

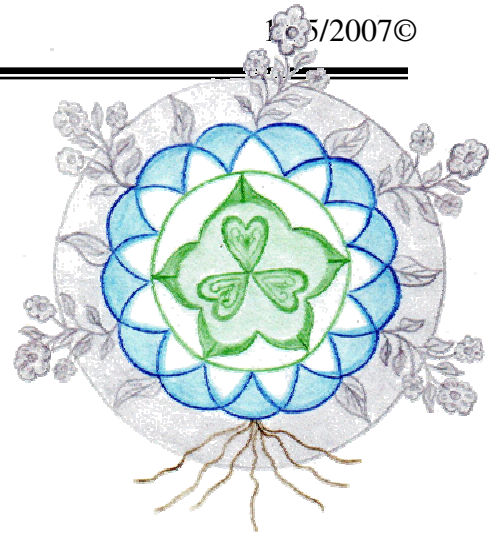
JE ENERGIE IN EVENWICHT:

EEN VERBINDING MAKEN VANUIT JE HART.
JE OPEN STELLEN VOOR HET GEHEEL.
DAN ZUL JE DE LIEFDE KUNNEN ONTVANGEN.
ZOWEL VANUIT HET AARDSE ALS HET GODDELIJKE
BESTAAN.

SCHERM JE NIET AF VOOR AL HET MOOIE.
ZODAT JIJ JE VERDER KUNT ONTPLOOIEN.
LIEFDE IS ONS ALLEN GEGEVEN.

GA EEN VERBINDING AAN.

LAAT JE VERBINDEN MET STEVIGE WORTELS EN LAAT
VANDAAR DE ENERGIEËN NAAR BOVEN DOOR JE HEEN
KOMEN, ZODAT DEZE VAN BINNEN UIT VIA HET MIDDEN ZO NAAR BOVEN KAN STROMEN
EN ZO DE VERBINDING KAN GAAN MAKEN MET HET KOSMISCHE BESTAAN.



De basis chakra zorgt er voor dat je je bewust wordt van je fysieke werkelijkheid.

Deze chakra word gestimuleerd met rood als je verward bent of weinig zelfvertrouwen hebt.

Ben je geïrriteerd, kalmeer dan de basis chakra met de kleur groen, wandel bijv. door de natuur en kijk daar naar: het geeft je lichaam rust. **Ben je overactief en werkt alles als een rode lap op een stier, neem dan de kleur blauw**, deze koelt af en neemt de overtollige energie van je weg.

Denk er aan: bij mensen met een te hoge bloeddruk nooit rood toevoegen.

Iemand die kouwelijk is kan eventueel rode sokken of rood ondergoed dragen om de basis chakra rechtstreeks te stimuleren.

Het sacraal chakra staat voor levenslust en zelfbewustzijn.

Ben je van slag, herstel deze chakra dan met oranje. Dit kun je doen door bijvoorbeeld een oranje heupriem te dragen.

Ben je onstuimig, gebruik dan de kalmerende kleur indigo.

De zonnevlucht reguleert de spijsvertering.

Geel herstelt de blaas, maag en huid en verbetert je organisatorische vaardigheden.

Voel je je veroordeeld, breng dan de chakra in evenwicht met paars.

Het hart chakra is gekoppeld aan je longen, je hart en je ware gevoelens.

Pompen je hart en longen te snel, visualiseer dan zacht groen.

Ben je lusteloos, gebruik dan de kleur roze.

Activeer je hart chakra met meditatie, zachte muziek en roze en groene kaarsen.

Het voorhoofd chakra is gekoppeld met het voorhoofd, het naar waarde schatten van anderen. **Indigo is de kleur van het voorhoofd chakra**.

Blauw en paars helpen je anderen naar waarde te schatten. Oranje heb je nodig als je mensen te kort hebt gedaan.

Een ontspannende massage met rosemarijnolie verfrist het lichaam en brengt je hoofd chakra in balans.

Het kruin chakra houdt het fysieke en spirituele wezen in evenwicht.

En houdt verband met de kleur paars en wit.

De kruin chakra wordt gestimuleerd door wit licht, b.v. door zon of bergkristal. Mediteer in de zon met heldere bergkristal om je kruinchakra te activeren.

