



THE QUEEN MANIFEST

LATEN WE SAMEN LICHT VERSPREIDEN

**Jij wil van de tweede helft van je leven de beste helft maken.
Blij, levenslustig en vol zelfvertrouwen.**

**Dit manifest is er om je te inspireren en op weg te helpen.
Het is niet bedoeld om je te vertellen wat je moet doen.
Want dat is precies wat je NIET meer wilt. Toch?**

Je *moet* helemaal niks. Jij *mag*!

Jij BENT! (een queen ;-)

Je kiest zelf waar je ja en nee tegen zegt.

Je kiest je eigen tempo.

**Lees het manifest rustig door en voel waar jouw ziel van
wakker wordt en waar je hart van gaat zingen.
Het hoeft nog niet je dagelijkse realiteit te zijn.
Het zijn de diamanten, die verborgen liggen
in jouw toekomst.**

Let's GO!



Een Queen viert het leven; ze is blij met zichzelf, haar leven en haar kracht. Ze danst, lacht, huilt en viert. Ze brengt dingen in haar leven die haar ziel voeden en blijdschap door haar heen laten stromen.

Een Queen leeft in lijn met haar ziel; ze volgt haar innerlijke kompas, ongeacht verwachtingen van buitenaf.

Een Queen staat stevig en gegrond; ze voelt zich geworteld, ook als de wereld om haar heen beweegt. Ze zorgt goed voor haar zenuwstelsel.

Een Queen stelt liefdevolle grenzen; haar ja is helder, haar nee duidelijk.

Een Queen straalt een zachte kracht uit; haar mildheid komt van binnenuit en is geworteld in wijsheid.

Een Queen is altijd genoeg zonder bewijsdrang; haar waarde zit in wie ze is, niet in haar productiviteit.

Een Queen zoekt verbinding; ze gelooft in sisterhood, niet in concurrentie.

Een Queen beweegt in haar eigen tempo; ze weet dat rust en zelfzorg van levensbelang zijn.

Een Queen leeft cyclisch; ze eert haar leeftijd, haar ritmes, haar seizoenen.

Een Queen leeft en creëert vanuit overvloed; vertrouwen is haar drijfveer. Ze kent haar angsten en onzekerheden maar laat zich er niet door tegen houden.

Een Queen luistert diep; naar zichzelf, naar haar ziel, naar anderen, naar de natuur, de aarde en de maan.

Een Queen ontvangt bewust; ze geeft zichzelf toestemming om met haar armen en hart wijd open te ontvangen.

Een Queen bewaakt haar 'sacred space'; ze zorgt goed voor zichzelf en beschermt haar energie, haar tijd en wie en wat haar dierbaar is.

Een Queen belichaamt haar authenticiteit; ze inspireert door volledig zichzelf te zijn.

Een queen durft ruimte in te nemen en haar stem te laten horen; ze kent haar waarde en weet dat haar verhaal er toe doet.

Een Queen durft haar verlangens te leven; ze spreidt haar vleugels en geeft zichzelf toestemming te vliegen.

Een Queen laat zich leiden door haar innerlijk kompas; ze voelt, kiest, handelt en neemt daarna de tijd om haar successen te vieren.

Een Queen heeft altijd een reden om te dansen en te glinsteren.

Laten we samen licht verspreiden.



Changing Queens, 2025