

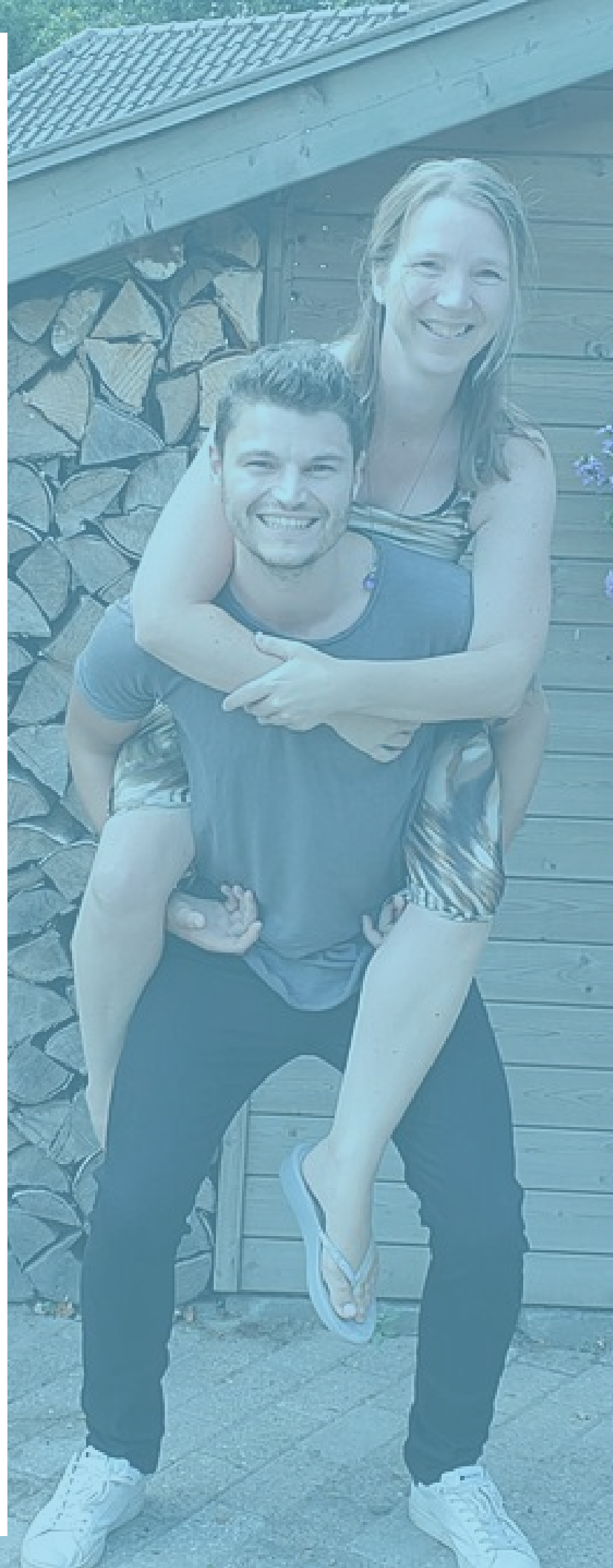
NICK 
en
Kirstie
shine your light

Praktische tips voor zelf-heling van je chakra's



Inhoudsopgave

1. Voorblad
2. Inhoudsopgave
3. Wat zijn Chakra's nu eigenlijk
4. De 7 hoofdchakra's
5. 1e Chakra
6. 2e Chakra
7. 3e Chakra
8. 4e Chakra
9. 5e Chakra
10. 6e Chakra
11. 7e Chakra
12. Meditatie



