



PURE-ELLE

Leer werken met je eigen chakra energie

E-BOOK

JE LEVENSENERGIE IS JE EIGEN GOUD



Welkom

Lief mens, ik wil je welkom heten in de basiscursus van de helende chakra's. De helende chakra's zijn energievelden die IN ons bestaan. We bestaan uit energie en daaruit is ons fysiek lichaam een van de tastbare lagen geworden. Het fysieke lichaam laat ons weten met balans en disbalans hoe het gesteld is met onze chakra's die verbonden zijn aan ons lichaam, emoties, denkpatronen. Deze reageren dan ook nog eens op onze innerlijke en uiterlijke wereld. Je mag ze zien als een meetinstrument, bijv. een thermometer die je een duidelijk signaal geeft over hoe jij je vanbinnen voelt.

Ik neem je mee in mijn visie, blijf openstaan voor wat ik je te vertellen heb. Het zal anders zijn dan je ooit geleerd hebt... Je bent een ziel die op de aarde een leven komt leven. Dus je bent geen mens met een ziel, maar een ziel in eens mens-bestaan. Hier op aarde leren we dat alles wat we kunnen vastnemen echt is. Alles wat niet tastbaar is, zien we al snel als iets wat niet bestaat of als iets vervelend. Denk maar aan je emoties, pijn, gevoelens. Vaak willen we deze wegduwen of wegsteken. Weet dat je lichaam de laatste laag is van je bestaan en dus ook de laag van de meeste vaste vorm.



Welkom

Vóór ons lichaam zijn er nog grote energievelden: je ziet ze niet altijd maar kan ze wel voelen!

Je lichaam is de meest aardse laag, dan komen er de chakra's en dan een auraveld met meerdere energielagen.

In ons lichaam liggen er vele chakra's opgeslagen.

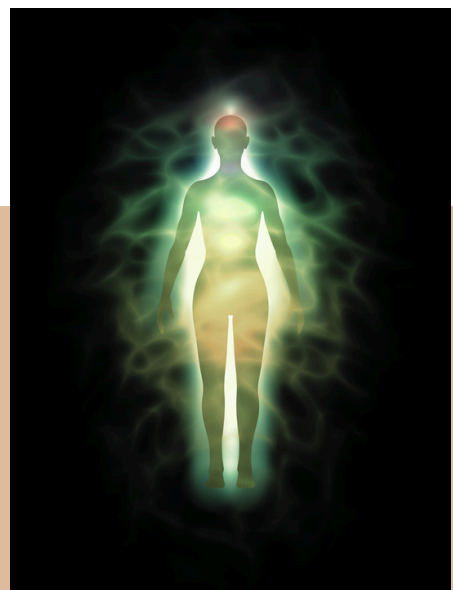
Je hebt overal in je lichaam kleine chakra's, maar ook in je handen en voeten.

In de basis spreken we over de 7 hoofdchakra's.

Startend bij je stuit, daar waar je ruggengraat zijn oorsprong heeft, opbouwend naar de kruin van je hoofd.

Omdat de mensheid in een ander bewustzijnsstaat komt kunnen we nu spreken van een HOGER chakra systeem.

Ik neem je mee in de helende reis van de chakra's in deze basiscursus.



Bewustzijn

Laat ons dan ook even stil staan waarom je dit niet geleerd werd....

De mens is jaren onderdrukt geweest in zijn eigen bewustzijnstaat en de mogelijkheden die in hem wonen.

Er is je vertelt dat er "niets meer was" dan je fysieke lichaam en dat we hierin veel kunnen oplossen door ons enkel te richten naar deze laag.

We leerden dat er andere mensen waren zoals hulpverleners die jouw probleem wel zouden oplossen. We leerden dat middelen zoals medicatie- drugs- alcohol... zaken vóór ons zouden oplossen.

De echte waarheid is dat dit niet voor ons is opgelost, maar dat we steeds afhankelijker zijn geworden van de buitenwereld.

Terwijl je als ZIEL naar de aarde komt en je lichaam jouw unieke voertuig is.

Door de tijd waarin we verkeren, de start van het watermantijdperk, krijgen we de kans om als mens onze ware kern tot ons te nemen.

