



Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

BeSunny
september-december 2026

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

14 weken van tijd voor jezelf, aandacht voor dat wat leeft in je hart, van ceremonie en ritueel.

Misschien voel je het al: een verlangen naar iets trager, iets echters.

Een stem die vraagt om even stil te staan,
om te voelen in plaats van te doen.

Cacao is al duizenden jaren een medicijn van het hart.

Niet erop gericht om je ergens naartoe te jagen,
maar om je thuis te brengen bij jezelf.

Het opent zachtjes wat gesloten was,
en maakt ruimte voor wat er werkelijk is, zonder oordeel.

Ritueel doet iets soortgelijks.

In een wereld die voortdurend vraagt om sneller, meer, verder,
is een ritueel een bewuste onderbreking.

Een moment waarin je zegt: nu even niet. Nu is er ruimte voor mij.

Ceremonie is een viering van het leven.

Als je rituelen leert toepassen in ceremonie en zo je dagen begint,
dan is iedere dag een viering van het leven.

Wat zich ook aandient.

Als je die pull voelt,
die zachte trek naar vertragen,
naar voelen, naar een eerlijkere relatie met jezelf,
dan is dat geen toeval.
Het is een uitnodiging.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Cacao heeft mij door moeilijke periodes in mijn leven heen gedragen. Niet alleen de drank zelf, maar het hele ritueel, het bereiden, het in ceremonie zijn, gaf mij bedding en steun waar ik naar zocht.

De relatie die ik met cacao heb opgebouwd is een stevige geworden. Persoonlijk, ja, maar ik geef graag door hoe ook jij zo'n relatie kunt opbouwen met iets dat je helpt om thuis te komen in de stilte van jezelf, om eerlijk te luisteren naar de stem van je hart, en te vertrouwen op wat je daar vindt.

In Cacao van Jou gaan we samen 14 weken op reis. We verkennen de diepten van cacao, ik leer je recepten en ceremonies om met jezelf te doen. Ook word je uitgenodigd om te horen wat je hart te zeggen heeft, met de tools die ik je aanreik.

We zullen samen in ceremonie zijn, live en online. En dat alles met een prachtige cacaocommunity om in en mee te delen. Na 14 weken kun je echt zeggen: cacao van jou.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Cacao van Jou neemt je 14 weken mee in de wereld van je hart.
Om te ontdekken wat daar leeft en gehoord wil worden.
Door er stap voor stap naartoe te bewegen leren we de diepte
van onze intuïtie kennen. Met cacao als metgezel, ritueel als
bedding, en de tijd die daarvoor nodig is.

Wat er in je hart leeft komt zelden echt als verrassing. Het
wachten is dan ook niet op antwoorden, maar op de eerlijke en
veilige ruimte om ze te durven horen.
Cacao van Jou leert je die ruimte te organiseren in je leven en
deze space ook te bewaren voor jezelf.

We gaan 14 weken dagelijks met cacao werken. In deze periode
is je journal je beste vriend. Iedere ochtend start je dag met
cacao en ceremonie en ritueel. Het wordt een zeer rijke reis
met veel uitnodiging om je eigen basis
tot hoogste prioriteit te maken.

Je gaat ontdekken hoe jouw eigen cacao signatuur is, welke
hoeveelheid werkt, welke kruiden. Je leert over de momenten
waarop je cacao tot je neemt, wat het met je doet. Je leert je
eigen cacao adressen vinden, ontdekt hoe sommige dosering je
creativiteit stimuleert en ook
wat het eigenlijk in je lichaam doet.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Daarnaast maken we een interne reis. Eentje waarin je je eigen hart leert kennen. Hoe het tegen je praat en ook hoe je ernaar luistert. Door te leven met cacao leer je leven vanuit ceremonie.

Je leven krijgt meer diepte en betekenis doordat jij tijd gaat maken om te luisteren. Het mag eindelijk over jou gaan. Niet over de verwachtingen en wat je dacht te moeten zijn, maar over wie en wat je werkelijk bent.

Cacao zal je helpen om wat gehoord wil worden langzaam en liefdevol naar boven te laten komen. Het zal je steunen om in zachte eerlijkheid aan te gaan wat gezien wil worden. De reflectie oefeningen zullen je uitnodigen om hier woord en beeld aan te geven. Zodat je na 14 weken een diepe relatie hebt met cacao en daardoor ook jij met jou.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Voor wie ?

Cacao heeft mij zachtjes door mijn eigen herstel gedragen. Niet als spirituele bypass, maar als medicijn. Een bedding voor iets groters: het leren vertrouwen op ritueel en ceremonie als vaste grond onder mijn bestaan.

Dit programma is voor jou als je middenin een overgang zit, als je voelt dat er iets vraagt om aandacht, om zachtheid, misschien om heling.

Het is voor jou als je leven met meer intentie geleefd mag worden, als het meer mag gaan over verbinding met iets groters én met jezelf. Het is er voor jou als je voelt dat het tijd is om bewust meer ruimte te creëren voor je hart en wat daar op je wacht.

Je hoeft geen ervaring te hebben met ceremonie, de bereidheid om het proces aan te gaan met een open hart is genoeg.

Dit is geen cursus "hoe brouw ik cacao." Het is een uitnodiging om de kracht van dit medicijn te leren kennen, met liefde en geduld, en te ontdekken hoe ritueel een dagelijkse bedding kan worden voor wat heling in de breedste zin kan zijn.

Als je 14 weken de ruimte wilt maken om jezelf te ontmoeten, ben je van harte welkom.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Op een rijtje:

- 14 weeks online programma met iedere week een nieuw hoofdstuk met recepten, journal opdrachten, theorie over cacao, ceremonies met jezelf, koppeling aan eeuwenoude wijsheid van het jaarwiel en de maan en nog veel meer.
- 7 live samenkomsten: 3 online ochtenden en 4 live ceremonie dagen.
- Een prachtige cacao community om mee en in te delen.
- Proceswerk in een veilige bedding.
- Coaching tijdens de ceremonies.
- Begeleiding in de community van de processen die je doormaakt.
- Cacao tijdens de liveceremonies en voldoende cacao om zelf te bereiden voor de online ceremonies.
- De beste adressen om je cacao, journals en creatieve materialen te bestellen.

Cacao van Jou

de eerlijke ontmoeting met jezelf

Data:

Cacao van jou begint 20 september met een live ceremonie dag.
De laatste dag is 6 december.

Liveceremonie dagen in het Rosenstock Huessyhuys in Haarlem:

Zondag 20 september 10.30 - 16 uur

Zondag 11 oktober 10.30 - 16 uur

Zondag 15 november 10.30 - 16 uur

Zondag 6 december 10.30 - 16 uur

Online ceremonie ochtenden:

Zondag 27 september 10-12 uur

Zondag 25 oktober 10-12 uur

Zondag 22 november 10 -12 uur

Investering:

De investering voor dit programma is €1111,-

Omdat dit de eerste editie is kun je meedoen voor €777,-

Schrijf je in voor 17 augustus? Dan krijg je het Yule decemberprogramma t.w.v. €111,- erbij. Dit programma is al 3 jaar op rij uitverkocht.

Inschrijven:

Voor meer info en inschrijving kijk op:

<https://www.besunny.org/aanbod/cacao-van-jou>

Uiteraard kan info ook via whatsapp: 0655366392