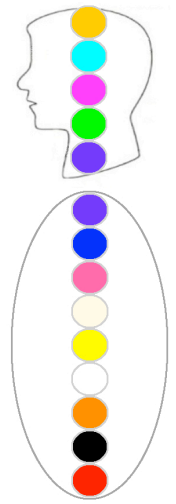


Leren werken met de 13(!) chakra's

Op basis van 7 stappen

Aleiah van der Zant

Deze 7 stappen helpen je om jouw chakra's te schoon te maken, te balanceren en te vullen.



Wat is het resultaat van schone, gebalanceerde en volle chakra's?

1. Je zit lekkerder in jouw vel.
2. Je hebt meer energie.
3. Je kunt liefdevoller in relatie staan. (Ofwel, je bent minder snel geprikkeld.)
4. Je kunt helderder denken.
5. Jouw financiële zaken komen op orde of gaan beter stromen! (Ofwel, je realiseert meer geld en meer vrijheid.)
6. Je kunt beter "nee" zeggen. (Waardoor je ook beter weet waartegen je "ja" zegt.)
7. Je hebt meer zelfvertrouwen.
8. Je kunt beter communiceren.
9. Je hebt een sterkere intuïtie en luister hier beter naar.
10. Je weet beter hoe je doelen kunt omzetten in actie, waardoor je ze uiteindelijk realiseert.

Op basis van onderstaande 7 stappen kun je zelf werken met jouw chakra's. Het zijn dezelfde stappen die in de audio opnames over de chakra's gebruikt worden. Waarschijnlijk vind je het (in het begin) prettig om de audio opnames te gebruiken. Door de stappen hieronder op een rijtje te zien, krijg je beter begrip van de methode en kun je op basis van deze stappen het werken met de chakra's eigen maken.

Lees voorafgaand de reader over "De 13 chakra's", zodat je weet waar de chakra's zich in jouw lichaam bevinden en wat hun thema's zijn.

1 – Adem en voel het chakra

Deze stap lijkt simpel, maar is dat niet. Hoe vaak staan we stil bij onze chakra's? Hoeveel aandacht besteden we aan het voelen van onze chakra's? Door te ademen in een chakra doen we precies dat... even erbij stil staan en even dit chakra voelen.

2 – Hoe zit het chakra eruit?

Hoe helder is het chakra? Hoe ziet de kleur eruit? Hoe staat het met de grootte van dit chakra?

(Tip: Uiteindelijk dient de kleur van het chakra helder te worden en dient het chakra de grootte te hebben van een tennisbal.)

3 – Chakra schoonmaken

Laat een Witte Vlam om dit chakra heen komen. Adem in het chakra, want met jouw ademhaling help je de Witte Vlam om dit chakra te reinigen. De Witte Vlam is het symbool van loslaten en oplossen. Door de Witte Vlam oprecht te visualiseren lossen blokkades en beperkingen zich vanzelf op.

(Tip: Voel hoe de kleur van dit chakra steeds helderder wordt en hoe de grootte steeds meer gaat richting die tennisbal.)

4 – Energie chakra terughalen

Voel hoe energie van dit chakra zich nog bevindt ergens op aarde of in het universum. Vraag of die energie terug wil komen naar jouw chakra. Adem die energie in. Als deze energie binnenkomt, wordt deze gereinigd door de Witte Vlam.

(Tip: Voel hoe het chakra steeds voller wordt.)

5 – Naam en datum

Schrijf in het chakra jouw naam (voornaam en achternaam, dames gebruiken altijd meisjesachternaam) en de datum van vandaag. Zo stem je jouw chakra af op jezelf in het hier en nu.

6 – Witte Parel

Uiteindelijk komt er een Witte Parel in het chakra. De Witte Parel is het symbool voor onvoorwaardelijke liefde. De Witte Parel activeert de hoogste bedoeling vanuit de onvoorwaardelijke liefde in dit chakra. Hierdoor wordt het chakra geoptimaliseerd.

7 - Laat los

Adem heel goed door en laat dit chakra los.

Heel veel succes ermee!

Copyright 2017 – Aleiah van der Zant

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.