We mogen ons terug bewust worden van wie we echt zijn.

We zijn helende wezens die in essentie enkel afhankelijk zijn van ware liefde en verbinding.

Wanneer we in het veld van liefde, verbinding en dankbaarheid zullen staan zullen we onze ware kracht weer herinneren. Hoop in de duisternis zal de weg zijn.

Je zal leren werken met je eigen helende energie, minder afhankelijk zijn van anderen en middelen, bewuster je eigen heling aangaan, processen zien als kansen in plaats van vervelend.

Je zal je door dit alles herinneren wie je in essentie echt bent.

Gaat dit van vandaag op morgen... nee een proces vraagt toewijding en verantwoordelijkheid.. maar als je het gaat lopen ontstaat er verlichting op je pad!

We leerden dat alles wat we niet kunnen bewijzen (lees het woord: WETEN- schappelijk- gaat enkel over de laag van het denken) is niet juist.

Ons heel Westers systeem is hierop gebaseerd.

Belangrijk in dit moment is ons bewustzijn te verhogen en ons te herinneren wat ons werd afgenomen!



Oorsprong

De chakraleer en het energetisch systeem vindt zijn oorsprong in de Oosterse wereld. Met name India en China zijn zich hier altijd van bewust geweest.

Het is daar zelfs zo "dat ze zich niet bedenken" dat ze alleen een lichaam hebben. Ze beseffen dat hun energetisch systeem iets te vertellen heeft en het lichaam dient als instrument om te kijken hoe het met hun ziel gesteld is.

Ze leven er vaak korter met de natuur, de natuurwetten, zuivere voeding, kruiden, helende hulpverlening, maar ook meer ruimte en rust om het proces aan te gaan van heling.

Wanneer jij je verdiept in het bewustzijn van je chakra's dan zal de energie ook vrij gaan stromen voor je, als jij je eigen heling in handen neemt.

Inzichten energiewerking

Wanneer jij zicht hebt op je hele wezen:

- Je fysieke laag (lichaam)
- Je emotionele laag (emoties en gevoelens)
- Je mentale laag (denken)
- Je zielslaag (ziel)
- Energetische laag (energiebewustzijn)

Dan kan je veel gericht gaan werken met je eigen energie. Je kan jouw talenten inzetten, je klachten verminderen, helen en soms genezen, je kijkt verder dan enkel je lichaam en je kiest heel bewust voor een team van hulpverleners en middelen waarin JIJ de meeste verantwoordelijkheid draagt voor jouw eigen leven.

Wanneer je enkel gaat doen wat ons geleerd is: je concentreren enkel op je fysieke lichaam, zal je nooit voluit kunnen helen...omdat je de andere lagen vergeet mee te nemen.

Alles heeft invloed op mekaar!

De cirkel van ziekte is dan rond en wordt voor vele mensen een spiraal.



De chakra's

Wat zijn chakra's?

Chakra's zijn een soort van wielen in ons energieveld die reageren op de energie van je innerlijke wereld en buitenwereld.

Deze wielen staan in contact met plaatsen in ons lichaam.

Ze zijn bedoeld om de mens te ondersteunen voor het optimaal functioneren zodat al zijn unieke talenten en mogelijkheden ter beschikking komen in dit leven.

Daarnaast geven ze ons informatie over waar we nog iets aan te kijken hebben, te helen of te doorbreken. Vind je ook niet magisch hoe uniek we zijn?

Sta hier even bij stil en voel hoe krachtig dit al mag binnenkomen!

Ik neem je mee in de reis van de **7 hoofdchakra's**.

Daarnaast zijn er ook nog **voet- en handchakra's**.

Elk chakra is verbonden met mekaar.

Je kan ze dus niet los van mekaar zien.

We starten beneden in het lichaam en bouwen op naar boven.

Elk chakra heeft het andere nodig om te kunnen functioneren.

Als we kijken naar de thema's van de chakra's starten we bij thema

- veiligheid en oergezin
- relaties en genieten
- daadkracht en innerlijk vuur
- liefde: eigenliefde en liefde voor een ander
- je eigen waarheid ontdekken en spreken
- je eigen inzichten mogen ontdekken
- je eigen zielsstem mogen horen.