De 7 hoofdchakra's

Wat zijn chakra's nu eigenlijk

Een korte uitleg over de 7 hoofdchakra's

De 7 hoofdchakra's

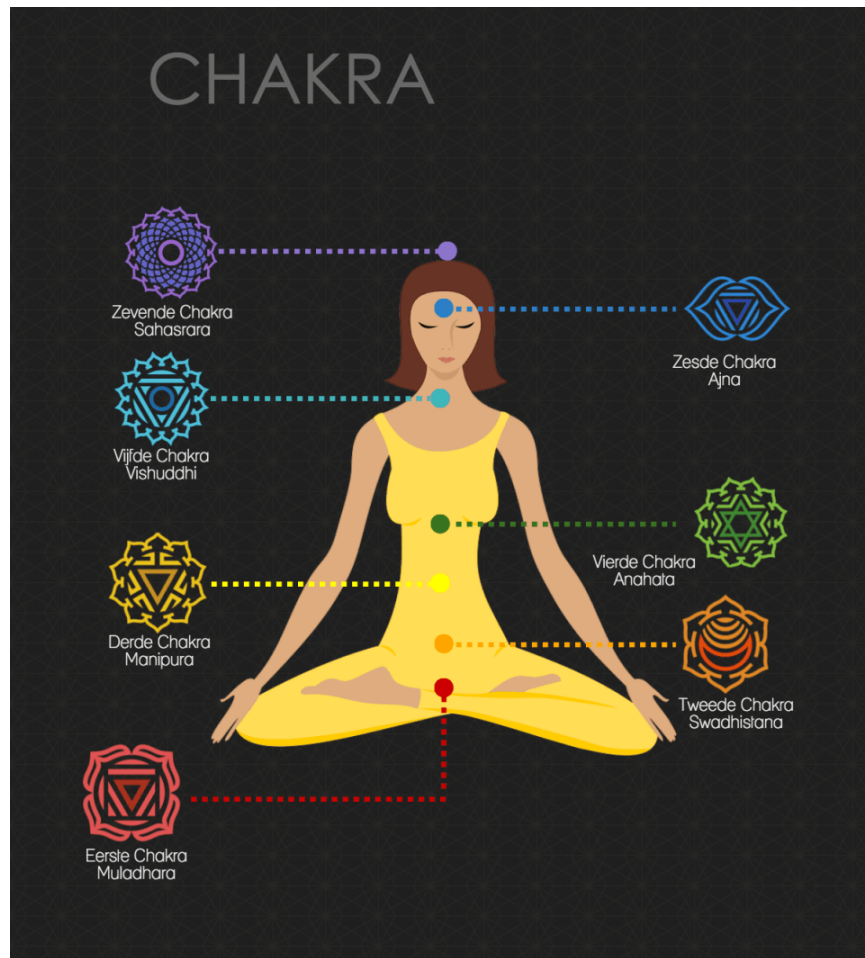
Chakra's, meridianen, aura, energie? Je hebt er vast wel ooit van gehoord of over gelezen. Maar wat is het nou eigenlijk? Simpel gezegd, het is jouw energiesysteem wat zich in en om jou lichaam bevindt.

Een chakra kun je zien als een energie punt die invloed heeft op een fysiek deel van je lichaam, denk hierbij bijvoorbeeld aan je organen en je rug. Maar het heeft ook invloed op je emotionele en geestelijke gesteldheid. De energie loopt via meridianen (energiebanen), die verbonden zijn met je chakra's. Dit wil zeggen dat als een chakra niet goed functioneert dat je lichamelijke, emotionele of geestelijke klachten kan krijgen.

In het menselijk lichaam hebben we 7 hoofd chakra's. Op veel afbeeldingen zie je dat de chakra's onder elkaar zitten tussen je stuitje en je kruin. De chakra's zijn met een draadje verbonden aan je ruggengraat en zijn zo verbonden met je centrale zenuwstelsel. Chakra's hebben dus invloed op heel je lichaam, je geest, je gedachten en je ziel.

Elk chakra staat weer voor een ander thema en heeft elk invloed op een ander deel van je lichaam. Maar ook geestelijk.

- Het 1e chakra ook wel basischakra of wortelchakra genoemd staat voor: basisveiligheid, basisbehoeften, gezondheid, (zelf)vertrouwen en zelfbeeld
- Het 2e chakra, ook wel miltchakra of sacraalchakra genoemd staat voor: creativiteit, passie/verlangen, emoties, innerlijk kind, levensvreugde en seksualiteit
- Het 3e chakra, ook wel zonnevlecht genoemd staat voor: controle, wilskracht en doelgerichtheid
- Het 4e chakra, ook wel hartchakra genoemd staat voor: zelf-liefde, liefde voor de ander en genegenheid
- Het 5e chakra, ook wel keelchakra genoemd staat voor: communicatie, jezelf uiten en laten horen
- Het 6e chakra, ook wel voorhoofdchakra genoemd staat voor: helderziendheid, helderweten en intuïtie
- 7e chakra, ook wel kruinchakra genoemd staat voor: je verbinding met het universum en je eigen innerlijke wijsheid



De 7 chakra's onder elkaar, deze zal herkenbaar voor je zijn.

Naast deze 7 hoofd chakra's zijn er nog 5 nevenchakra's, op je beide ellebogen en knieën. En er zit één tussen je schouderbladen. Daarnaast heb je nog in je beide handpalmen een chakra en op de onderkant van je voeten. Hiermee kun je energie doorgeven of ontvangen.

De meeste mensen kunnen chakra's, meridianen, auras en energie niet zien. Toch zijn er mensen die dit wel kunnen. Voor iedereen kunnen chakra's er anders uit zien. De chakra's hebben in principe een vaste kleur, maar dit hoeft niet voor iedereen zo te zijn. Kijk en voel wat het voor jou is. De kleuren zijn een leidraad.

Bestaat dit allemaal echt dan?

Ja het bestaat echt. Alleen niet iedereen is er zo bewust van. Want ja, als je rugklachten hebt ga je natuurlijk naar een dokter, die stuurt je door naar de fysiotherapeut. Je krijgt wat oefeningen mee waar je fanatiek mee aan de slag gaat. Een tijdje gaat het wat beter, je rugklachten worden wat minder.

Maar toch komt de pijn terug of de pijn is er altijd nog gebleven. Je gaat verder zoeken, foto's maken in het ziekenhuis.

Nadat verschillende dokters de foto's hebben gekeken concluderen ze dat er niks te zien is aan je rug, je bekken staan recht dus dat kan het ook niet zijn.

Conclusie chronische rugpijn.

