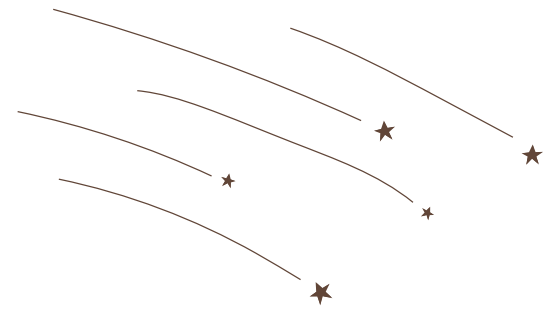


Josie Boog

# RETROGRADE JOURNAL



PAPER LIFE



Ontwerp omslag en binnenwerk: Josie Boog  
Illustraties binnenwerk: Josie Boog  
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38254 5  
NUR 450, 370

© 2022 Josie Boog  
© 2022 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam  
Eerste druk, 2022

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,  
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam

[www.paperlife.nl](http://www.paperlife.nl)  
[www.spectrumboeken.nl](http://www.spectrumboeken.nl)  
[www.maryjosie.com](http://www.maryjosie.com)  
 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)  
 [josieboog](https://www.instagram.com/josieboog)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit journal is van: \_\_\_\_\_

Zon, maan & ascendant: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Wat is de geboortehoroscoop?	11
Wat is retrograde?	11
Het effect van planeten op ons leven op aarde	12
Mercurius	13
Mercurius in de geboortehoroscoop	13
Mercurius retrograde	17
Andere planeten retrograde	21
Venus retrograde	21
Mars retrograde	21
Jupiter retrograde	22
Saturnus retrograde	22
De generatieplaneten retrograde	22
Zo gebruik je je <i>Retrograde journal</i>	25
Jouw retrograde journal	27
Mercurius retrograde	28
Venus retrograde	160
Mars retrograde	162
Jupiter retrograde	164
Saturnus retrograde	166
De generatieplaneten retrograde	168

## Voorwoord

Lieve jij,

Waarschijnlijk heb je dit journal in handen omdat je de planeten en misschien ook wel vooral jezelf beter wilt begrijpen. Zoals de maan invloed heeft op de zee heeft ze ook invloed op ons. Net zoals de andere planeten. Misschien word je hier steeds bewuster van of werk je al jaren met de stand van de planeten. Dit journal brengt je tijdens momenten van chaos en stress meer houvast en rust in je leven. Dat hoop ik in ieder geval heel erg!

Als astroloog kan ik niet ontkennen dat ik zelf veel reflecteer en de stand van de planeten erbij pak als ik een grote verandering doormaak. *As above, so below*. Bijna altijd is er wel een 'kosmische' verklaring voor wat er gebeurt hierbeneden, en andersom. Ik kan veranderingen en andere opmerkelijke gebeurtenissen vrijwel altijd terugvinden in de sterren en dit helpt mij vaak om betere keuzes te maken.

Door het bestuderen van de planeten ben ik er de afgelopen jaren achter gekomen hoe belangrijk het is om stil te staan en te reflecteren. We leven in een wereld waar het soms voelt alsof we geen pauze mogen of kunnen nemen. Retrograde-periodes leren ons naar binnen te keren en dat tijd nemen voor reflectie echt essentieel is voor onze persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

In dit journal leg ik je uit dat de retrograde niets is om te vrezen, maar juist een luxe is die je leven kan verrijken. Ik hoop dat je meer tijd voor jezelf durft te nemen en je jezelf die fijne momenten gunt. Je zult je verbazen over je eigen groeiproces.

Liefs,  
Josie



## Inleiding

Astrologie wordt populairder, vooral onder jongeren. Steeds meer mensen zijn nieuwsgieriger naar de stand van de planeten en hun invloed op het dagelijks leven. Bepaalde termen komen vaker terug, zoals ‘geboortehoroscoop’ en ‘retrograde’. Helaas heeft die laatste term niet zo’n goede reputatie. Als astroloog krijg ik vaak angstige berichtjes rond de retrograde-periodes. ‘Wat kan ik doen om mezelf te beschermen?’ Of bijvoorbeeld: ‘Betekent deze retrograde dat mijn kersverse relatie gedoemd is te mislukken?’