1. Basischakra (ondersie)

Betekenis:

- Wortel- steun: ons oerinstinct
- Stamboom
- Thema ik
- Fysieke lichaam- weerstand
- Materie en geld
- Thema: zijn en zelfvertrouwen- overleven en gronden- veiligheid.
- Behoeftte aan veiligheid en zekerheden voor zichzelf en directe omgeving
- Het is de fundering van ons bestaan en onze identiteit
- Bestaansrecht: Gezin van waaruit we geboren worden
- Hangt samen met de Nier energie : angst en onveilig voelen

Ligging:

- onder aan de ruggengraat, staartbeentje en perineum
- nier energie: angst en onzekerheid

Verbonden met :

- stuitbeen
- anus
- dikke darm
- bijnieren
- rug
- benen
- voeten en botten

Heeft invloed op:

- Veiligheid, overleving, onderdak, voeding, eigenwaarde, vertrouwen, grenzen en lichamelijke gezondheid.

Kleur: Rood:

- Energie — levenskracht — macht - openheid
- Voeding rode voeding: rood vlees, tomaten, rode biet, aardbeien.



Basischakra 1 balanceren

Edelsteen- Kristal:

- Rode jaspis: helpt om de energie te gronden in het lichaam, haalt negatieve energie weg.

Etherische olie:

- Vetiver: zorgt voor gronding, stabilisatie, kalmte, stress verminderen.

Affirmatie:

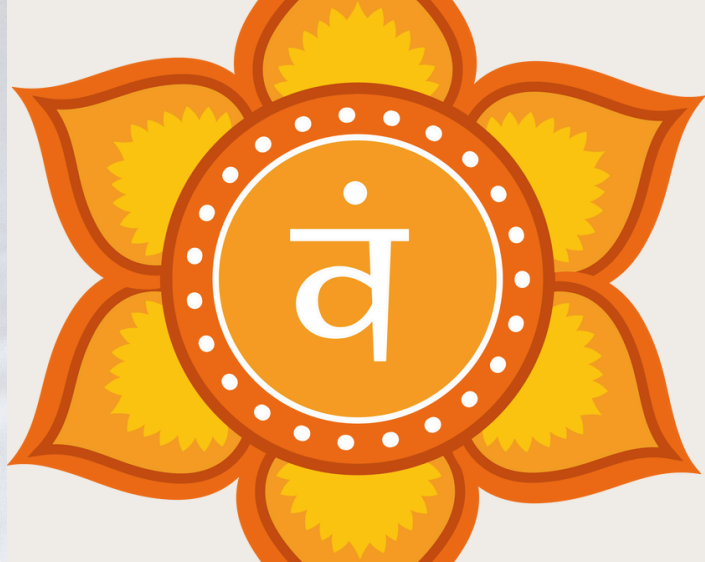
- Ik ben- ik heb mijn ruimte ingenomen

Reflecteer op volgende zinnen:

- Wat heb ik nu nodig om me veilig te voelen?
- Hoe is het gesteld met mijn lichaam op basis van veiligheid?
- Vraagt mijn lichaam aandacht?
- Wat heeft het nodig?
- Ervaar ik angst? Wat wil me dit vertellen?
- Is deze angst ECHT of vertelt mijn hoofd dit?
- Waar voel ik deze angst?
- Wat als ik kies voor liefde nu?
- Ben ik onzeker?
- Door mezelf of door de buitenwereld?

- Mediteer en breng je aandacht naar je chakra: stuit
- Visualiseer een rode kleur onder je.
- Je kan ook voor kiezen om de rode jaspis in je handen te nemen en je aandacht naar je stuit te brengen.
- Eet rode voeding als je je niet veilig voelt
- Zeg de affirmatie: Ik ben veilig!
- Ga naar buiten- gronden- de natuur in!