Dit is een voorbeeld van een simpele en misschien wel een logische route die je neemt voor rugklachten. Maar je kunt er ook op een andere manier naar kijken, vanuit een holistische / spirituele / alternatieve visie. Vanuit deze visie wordt er naar onderliggende oorzaken gekeken, bijvoorbeeld een trauma, overtuigingen, je opvoeding, je zelfbeeld of heftige zwangerschap.

Bijvoorbeeld iemand heeft in zijn jeugd meerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt. Door deze gebeurtenissen is het eerste chakra, ook wel het basischakra genoemd, minder goed gaan functioneren. Er is een blokkade ontstaan of een disbalans, waardoor rugklachten kunnen zijn ontstaan.

De pijn van de gebeurtenissen, die energie is zich gaan vastzetten in je rug wat de klachten veroorzaakt. Door naar deze pijn te gaan kijken en te gaan helen, dus door middel van het geven van een (zelf)healing op de onderrug en het basischakra kan de blokkade opgeheven worden en de rugpijn verdwijnen. Wat daarbij ondersteunend kan werken is een reading, waarbij de energie en de chakra's gelezen worden. Door het in balans te brengen van je chakra's en je energiesysteem kun je dus lichamelijk, emotionele en geestelijke problemen oplossen.

Chakra energie voelen

Zoals je weet bestaan wij uit energie en je chakra's zijn energiepunten in je lijf. Deze energie kun je ook voelen, van jezelf en van een ander. Vaak gebeurt dit onbewust. Bij de ene persoon voel je wel eens meer herkenning en/of voel jij je eigen meer op je gemak dan bij een ander. Het praten gaat vanzelf en het lijkt alsof je elkaar al jaren kent. Of je hoeft maar bij iemand te zitten en je wordt rustig, of onrustig dat kan natuurlijk ook.

Wanneer dit voorkomt dan ga je waarschijnlijk in de energie van de ander zitten of je neemt de energie van een ander over. Vaak zijn we daar niet bewust van en je kan daar last van krijgen. Wanneer je energie van anderen overneemt in je energiesysteem, dan gaat het vast zitten in je aura. Er zijn zelfs mensen die letterlijk de emotie of pijn van anderen overnemen. Je wordt bijvoorbeeld ineens intens verdrietig of krijgt ineens hoofdpijn.

Wanneer je een emotie of pijn ervaart die niet van jou is, stuur het dan terug. Zeg tegen jezelf dat je het niet wilt dragen of visualiseer dat je het terugstuurt naar de ander. Geef de energie van de ander bijvoorbeeld een kleur en zie het van je wegstromen.

Energie lezen, voelen en helen

Energie van jezelf en anderen kun je lezen, voelen en helen. In onze 8 daagse cursus 'Thuiskomen bij jezelf, ga je de natuurlijke Healer & Reader in jou laten ontwaken.

Je komt weer in verbinding met jezelf en je helende gaven. En ja, iedereen heeft ze en is in staat om zijn of haar eigen lichaam en leven te helen.

Waarom zou je jezelf gaan helen?

Omdat wij geloven dat het de weg is naar meer verbinding met jezelf en een lichter gezonder en liefdevoller leven. Het is een basistool die iedereen zou moeten kennen. Als iedereen wist hoe hij of zij zichzelf kon helen zouden we veel minder lichamelijke, psychische en emotionele klachten zijn. En als je het voor jezelf kan, kan je het ook zetten voor je kind. Hoe mooi is dat.

Leer jezelf kennen, ruim oude overtuigingen, patronen en blokkades op bij jezelf en je gezinssysteem, zodat jij je weer vrij gaat voelen en volledig jezelf kunt zijn. En zodat jij jou angsten niet projecteert en doorgeeft aan je kinderen.

Ontdek je eigen waarheid en wijsheid die al in jou zit. Maak weer ruimte voor jezelf en wat jij voelt en weet.

Het kan best zijn dat je al een tijdje niet lekker in je vel zit. Gevoelens van angst, extreme vermoeidheid, twijfel, onzekerheid over of je het wel goed doet, komen met regelmaat voorbij. Misschien zit je wel in of tegen een burn-out aan.

Je wordt geleefd door alle eisen waar je aan 'moet' voldoen van jezelf en van de prestatiegerichte maatschappij waarin we leven? En thuis loopt het ook niet altijd even lekker.

Je (hoog)gevoeligheid is meer een last dan een kracht. Je neemt met regelmaat energie van een ander over waardoor je veel last hebt van overprikkeling. Soms weet je niet meer of jou gevoel van jezelf of de ander is...

Van alles heb je al geprobeerd, vele cursussen al gedaan, maar het lijkt niet zijn doorwerking te hebben in het dagelijks leven. Je blijft in een patroon rondcirkelen.

Je wilt het nu echt anders en de stap zetten om jezelf volledig te zijn en te omarmen. En dat ook zichtbaar laten zijn in het dagelijks leven.

De regie weer nemen over je eigen leven. Je eigen leven helen, door je ware zelf te gaan ontmoeten en de healer & reader in jou te laten ontwaken. En echt iedereen kan dit, want het zit van nature in ons.

