dan normaal
- nadenken over wat je echt waard bent
- veranderingen in uiterlijk of stijl
- behoefte aan meer echte verbinding

Dit betekent niet meteen dat relaties fout zitten, vaak laat deze periode juist zien wat wel of niet meer klopt.

### **Goed om te doen**

- luisteren naar je gevoel
- werken aan zelfliefde
- rustig kijken naar relaties
- oude emoties verwerken

### **Minder handig**

- relaties overhaast beeindigen
- jezelf vergelijken met anderen
- keuzes maken vanuit onzekerheid

### **Spirituele betekenis**

Venus retrograde helpt je herinneren wat echte liefde is.

Niet alleen liefde van anderen, maar ook liefde voor jezelf.

## Mars Retrograde ♂

Mars heeft te maken met:

- actie
- energie
- motivatie
- doorzetten
- boosheid
- kracht

Tijdens Mars retrograde voelt energie vaak anders dan normaal.

### Wat je kunt merken

- minder motivatie
- sneller frustratie voelen
- vermoeidheid
- twijfel over doelen
- oude irritaties die omhoog komen
- gevoel van stilstand

Dit betekent niet dat je faalt, vaak vraagt deze periode juist om rustiger bewegen.

### Goed om te doen

- energie verdelen
- luisteren naar je lichaam
- rustig keuzes maken
- boosheid gezond uiten

### Minder handig

- ruzie zoeken
- jezelf pushen
- handelen vanuit frustratie

### Spirituele betekenis

Mars retrograde laat zien waar je energie lekt. Waar je te hard vecht of waar je jezelf voorbijloopt. Deze periode helpt je om krachtiger te worden vanuit rust in plaats van strijd.

## **Saturnus Retrograde ♄**

Saturnus heeft te maken met:

- verantwoordelijkheid
- discipline
- grenzen
- levenslessen
- structuur
- groei

Tijdens Saturnus retrograde word je vaak geconfronteerd met dingen die aandacht nodig hebben.

### **Wat je kunt merken**

- nadenken over je leven
- verantwoordelijkheid voelen
- oude lessen die terugkomen
- behoefte aan duidelijkheid
- streng zijn voor jezelf
- gevoel dat je moet groeien

Deze periode kan soms zwaar voelen, maar helpt je sterker worden.

### **Goed om te doen**

- eerlijk naar jezelf kijken
- grenzen bewaken
- stap voor stap werken
- rust nemen wanneer nodig

### **Minder handig**

- alles controleren
- jezelf afwijzen
- blijven hangen in angst

### **Spirituele betekenis**

Saturnus retrograde helpt je volwassen worden op zielsniveau. Niet door straf, maar door bewustwording, het laat zien waar jij steviger mag gaan staan.

## **Jupiter Retrograde ♃**

Jupiter heeft te maken met:

- groei
- geluk
- overvloed
- spiritualiteit
- kennis
- vertrouwen

Tijdens Jupiter retrograde verschuift groei meer naar binnen.

### **Wat je kunt merken**

- nadenken over levensdoelen
- spirituele groei
- behoefte aan betekenis
- minder interesse in oppervlakkige dingen
- twijfelen aan richting

### **Goed om te doen**

- reflecteren
- leren
- meditatie of schrijven
- vertrouwen opbouwen

### **Minder handig**

- te veel verwachten
- jezelf verliezen in chaos
- alles buiten jezelf zoeken

### **Spirituele betekenis**

Jupiter retrograde helpt je ontdekken wat echte overvloed voor jou betekent.

## Neptunus Retrograde ♆

Neptunus heeft te maken met:

- dromen
- spiritualiteit
- intuïtie
- illusies
- emoties
- fantasie

Tijdens Neptunus retrograde vallen maskers vaak weg.

### **Wat je kunt merken**

- intense dromen
- emotionele verwarring
- sterker voelen van energie
- waarheid die duidelijk wordt
- behoefte aan rust

### **Goed om te doen**

- gronden
- luisteren naar intuïtie
- rust nemen
- creatief bezig zijn

### **Minder handig**

- vluchten voor gevoelens
- jezelf verliezen in fantasie
- negeren wat je diep vanbinnen voelt

### **Spirituele betekenis**

Neptunus retrograde helpt je waarheid voelen achter illusies.

## Uranus Retrograde 𐆗

Uranus heeft te maken met:

- verandering
- vrijheid
- vernieuwing
- doorbraken
- onafhankelijkheid

Tijdens Uranus retrograde veranderen dingen vaak van binnenuit.

### Wat je kunt merken

- behoefte aan vrijheid
- plotselinge inzichten
- oude patronen doorbreken
- anders naar het leven kijken

### Goed om te doen

- openstaan voor verandering
- jezelf zijn
- nieuwe ideeën toelaten

### Minder handig

- vasthouden aan controle
- bang blijven voor verandering

### Spirituele betekenis

Uranus retrograde helpt je losbreken van wat niet meer bij jouw ziel past.

## **Klein ritueel**

Steek een kaars aan.

Leg je telefoon even weg.

Vraag jezelf:

Wat probeert deze periode mij te laten zien?

Schrijf alles op zonder oordeel.

## **Affirmatie**

Ik vertrouw op mijn eigen timing en innerlijke rust.

## **Eclipsen ♀**

Eclipsen brengen diepe transformatie.

Ze kunnen voelen als een energetische reset.

## **Wat je kunt voelen**

- intense emoties
- grote veranderingen
- plotselinge inzichten

## **Ritueel**

Grond jezelf. Drink voldoende water. Geef jezelf rust.

## **Affirmatie**

Ik vertrouw op de veranderingen in mijn leven.

## **Bescherming & Gronden ♀**

Wanneer energie sterk voelt, is het belangrijk om goed te gronden.

### **Simpele manieren om te gronden**

- wandelen
- douchen
- ademhaling
- rust nemen
- natuur
- muziek

### **Beschermingsvisualisatie**

Visualiseer een gouden licht om je heen. Alleen energie die goed voor jou is mag binnenkomen.

### **Tot slot ♀**

Je hoeft niet perfect spiritueel te zijn.  
Je hoeft niet alles tegelijk te begrijpen.

Bewust leven begint vaak juist bij kleine momenten.

Een gevoel.

Een inzicht.

Een moment stilte.

Gebruik deze gids als ondersteuning.

Voel wat bij jou past.

En keer terug wanneer je daar behoefte aan hebt.

Dank je wel dat je hier bent.

Liefs, Nikita Zielstempel

[www.zielstempel.com](http://www.zielstempel.com)

♀ Van ziel tot ziel