2. Muladhara

Betekenis:

- Zoetheid
- Beminnen
- Thema jij en ik
- Thema: voelen en twijfel, emotioneel evenwicht
- Behoeftte aan verlangens
- Centrum van emoties, seksualiteit en voortplanting

Heeft invloed op:

- Plezier
- Passie
- Seksualiteit
- Emoties
- Intimiteit
- Warmte
- Creativiteit
- Vertrouwen

Ligging- verbonden met:

- De buik tussen de navel en geslachtsdelen, onderbuik onderrug en seksuele organen, baarmoeder
- Miltenergie: emotie: tobben en piekeren.
- Verbonden met voorhoofdchakra (piekeren)

Kleur:

- oranje
- enthousiasme – vrolijkheid – extravert
- het kind in de volwassene – gevoel – levendigheid

Voeding:

- Sinaasappel- wortelen- tropisch fruit- koriander- zaden- noten.



Basischakra 2 balanceren

Edelsteen- Kristal:

- Citrien:
Helpt blokkades op de emoties te transformeren.
- Carneool:
Helpt om verdriet van het emotionele zelf te laten oplossen.

Etherische olie:

- **Orange:** geeft emotionele warmte, verminderd angst en depressie, brengt meer energie, moed en creativiteit.

Affirmatie:

- Ik voel, verlang en geniet.

Reflecteer op volgende zinnen:

- Hoe is het nu gesteld met je emoties?
- Hoe verhoudt jij je tot ontvangen?
- Welke verlangens leven in je? Krijgen deze vorm?
- Ervaar je plezier in het leven? Voel nog eens naar een situatie waarin je voluit plezier beleefde?
- Wat vind jij dat je verdient? Voel jij je vaak schuldig?

- Mediteer en breng je aandacht naar je chakra: bekken
- Visualiseer een oranje kleur in je bekken.
- Ga liggen en breng je handen op je onderbuik met de edelsteen.
- Eet oranje voeding als je je niet veilig voelt.
- Zeg de affirmatie: Ik voel, ik verlang, ik mag genieten...en doe dit. Zoek naar zaken om te genieten en mild te zijn voor jezelf.





3. Zonnevleeschakra

Betekenis:

- Ware identiteit en eigenwaarde
- Assertiviteit, intuïtief, innerlijke drang
- Helpt bij de spijsvertering
- Ons instinct te volgen
- Thema: handelen en daadkracht
- Behoeftte aan macht uitoefenen of ondergaan.
- Centrum van onze krachten.

Verbonden met :

- Maag
- Lever
- Galblaas
- Milt
- Pancreas
- Ogen

Heeft invloed op:

- persoonlijkheid
- zelfwaarde
- innerlijk kind!
- eigenwaarde-vitaliteit
- wilskracht-discipline

Ligging- verbonden met:

- Tussen de navel en het borstbeen
- Leverenergie : emotie: boosheid en onmacht.

Kleur: geel

- Wijsheid – helderheid – verstand – gevoel van eigenwaarde – logica – nieuwsgierigheid – onderscheidingsvermogen

Voeding: bananen- mais- pompoenen- zoete aardappel- kurkuma-citroen-...



Zonnevlechi chakra 3 balanceren

Edelsteen- Kristal

- **Topaas** is een zonnige steen die op een zachte manier ontwikkeling (geestelijk en spiritueel) en zelfverwezenlijking stimuleert. De steen helpt je je eigen weg te vinden en te volgen te vertrouwen op je eigen innerlijke bron aan kennis en wijsheid. Het helpt je doelen stellen en om die doelen te bereiken.

Etherische olie:

- **Cederhout:** haalt negativiteit weg- geeft focus en daadkracht- kalmeert in balans.