Wil jij dat? [Klik hier voor meer informatie.](#)

1e Chakra

Basischakra

Basisveiligheid, basisbehoeften, gezondheid,
(zelf)vertrouwen en zelfbeeld

Het 1e chakra: Basischakra

Het basischakra bevindt zich bij je stuitje en is rood van kleur. Dit chakra staat voor je veilig voelen (basisveiligheid), basisbehoeften, gezondheid, zelfvertrouwen.

Het zorgt ervoor dat je je stabiel voelt. Je bent geaard en je voelt je veilig. Door een goed contact te hebben met de aarde, voel je je zeker.

Wanneer dit chakra uit balans is, zul je dit onder andere merken door het volgende.

Eysieke klachten:

Darmklachten

Onverklaarbare buikpijn

Pijnklachten aan de onderrug en/of bekken

Geestelijke klachten:

Druk gedrag

Enorm vasthouden aan iets

Agressief gedrag

Angsten en depressies kunnen voortkomen uit een blokkade of disbalans in het basischakra. Maar de oorzaak kan ook bij andere chakra's liggen of er is een combinatie.

Daarnaast kun je ook het gevoel hebben dat je het gevoel hebt niet op aarde te willen zijn of thuis te horen. Je durft je eigen plekje moeilijk in te nemen of weet niet zo goed waar die is. Waar hoor ik thuis, is een vraag die je jezelf afvraagt. Je begrijpt de wereld niet zo goed en voelt je met regelmaat eenzaam. Je basis (veiligheid) is onstabiel, omdat je die door omstandigheden misschien in je leven niet hebt gehad. Je trekt je liever terug in je eigen wereldje.

Praktische oefeningen op het basischakra

De praktische oefeningen, die je kan doen om je chakra's meer in balans te krijgen kunnen ondersteunend werken. Het is niet altijd zo dat ze probleem oplossend zijn.

Na één of een paar keer een oefening doen wil niet zeggen dat jij of je chakra meteen in balans is of klachten verdwijnen, Het kan wel, maar vaak heeft het wat meer tijd nog en consequent oefeningen uitvoeren. Dit ligt er ook aan hoelang het al uit balans is.

Wil je echt verandering, geef het dan de aandacht die het vraagt!

Praktische oefeningen op het eerste chakra

- Aarden door op je blote voeten te lopen, op de grond te springen en/of je voeten masseren.
- Omring jezelf met de kleur rood. Draag de kleur rood, visualiseer deze om je heen en eet rood voedsel.
- Dagelijks een aarde-oefening doen: Visualiseer jezelf op de aarde en laat wortels die uit jou tenen komen de aarde in schieten en verankeren aan een kristal diep in de aarde. Laat de aarde energie omhoog komen door de wortels je lichaam in en voel je verbonden. Zet je naam in jouw wortels en neem jouw plek hier op aarde in! En sta stevig!
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 1e chakra leggen.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet.

Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verrassing! Kijk of je klaar bent voor wat je uitspreekt en vraagt. Dan kan er heel veel moois ontstaan! Maar geef het dan ook de ruimte, zodat het ook echt uit je systeem kan gaan. En het nieuwe plaats kan nemen.

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken. Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Ik ben veilig in mijzelf

Ik ben veilig in mijn lichaam

Ik sta mij zelf toe om mijn zelf-helend vermogen van mijn lichaam te activeren

Ik activeer het zelf-helend vermogen van mijn lichaam.

Ik voel me verbonden met moeder Aarde en haar aarde-energie.

Ik voel mij veilig in mijn aardse bestaan of leven.

2e Chakra

Miltchakra of Sacraalchakra

Creativiteit, passie/verlangen, emoties, innerlijk kind,
levensvreugde en seksualiteit

Het 2e chakra: Miltchakra of Sacraalchakra

Over de positie van het tweede chakra zijn de meningen verdeeld. Vaak zie je op afbeeldingen van chakra's dat ze onder elkaar zitten. Het tweede chakra zou dan net onder de navel zitten. Maar er zijn mensen die zeggen dat het tweede chakra op de plek van de milt zit, links net onder de ribben. Vandaar de naam miltchakra, deze wordt soms ook wel een geslachtschakra genoemd.

Het miltchakra staat onder andere voor creativiteit, emoties, levensvreugde en seksualiteit. De functie van dit chakra is voornamelijk om ervoor te zorgen dat je lichamelijk en geestelijk in gezond bent en is oranje van kleur. Wanneer dit chakra uit balans is of er zit een blokkade in dit chakra, dan kun je dit merken aan het volgende.

Fysieke klachten:

Last van de milt, nieren of blaas
Menstruatie klachten
Pijnklachten in bekken en rug
Seksuele problemen

Geestelijke klachten:

Niet tot daden kunnen komen
Emotionele problemen, je voelt (bijna) geen emoties omdat deze weg worden gestopt.
Emotiewisselingen, extreme huilbuien of woede-uitbarstingen, alsof het je overkomt en je er geen controle over hebt.
Je doet jezelf stoerder, anders voor dan dat je werkelijk bent. Of je weet niet zo goed wie je nu eigenlijk bent.
Depressiviteit en Burn-out klachten
Autisme spectrum stoornissen
Verslavingsproblemen
Je bent zoekende in wat je wilt, je volgt niet echt je passie/je verlangen of die heb je niet. Je voelt je stuurloos en alles kost energie.