Met dit boek hoop ik deze spanning een beetje weg te nemen. Retrograde-periodes zijn niets om bang voor te zijn, integendeel zelfs. Ze helpen ons te reflecteren, te resetten en onszelf te leren kennen zodat we betere keuzes kunnen maken.

### Wat is de geboortehoroscoop?

Iedereen die geïnteresseerd is in astrologie kent uiteraard zijn eigen sterrenbeeld. Maar wist je dat iedereen een geboortehoroscoop heeft? Een geboortehoroscoop is eigenlijk een ‘screenshot’ van de hemel en de planeetstanden van het exacte moment dat jij werd geboren. Een geboortehoroscoop onthult jouw sterke en minder sterke kanten. Het geeft aan waar jij in dit leven behoefte aan hebt en hoe jij je op verschillende gebieden uit. Astrologen kijken dan niet alleen naar het sterrenbeeld (zonnetekenen) maar ook naar de maan, Mercurius, Venus, Mars, Jupiter, Saturnus en sommige moderne astrologen betrekken ook de generatieplaneten Uranus, Neptunus en Pluto erbij. Iedere planeet staat in de geboortehoroscoop in een zonnetekenen en in een bepaald huis, ook kan iedere planeet retrograde staan. Een geboortehoroscoop onthult veel over de potentie van iemand en is dus vrij complex, net zoals ieder mens op aarde.

### Wat is retrograde?

De retrograde is een begrip in de astrologie dat vaak wordt rondgeslingerd wanneer er iets verkeerd gaat. ‘O, loopt die ene planeet weer retrograde of zo?’ Wat veel mensen niet beseffen is dat er echt niet altijd vreselijke dingen gebeuren tijdens een retrograde-periode. De term ‘retrograde’ in astrologie wordt vaak verkeerd begrepen. Volgens Encyclo:

## Retrograde (retrograad)

### 1) Teruggaand

Retrograad – Ook wel tegengesteld genoemd: een term die in de astronomie wordt toegepast op de bewegingen van objecten in het heelal. Een object dat voor waarnemers op aarde aan de hemel een retrograde-beweging maakt, beweegt op dat moment (kortstondig en schijnbaar) westwaarts ten opzichte van de sterren, waar hemellichamen doorgaans oostwaarts bewegen.

Wanneer een planeet retrograde loopt, betekent dit eigenlijk dat deze planeet schijnbaar achteruitgaat. Optisch gezien dus, het is een illusie. De planeet vertraagt terwijl de andere planeten op normale snelheid verder bewegen. Dit kun je vergelijken met wanneer je in een stilstaande trein zit en de trein naast je op het spoor ineens vertrekt. Het lijkt alsof je achteruitgaat terwijl dit niet zo is.

## Het effect van planeten op ons leven op aarde

Iedere planeet heeft zo een andere invloed op ons hier op aarde. Als je je bewust bent van de volle en nieuwe manen, dan heb je misschien al gemerkt dat deze een bijzondere invloed op ons hebben. Tijdens een volle maan kun je bijvoorbeeld merken dat je je veel vermoeider voelt of juist veel energiever. Veel mensen vragen mij rond de volle maan of het normaal is dat zij zich zo moe voelen of slecht slapen. Ik zeg dan altijd: ‘Let er eens wat vaker op, schrijf het op en kijk of je een patroon kunt vinden.’ ‘Werken’ met de maan kan voor veel positieve dingen zorgen in je leven. Maar ook andere planeten hebben een bepaalde invloed op ons als je er beter op gaat letten. De maan verplaatst zich (zoals je in *Maanjournal* kunt lezen) ongeveer om de twee dagen naar een ander teken. Wanneer de maan in leeuw staat, kunnen we meer outgoing zijn en wanneer de maan in stier staat, hebben we juist zin om op de bank te zitten met onze favoriete comfortfood. De maan gaat over onze emotionele behoeftes en emoties.