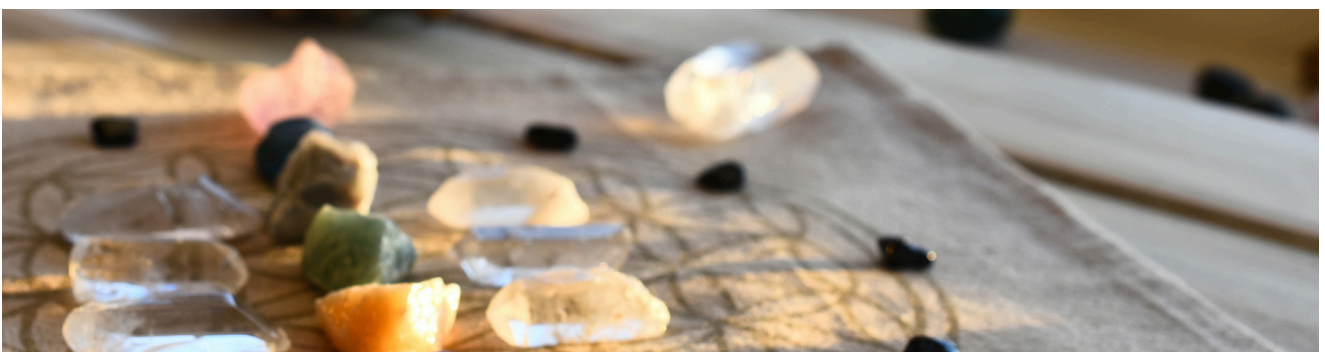
Affirmatie:

- Ik doe en ik handel

Reflecteer op volgende zinnen:

- Waarin ervaar jij persoonlijke kracht?
- Voel je dat je keuze vrijheid hebt in ieder moment?
- Hoe is het gesteld met je innerlijk kind?
- Van waaruit ontsteekt je innerlijk vuur?
- Waarin werd het gedoofd?
- Waarop ben je trots in het leven? Leg uit.
- Hoe ga je om met boosheid?
- Hoe is het gesteld met je buikorganen?

- Mediteer en visualiseer een gele kleur in je buik, breng de topaas op je buik aan.
- Eet gele voeding als je je meer daadkracht wilt of ga lekker in de zon zitten als je de kans hebt.
- Zeg de affirmatie: Ik doe, ik handel en ben daadkrachtig!





4. Harichakra

Betekenis:

- Dit is het chakra van de midden: het verbindt de 3 onderste lagen (lichamelijke) en drie hogere geestelijke chakra's.
- Het hartchakra, wat echt medeleven, vriendelijkheid, onbaatzuchtige liefde vertegenwoordigd is de plaats waar we emotionele ervaringen verwerken en opslaan. Het hart chakra spreekt van "wij" i.p.v. "Ik".
- Thema: liefde

Verbonden met :

- Hart-borst
- Longen-middenrif
- Thymus
- Bloedsomloop
- Schouders - armen en handen

Ligging:

- Midden van de borst thv het stoffelijke hart
- Hartenergie : emotie: onrust en beroering

Heeft invloed op:

- onvoorwaardelijke liefde
- medeleven-vriendelijkheid
- relaties-zelfacceptatie
- vergeving-hoop
- sympathie-empathie
- zachtheid-echtheid

Kleur: groen

- Natuur - moeder aarde – rust – hoop – liefde – tederheid – jeugd – troost

Voeding:

- Groene bladgroenten, kiwi, groene appel, komkommer, munt



Harī chakra 4 balanceren

Edelsteen- Kristal

- **Rozenkwarts:** bevordert de ontwikkeling van liefde voor jezelf, deze stelt je in staat onvoorwaardelijk lief te hebben.
Helpt je om meer open te staan voor het plezier van creatief werk.

Etherische olie:

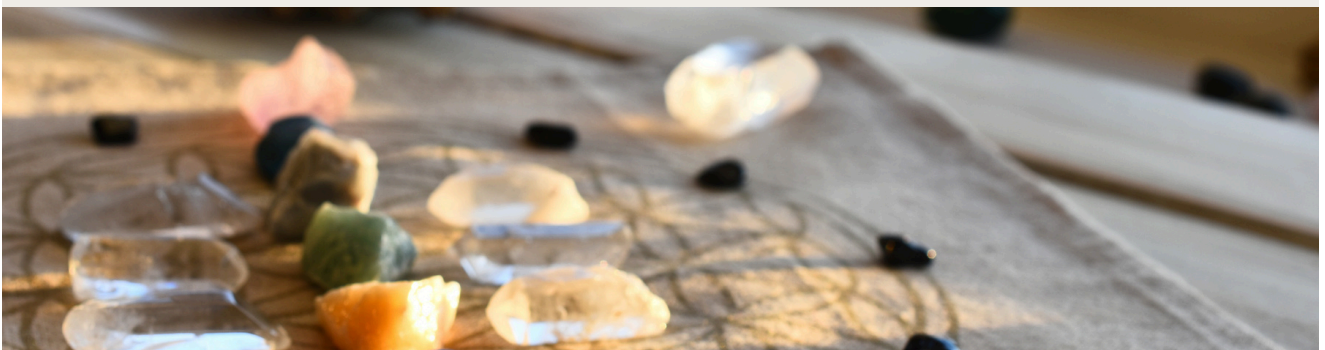
- **Ylang Ylang:** natuurlijke energie gever- stress verminderend- helpt om met anderen te connecteren- helpt focussen op geluk, dankbaarheid en zegeningen.
- **Roos:** helpt bij eigenliefde!