Functie van het chakra

Wat dit chakra vooral doet is verwerken van prikkels. Alle prikkels komen via het derde chakra het lichaam binnen en wordt doorgestuurd naar de milt. Hier wordt alles verdeeld. Wat bij je past wordt naar de rest van je lichaam en chakra's gestuurd, wat niet bij je past gaat via je miltchakra naar buiten.

Praktische oefeningen op het 2e chakra

- Wandelen in het bos. Het is bewezen dat je tijdens het wandelen spanningen loslaat, je meer verbonden voelt. Dat je er vrolijker en ontspannen van terug komt. Ga alleen of wandel met iemand in stilte en geniet van alles om heen. Observeer wat je ziet, zonder oordeel en blijf zoveel mogelijk met je aandacht in het hier en nu.
- Doe alleen dat waar je energie van krijgt, waar je blij van wordt! Ga dat onderzoeken en maak een leuke dingen-lijstje. En doe eens een paar weken echt alleen daar dingen van. En laat de dingen die je energie kosten los. Geef die over aan anderen. Sta je zelf toe om te gaan genieten van het leven. De rest komt later weer. Ga dansen of creatief bezig zijn. Volg je verlangen / je passie, je hart
- Omring je met de kleur oranje. Draag de kleur oranje, eet oranje voedsel en visualiseer de kleur oranje om je heen.
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 2e chakra leggen.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet.

Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken.

Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Ik laat mijn creativiteit nu vrijuit stromen.

Ik ben het waard om er te zijn.

Ik laat al mijn emoties nu vrijuit stromen

Ik mag kwetsbaar zijn.

Ik volg mijn verlangen en mijn passie

Ik mag genieten en plezier maken in het leven.

3e Chakra

Zonnevlecht

Controle, wilskracht en doelgerichtheid

Het 3e chakra: Zonnevlecht

Dit chakra bevindt zich net boven de navel en is geel van kleur. Op de deze plek, achter het chakra zit bij bijna iedereen de ziel van de mens. Ook is dit de plek waar veel meridianen en zenuwbanen doorheen lopen. De zonnevlecht is een soort opvangcentrum voor alles wat in en uit je lichaam of chakra's komt. Door dit chakra komen alle prikkels binnen.

Dit chakra staat voor controle, wilskracht en doelgerichtheid. In staat zijn tot handelen en het nemen van verantwoordelijkheid.

Wanneer dit chakra uit balans is of er zit een blokkade, dan kun je dat onder andere merken aan het volgende:

Fysieke klachten:

Problemen aan de maag, lever, galblaas, darmen en nieren

Problemen aan bekken, benen en gewrichten

Geestelijke klachten:

Eetstoornissen

Depressie

Angsten

Je onmachtig voelen

Je hebt graag de controle en hebt de touwtjes graag in handen

Je doet veel vanuit je hoofd, kan soms star zijn of overkomen

Je hebt bepaalde ritueeltjes om je eigen veiligheid te creëren (controle)

Je veel structuur en houvast nodig hebt of het ontbreekt je eraan.

Je bent heel erg doelgericht en gaat voor wat je wilt of je weet juist niet goed wat je wil en laat je leiden door anderen.

Praktische oefeningen op het chakra

- Doe eens iets geeks, wat je eigenlijk nooit zou doen, om de controle meer los te laten. Stap uit je comfortzone.
- Kom uit je hoofd en in je lichaam door zelf-massage. Wrijf met je handen over je benen, je armen, je schouders, nek en gezicht. Je kunt rondjes wrijven of er kloppes opgeven. En voel dan eens wat dat met je doet.
- Mocht je veel twijfelen, maak toch een keuze en zie maar eens hoe die

- Als je heel doelgericht bent, doe dan eens iets wat helemaal geen doel heeft. Laat verwachtingen los en doet het gewoon zonder te weten waar het je brengt.]
- Omring je met de kleur geel. Draag de kleur geel, eet geel voedsel en visualiseer de kleur geel om je heen.
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 3e chakra leggen.
- Doe een meditatie-oefeningen op het 3e chakra. Schrijf het woord controle eens op. Pak op gevoel kleurtjes. Wat doet het woord controle met jou en wat voor rol speelt het in je leven? Dan doe je even je ogen dicht en mag je het woord controle in gedachten onder de douche plaatsen, spoel het maar schoon en kijk wat er te voorschijn komt. Open je ogen en schrijf het woord controle nog eens. Hoe zien de letters er nu uit en hoe voelt het nu? Wat kan je vervolgens nu doen om meer controle / grip op je leven te krijgen. Of om juist de controle meer los te kunnen laten.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet. Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken. Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Ik vertrouw er op dat alles wat ik nodig heb en goed is voor mij vanzelf op mijn pad komt.