Met Mercurius, de planeet van communicatie, in steenbok nemen we onze contacten serieus en kunnen we meer tijd vrijmaken om te netwerken. Met Mercurius in vissen kan juist je dromerige en meer spirituele kant naar boven komen. Misschien merk je dat je wanneer Mercurius zich ongeveer 21 dagen door vissen beweegt, meer open staat voor de mystieke wereld. Venus, de

planeet van liefde en aantrekkingskracht, verplaatst zich om de 30 dagen naar een ander teken. Venus in tweelingen geeft ons behoefte aan stimulerende gesprekken en even niet te veel diepgang in relaties. Relaties onderhouden en daten doen we op dat moment liever op een luchtige manier. Maar wanneer Venus in schorpioen staat kunnen we juist weer zin hebben in diepgang, intensiteit en ‘het onbekende’. Ook Mars heeft invloed op ons. Deze planeet onthult hoe we ondernemen en hoe we actie willen voeren. Wanneer Mars door kreeft loopt, heb je misschien wat minder zin om te ondernemen en juist wat meer rust te pakken. Maar wanneer deze hete planeet door ram loopt, is het showtime! Je zult merken dat het tijd is om aan de slag te gaan en je kunt het moeilijk vinden om stil te zitten en rust te pakken. Uiteraard zal de ene persoon hier meer bij stilstaan dan de ander en zullen deze *transits* ook voor ons allemaal weer anders aanvoelen. Of we iets met deze onvermijdelijke en voelbare energie van de planeten doen, is altijd aan jezelf.

Dit klinkt als je nog niet veel over astrologie weet misschien als een ingewikkelde wiskundesom, maar wanneer je je wat meer verdiept in de tekens en planeten zul je merken dat het hartstikke leuk is om de planeten te ‘tracken’. Via de website van Astro-Seek kun je makkelijk bijhouden in welk teken de planeten staan: [www.horoscopes.astro-see.com/monthly-astro-calendar](http://www.horoscopes.astro-see.com/monthly-astro-calendar)

## Mercurius

In de tijd van de Romeinen was Mercurius de god van de handel, winst, reizen maar ook de god van bedriegerij en dieven. Mercurius werd en wordt nog steeds ‘de boodschapper’ genoemd. De Grieken hadden de god Hermes, de god van de handel en van het verkeer.

De planeet Mercurius wordt eigenlijk gezien als een neutrale planeet omdat deze heerst over het mannelijke teken Tweelingen en het vrouwelijke teken Maagd. In astrologie vertegenwoordigt Mercurius communicatie. Astronomisch gezien is de planeet nooit verder dan 28 graden van de zon verwijderd.

### *Mercurius in de geboortehoroscoop*

Je Mercuriusteken in je geboortehoroscoop onthult de manier waarop jij met anderen communiceert, je denkwijze en hoe je contacten legt. Praat je snel en ben je direct of praat je juist wat langzamer? Schrijf je korte briefjes of lange

Retrograde journal

Welke intenties zet ik voor deze (komende) Mercurius retrograde-periode?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wat ervaar ik tijdens deze Mercurius retrograde?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Waar wil ik meer van komende tijd?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



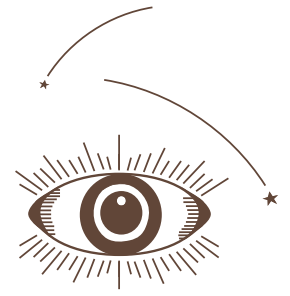


‘Perhaps you seek too much,  
that as a result of your seeking  
you cannot find.’

– Herman Hesse

## Terugblik

Dit is mij opgevallen tijdens deze Mercurius retrograde:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mijn grootste les deze periode:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---