Affirmatie:

- Ik hou van (mij)

Reflecteer op volgende zinnen:

- Wat is liefde voor jou?
 - Waar heb je liefde ervaren en wat betekende dit voor je?
 - Durf je de ander en jezelf te vergeven?
 - Hoe kan jij je eigenliefde verhogen?
 - Wat vertelt je hartgezondheid?
-
- Mediteer en breng je aandacht naar je midden: je hart.
 - Visualiseer een groene kleur bij je hart
 - Leg je handen op je hart met de intentie jezelf meer lief te hebben. Je bent tenslotte de belangrijkste persoon in je leven!
 - Eet groene voeding als je je meer zelfliefde wil. Ga wandelen, omring je met de liefdevolle natuur- moeder aarde, die zonder voorwaarden je verwelkomt!
 - Zeg de affirmatie: Ik hou van mezelf en daardoor ook van anderen.





5. Keelchakra

Betekenis:

- Dit chakra staat voor je eigen stem, je eigen waarheid, je eigen unieke geluid in de wereld brengen.
- Het vraagt je om eerlijk te zijn, informatie te ontvangen, verwerken en op te nemen en contact te maken met onze innerlijke waarheid en die te uiten.
- Thema: uiten- je laten horen
- Centrum van transformatie en verandering
- De keel helpt je spreken tussen verbinding hoofd en hart.

Verbonden met :

- keel- slokdarm
- nek oren kaken
- mond- tanden- tong
- slokdarm
- schildklier

Ligging:

- onder aan de hals, keel- nek
- verbonden met zonnevlecht
- verbonden met de longenergie: verdriet en zorgen

Heeft invloed op:

- Communicatie
- Creativiteit
- Expressie
- Bescheidenheid
- Dingen bedenken

Kleur: kobaltblauw

- rust- kalmte- ademen- communicatie- eerlijkheid- ruimte

Voeding:

- blauwe bessen, zeewier (schildklier- jodium), kamille



Keelchakra 5 balanceren

Edelsteen- Kristal

- **Aquamarijn heeft een kalmerende en stress- verminderde werking zeker wanneer je iets moet vertellen aan grote groepen. Stelt je in staat kennis te onderzoeken, niet alleen over de wereld in het algemeen maar ook over jezelf. Het stimuleert en reinigt de keelchakra.**

Etherische olie:

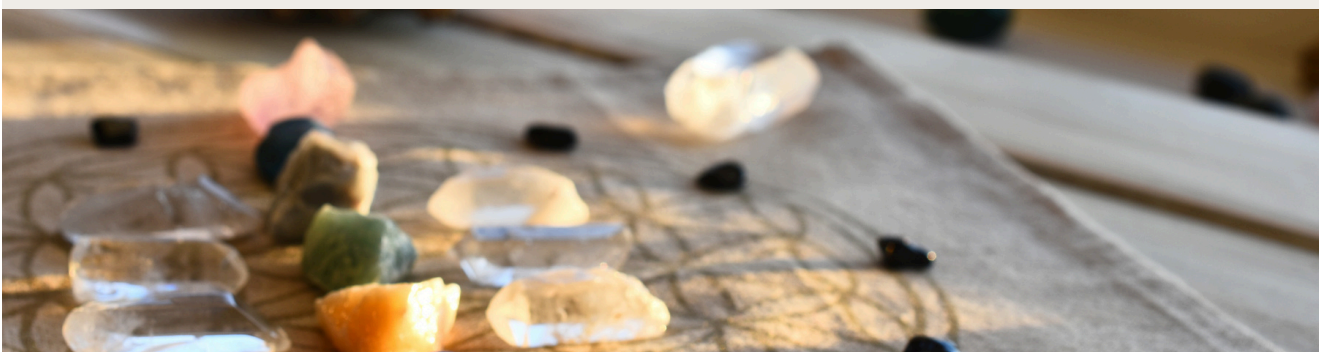
- **Kamille: helpt je rustig en gegrond te communiceren en kort bij jezelf te blijven.**