Ik laat los wat mij in de weg staat om vanuit vertrouwen mijn leven te leven.

Ik laat de controle los.

Ik maak vol vertrouwen mijn eigen keuzes in liefde voor mijzelf en een ander.

Ik vertrouw op het leven en dat zich aandient.

4e Chakra

Hartchakra

Zelf-liefde, liefde voor de ander en genegenheid

Het 4e chakra: Hartchakra

De naam zegt al waar dit chakra zich bevindt, inderdaad bij het hart. Dit chakra is groen van kleur en verwerkt alle emoties die met jezelf in relatie met anderen te maken hebben.

Door je echte 'ik' te laten zien aan de buitenwereld wordt het hartchakra op een positieve manier gevoed. Zodra je langdurig een ander beeld naar buiten brengt dan wie je werkelijk bent, dan kan het hartchakra ziek worden met als gevolg dat er hartproblemen kunnen ontstaan.

Het hartchakra staat voor zelfliefde, liefde, genegenheid en vriendelijkheid voor jezelf en de ander. Geborgenheid, vertrouwen, hoop en het vinden van balans.

Wanneer dit chakra uit balans is of er zit een blokkade, dan kun je dat merken aan onder andere het volgende:

Fysieke klachten:

Hartproblemen

Problemen aan de luchtwegen zoals astma bijvoorbeeld

Problemen aan schouders en borstkast.

Geestelijke klachten:

Emotionele problemen die te maken hebben met angst, woede en wrok

Je zorgt veel voor anderen en zet je zelf op de laatste plek

Je zoekt veel naar bevestiging van anderen en hecht hier waarde aan, je lijkt deze nodig te hebben

Kritisch en (te) hard zijn voor jezelf

Je vindt het soms moeilijk om te genieten

Je hebt moeite om liefde voor jezelf of een ander te voelen

Je moeite hebt met het stromen van liefde voor een ander.

Je vindt het moeilijk om tijd voor jezelf te nemen.

Je bent niet tevreden met jezelf, met wie je bent.

Je hebt het gevoel een ander nodig te hebben en je vindt het moeilijk om op je eigen kracht te vertrouwen.

Je hebt weinig zelfvertrouwen en zelfwaarding.

Praktische oefeningen op het chakra

- Om het hartchakra zo goed mogelijk te laten werken is zelfliefde belangrijk. Dat jij jezelf kan zijn, waar en wanneer jij dat wilt. Je kan zelfliefde ook sturen naar je hart. Deze oefening kan je doen als je s 'avonds in bed ligt, voor het slapen. Of in de ochtend als je wakker wordt bijvoorbeeld. Leg je beide handen op je hart en visualiseer dat je zelfliefde naar je hart stuurt. Misschien zie je het woord door je armen glijden naar je hart of misschien zie je het wel in een kleur. Als jij een andere manier hebt die je fijn vindt, dan is dit natuurlijk ook goed! Visualiseer je hart daarna eens voor je. Hoe ziet het eruit en hoe voelt het? Wat heeft het nodig? Stuur datgene wat je nodig hebt via je handen naar je hart.
- Doe elke dag minimaal 15 minuten iets voor jezelf!R Zorg dat je er van geniet.
- Omring je met de kleur groen. Draag de kleur groen, eet groen voedsel en visualiseer de kleur groen om je heen.
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 4e chakra leggen.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet. Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken. Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Ik hou van mezelf en ik ben het waard om onvoorwaardelijke liefde te ontvangen

Ik ben goed zoals ik ben

Ik ben liefde waard en wordt omringt met liefde.

Mijn hart staat open en ik ben bereid om alle weerstand los te laten

5e Chakra

Keelchakra

Communicatie, jezelf uiten en laten horen

Het 5e chakra: Keelchakra

De keelchakra bevindt zich in de keel, ter hoogte van de ademsappel en is lichtblauw van kleur. Dit chakra staat voor communicatie, jezelf uiten en laten horen. Dit chakra zorgt ervoor dat jij je kan uiten, je stem laten horen.

Je aura zit ook aan dit chakra vast.

Wanneer het keelchakra uit balans is of er is sprake van een blokkade, dan is dit onder andere te merken aan het volgende:

Eysieke klachten:

Chronische keelpijn

Keelontstekingen

Nek en schouderklachten

Spanningshoofdpijnen

Angsten om jezelf te uiten

Huidproblemen, bijvoorbeeld eczeem

Geestelijke klachten:

Je vindt het moeilijk om te zeggen wat je denkt, vindt of voelt

Jezelf uiten doe je bijna helemaal niet, uit angst om afgewezen of gekwetst te worden

Moeilijk uit je woorden komen, vooral als het over jezelf gaat

Jezelf overschreeuwen of heel veel praten

Praktische oefeningen op het chakra

- Ga stemoefeningen doen. Laat verschillende klanken uit je keel komen zoals 'aaaah' of 'ooooh' en zing hard op mee met je lievelingsnummers!
- Wat je ook kan doen is voor een spiegel staan en ga oefenen met het zeggen van wat je denkt, vindt of voelt. Vertel dit tegen jezelf of visualiseer een persoon tegen wie je bepaalde dingen wilt zeggen.
- Visualiseert een helder blauw licht rondom je keel en adem ruimte voor jezelf en wat je te zeggen hebt in.

