



• i t ' s t i m e . . . •

Het is • d e • tijd voor nieuwe rituelen & ceremonies, ze lijken • n u • zelfs belangrijker dan ooit.

Waarom? ... rituelen kunnen mensen op een krachtige manier verbinden, de taal is symbolisch en universeel, waardoor iedereen erdoor geraakt kan worden.

Vele magische voorbeelden zijn er al ontstaan: het klappen vanuit de balkons in Italië, 'hou vol' roepen vanuit de ramen in Wuhan, de berenjacht voor kinderen in Nederland ... de mogelijkheden zijn eindeloos en allemaal zijn het hernieuwde rituelen die verbinden & je hart raken.

Een ritueel of ceremonie wordt nog belangrijker als je definitief afscheid moet nemen van iemand. Vooral wanneer je niet de vrijheid of mogelijkheid hebt om dit samen te doen op de manier hoe jij dat het liefste zou willen.

Speciaal hiervoor hebben we voor iedereen die dit nodig heeft een ceremonie gecreëerd, die handvaten en inspiratie biedt. Zo krijg je de mogelijkheid om toch met elkaar te verbinden, zodat je samen op een waardige en bijzondere manier afscheid van je dierbare kunt nemen.

• r e m e m b e r • het belangrijkste is om datgene te gebruiken wat bij jou past en toe te voegen wat jou helpt, want niks moet & alles is oké.

Stap 1

Maak een speciaal gedenkplekje in huis voor diegene waar je afscheid van gaat nemen. Zet er een kaarsje neer en verrijk het met alles wat je fijn vindt of doet denken aan diegene.

Nodig anderen uit dit ook te doen.

Maak elke dag bewust tijd om deze plek aandacht te geven. Steek het kaarsje aan, zing een lied, dans of ben juist even stil, maak het schoon of houd alles even vast ... ook hier zijn geen regels voor ... geef het de aandacht die het verdient op jouw manier.

Stap 2

Kies (samen) een dag en tijdstip voor de ceremonie. Dit is het moment waar je gezamenlijk afscheid van je dierbare gaat nemen.

Stap 3

Kies een plek die een speciale betekenis heeft (geboorteplek, favoriete plek, het Noorden de plek van de voorouders, woonadres ...). Dit wordt de richting waar je samen tijdens de ceremonie naar 'kijkt'. Zoek op welke richting dit vanuit jou is met een kompas(app), bijv. het Noorden is 0° graden.

Stap 4

Geef deze ceremonie en jouw gekozen, datum, tijd & richting door aan alle mensen, waarmee je dit bijzondere moment wilt delen.

• i t ' s t i m e •

⊙ Steek allemaal op het gekozen tijdstip het kaarsje aan op jouw eigen speciale gedenkplekje.

⊙ Ga minimaal 5 minuten in de gekozen richting staan of zitten met je ogen dicht en zorg dat alles zo stil mogelijk is (telefoon, radio, TV etc. allemaal uit).

⊙ Ga in gedachten naar je dierbare en denk aan alle momenten die je samen beleeft hebt. Wanneer je meedoet om iemand te steunen, denk je met aandacht aan diegene. • n e v e r f o r g e t • laat al je emoties altijd de vrije loop.

⊙ Schrijf je herinneringen op, zodat je ze later kunt delen met andere of zelf nog eens kunt nalezen.

⊙ Wil je nog een boodschap vanuit je hart sturen?
• pak een veer • houdt deze in je handen • blaas jouw boodschap in de veer • bindt de veer aan een touwtje en hang deze buiten • de wind doet de rest ♡

⊙ Blaas 1 uur na de start van de ceremonie allemaal het kaarsje uit. Terwijl je blaast neem je in gedachten definitief afscheid van diegene. **It's time ... to let go ...**

• d e e l - i n s p i r a t i e •

Samen delen verbindt! Zowel voor als na de ceremonie.

Deel de foto's van jouw gedenkplekje of van de veer in de wind.

Deel wat er bij jou gebeurde tijdens de ceremonie.

Maak een groepsapp • m e m o r i e s • aan waar je verhalen en foto's van diegene deelt.

Schrijf een (digitale) brief waar je alle bijzondere herinneringen in opschrijft en stuur deze naar de volgende in de rij. Hierdoor ontstaat een rijke verzameling, die het leven van jouw dierbare vanuit meerdere kanten beschrijft.

Gebruik **#ceremonyitstime** om jouw verhalen en foto's te delen of ga naar deze **#** om anderen te steunen.

• a l w a y s r e m e m b e r •

Weet dat je nu altijd een speciale plek en (kompas) richting hebt waar je, met je ogen dicht, naar terug kunt keren om je herinneringen te koesteren.

Laat je creativiteit stromen en doe wat jij voelt dat nodig is.

• l i e f s v a n o n s •

⊙ source: anonymous ⊙ made with love ⊙ specially created for everyone ⊙ feel free to share ⊙

⊙ more translations available on Facebook:
#ceremonyitstimeNL, #ceremonyitstimeES, #ceremonyitstimeDE, #ceremonyitstimeGB