- Omring je met de kleur blauw. Draag de kleur blauw, eet blauw voedsel en visualiseer de kleur blauw om je heen.
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 5e chakra leggen.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet.

Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken.

Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Alles wat ik zeg komt uit mijn hart

Ik neem de ruimte om uit te spreken wat ik voel, denk en vindt

Ik geef mezelf toestemming om vrij uit te spreken

Ik mag met een liefdevolle intentie zeggen wat ik voel en denk. Wat de ander daar mee doet is aan hem of haar

Ik geef mijn mening, liefdevol en eerlijk

Ik geef ruimte aan ieder zijn of haar waarheid

6e Chakra

Voorhoofdchakra

Helderziendheid, helderweten en intuïtie

Het 6e chakra: Voorhoofdchakra

Het voorhoofdchakra bevindt zich op je voorhoofd, 1 cm boven de tussenruimte van je wenkbrauwen. Het is indigo, donkerblauw van kleur en wordt ook wel het derde oog genoemd.

Het voorhoofdchakra staat voor helderziendheid, helderweten, intuïtie en luisteren naar je innerlijke stem.

Met helderziendheid wordt niet altijd bedoeld dat je nog niet gebeurde gebeurtenissen te zien, maar dat je gebeurtenissen die voor komen in je leven makkelijker en sneller kunt begrijpen. Dat je snel verbanden ziet en op een goede manier met gebeurtenissen kan omgaan.

Sommige mensen hebben regelmatig een bepaald voorgevoel van wat er gaat gebeuren en dit gebeurt dan ook of kunnen de ander goed aanvoelen en weet wat de ander nodig heeft, dit wordt helderweten genoemd.

Wanneer dit chakra uit balans is of er is sprake van een blokkade, dan is dit onder andere te merken aan het volgende:

Fysieke klachten:

Rugklachten

Problemen met ogen, neus en oren

Migraine en spanningshoofdpijnen

Geheugen problemen

slaapproblemen

Geestelijke klachten:

Bepaalde angsten kunnen hier ontstaan

Piekeren, je zorgen maken

Je vindt het lastig om verbanden te zien

Moeite met visualiseren en/of fantaseren

Je twijfelt aan jezelf, onzekerheid

Het hebben van vele negatieve gedachten

Moeite met het maken van keuzes

Je kunt moeilijk patronen doorbreken

Praktische oefeningen op het chakra

- **Train je gedachtenkracht.** Misschien ben je er al mee bekend en misschien ook niet. Gedachten zijn krachten. Gedachten is energie. Alles wat je denkt verlaat je lichaam via het voorhoofdchakra. Dat betekent dat je gedachten uit kan zenden via dit chakra. Alles wat je uitzend keert uiteindelijk terug naar de bron, dus ook jouw gedachten die jij uitzendt komen weer terug bij jou want jij bent de bron van jouw gedachten. Dit geldt voor positieve en negatieve gedachten, wees dus bewust van je gedachten!

Bijvoorbeeld je bent op zoek naar de perfecte baan die past bij jou. Wanneer je hier bewust en veel aan gaat denken en je gaat visualiseren dat je het werk al doet. Je visualiseert dagelijks dat je er naar toe fietst, je ziet jezelf het werk al doen. Wanneer je deze gedachten en visualisaties met regelmaat doet, dan kan het zomaar zijn dat die perfecte baan, naar je toe komt. Ineens zal je deze vacature in de krant of op internet tegen komen. Belangrijk hierbij is dat jij echt jouw gedachten en visualisaties gelooft!

Een ander voorbeeld, als jij ervan overtuigd bent dat jij altijd gekwetst wordt door anderen. Als je dit echt gelooft, dan zul je ook altijd mensen in je leven tegen komen die je kwetsen.

Let er wel op dat je niet te gefocust of krampachtig er mee bezig bent, omdat de energie dan niet vrijuit kan stromen. Zoek daarin je balans. En soms komt het antwoord op je visualisaties op een hele ander manier dan je verwacht! Dus blijf met een open blik rondkijken en verwacht het onverwachte is mijn advies!

- Mediteren. Ga zitten en leg je aandacht eerst bij je derde oog chakra. Dan ga je rustig je (buik)ademhaling volgen en als je merkt dat je afdaalt naar je gedachten dan keer je weer terug naar je ademhaling. Val je zelf niet af, maar denk liefdevol o, daar ga ik weer. Is niet erg. Ik ga weer naar mijn ademhaling. Je oefent zo ook om meer je focus te houden.
- Zing de oerklank OHM hardop, in stilte.

- Oefenen met visualiseren Stel jezelf bijvoorbeeld een roze olifant voor die door de lucht vliegt of visualiseert dat jij je droomleven hebt gerealiseerd. Hoe ziet dat er uit? Ga met je kinderen (als je die hebt) fantatiespel spelen. Fantaseer er op los! Durf te dromen en kind te zijn!
- Omring je met de kleur indigo. Draag de kleur indigo, eet indigo voedsel en visualiseer de kleur indigo om je heen.
- Elke ochtend en avond een affirmatie uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 6e chakra leggen.

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet.

Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken.

Als het lastig is om uit te spreken gebruik je gewoon: Ik sta mijzelf toe om...

Ik creëer positieve gedachten, want mijn gedachten en woorden creëren mijn ervaringen.

Ik kies liefdevolle gedachten voor mijzelf en anderen.

Ik ben verbonden met mijn 3e oog

Mijn intuïtie is mijn leidraad en wordt elke dag sterker

Ik mag vertrouwen op mijn intuïtie en er contact mee maken

Ik ben het waard om helder te zien

Ik laat mijn innerlijk licht stralen

7e Chakra

Kruinchakra

Je verbinding met het universum en je eigen innerlijke wijsheid

Het 7e chakra: Kruinchakra

Dit laatste hoofdchakra bevindt zich bovenop je hoofd, bij je kruin en is violet van kleur. Het kruinchakra staat voor je verbinding met het universum en je hogere zelf. Het voelen van verbondenheid, eenheid en leven vanuit liefde en vertrouwen.

Door bewust een verbinding te maken van je kruinchakra naar het universum of de bron of misschien stem jij je wel ergens anders op af dat kan ook, maar dan kun je energie, kennis en wijsheid van het universum ontvangen. Je kunt vragen stellen en antwoorden krijgen.

Wanneer dit chakra uit balans is of als er is sprake van een blokkade dan is dit onder andere te merken aan het volgende:

Fysieke klachten:

Migraine

Slapeloosheid

Geestelijke klachten:

Je stuurloos voelen

Het ontbreken van moed en zelfvertrouwen

Angst voor zelfontwikkeling

Ervaren van stress en leeft daardoor vanuit angst

Je voelt je afgescheiden van de rest

Je staat wantrouwend en/of sceptisch tegenover spiritualiteit.

Praktische oefeningen op het chakra

- De stilte op zoeken 1x per dag minimaal 10 minuten.
- Spreek elke ochtend minimaal 5 dingen uit waar je dankbaar voor bent.
- Visualiseer een opening boven op je hoofd. Bijvoorbeeld een bloem die opengaat of maak een lijntje vanuit je kruinchakra naar het universum. En laat dan een helder wit licht vanuit het universum via jou lijntje naar beneden stromen door je 7e chakra je lichaam in. Je lichaam vult zich met het witte licht. En voel dan eens wat dat met je doet. Je kan dan spanningen of drukte aan het witte licht meegeven.
- Omring je met de kleur violet. Draag de kleur violet, eet violet voedsel en visualiseer de kleur violet om je heen.

- Oefen om meer op jezelf en het leven te vertrouwen. Dat het komt zoals het komt en dat je alles kan dragen wat er op je pad komt. Ook al is het soms ontzettend zwaar. Niets gebeurt voor niets. Dat je telkens zegt als je angst, pijn of weerstand voelt;; Nee, ik leef nu vanuit Liefde en Vertrouwen!
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 7e chakra leggen.
- Visualiseer een opening boven op je hoofd. Bijvoorbeeld een bloem die opengaat of maak een lijntje vanuit je kruinchakra naar het universum. En laat dan een helder wit licht vanuit het universum via jou lijntje naar beneden stromen door je 7e chakra je lichaam in. Je lichaam vult zich met het witte licht. En voel dan eens wat dat met je doet. Je kan dan spanningen of drukte aan het witte licht meegeven.
- Oefen om meer op jezelf en het leven te vertrouwen. Dat het komt zoals het komt en dat je alles kan dragen wat er op je pad komt. Ook al is het soms ontzettend zwaar. Niets gebeurt voor niets. Dat je telkens zegt als je angst, pijn of weerstand voelt;; Nee, ik leef nu vanuit Liefde en Vertrouwen!
- Elke ochtend en avond affirmaties uitspreken tegen jezelf, in een spiegel. Of zitten/liggend en dan je hand op je 7e chakra leggen

Affirmaties

Zeg de affirmatie 3x rustig achter elkaar op en voel na elke keer dat je het uitspreekt wat de zin met je doet. Let met affirmaties wel op wat je vraagt of zegt. Het komt echt naar je toe. Je gaat oud loslaten om ruimte te maken voor het nieuwe en in welke vorm is altijd een verassing!

Je kunt de affirmaties vormen tot ze goed voelen voor jou om uit te spreken. Als het lastig is om uit te spreken gebruik je: Ik sta mijzelf toe om..

Ik heb alles kennis en wijsheid die ik nodig heb in mij

De poorten naar wijsheid en kennis staan altijd voor mij open

Ik sta in verbinding met moeder aarde, mijzelf, mijn hogere zelf, mijn bron en het universum.

Ik accepteer mezelf zoals ik ben, in dankbaarheid en liefde

Ik sta in contact met het universum en mijn eigen innerlijke wijsheid

Ik mag zijn wie ik ben. Een uniek. stralend. liefdevol wezen

Meditatie: Reinigen van je chakra's