Affirmatie:

- **Ik laat mijn stem horen, spreek mijn eigen waarheid!**

Reflecteer op volgende zinnen:

- **Waar is jouw stem?**
- **Spreek jij je eigen waarheid?**
- **Hoe ga je om met leugens?**
- **Hoe is je stem, hard, zacht, fluisterend?**
- **Ben je bang om te spreken?**
- **Wordt je gehoord? Zo nee hoe zou dit komen?**
- **Durf je eerlijk te zijn?**
- **Hoe is het gesteld met je schildklier (het meest spirituele orgaantje)**
- **Durf je geluid te maken?**
- **Uit jij je wensen?**



Keelchakra 5 balanceren

- Mediteer en breng je aandacht naar je keel.
- Visualiseer een blauwe kleur bij je keel.
Adem 4 keer diep in en uit.
- Werken met je ademhaling breng je keelchakra in balans.
- Laat je eens horen: maakt eens een geluid, je kan beginnen met het zoemen van een bijtje.
- Je kan ook voor kiezen om de aquamarijn in je handen te nemen en je aandacht naar je keel te brengen.
- Ga naar buiten en adem heel bewust bij elke voetstap in en uit.
In wat je nodig hebt, uit wat je los wil laten.
- Eet (blauwe) voeding als je je meer wil spreken vanuit je kern wil.
- Ga je tuin in en staar naar de lucht! Nog leuker in de zomer om in het gras te liggen en connectie te maken met de lucht boven je.
Adem deze zuiver en puur in.
- Ga eens een dagje naar de sauna- wees stil en voel.
- Zeg de affirmatie: Ik spreek mijn eigen waarheid ontspannen en duidelijk.





6. Voorhoofdchakra

Betekenis:

- Geassocieerd met waarnemen, zien zowel intuïtief als lichamelijk. Wanneer je meer bewust raakt van de energie van je derde oog kan je helder zien, je intuïtie helder waarnemen en meer in contact komen met je zielsenergie.
- We kunnen in contact komen met ons hogere wezen om innerlijk advies te zoeken en te krijgen. Vaak kiezen we ervoor de mogelijkheden die het derde oog ons laat zien te negeren.
- Verbonden met miltchakra- piekeren!
- Verbonden met de kristalenergie: verwarring niet helder kunnen denken

Verbonden met :

- Ogen- hersenen- zenuwstelsel
- Hypofyse- epifyse
- Lymfe- en endocrien stelsel

Ligging:

- Tussen en boven de ogen- wenkbrauwen

Heeft invloed op:

- Helderziendheid
- Telepathie
- Wijsheid
- Dromen
- Spiritueel bewustzijn
- Intuïtie

Kleur: Indigo (paars- blauw)

- Meditatie – ervaring – visie– wijsheid –individualiteit – meesterschap

Voeding:

- blauwe bessen, pruimen, chocolade, bietjes, rode kool



Voorhoofdchakra 6 balanceren

Edelsteen- Kristal

- **Amethyst:** varieert in kleur van diep paars tot zacht lavendel en wordt als meditatiesteen gebruikt voor de 3de oogchakra en de kruinchakra.
- Het heeft een gunstige, beschermende energie, waarvan een kalmerende invloed uitgaat als je je teveel laat meeslepen door een intellectuele en emotionele maalstroom... (piekeren)

Etherische olie:

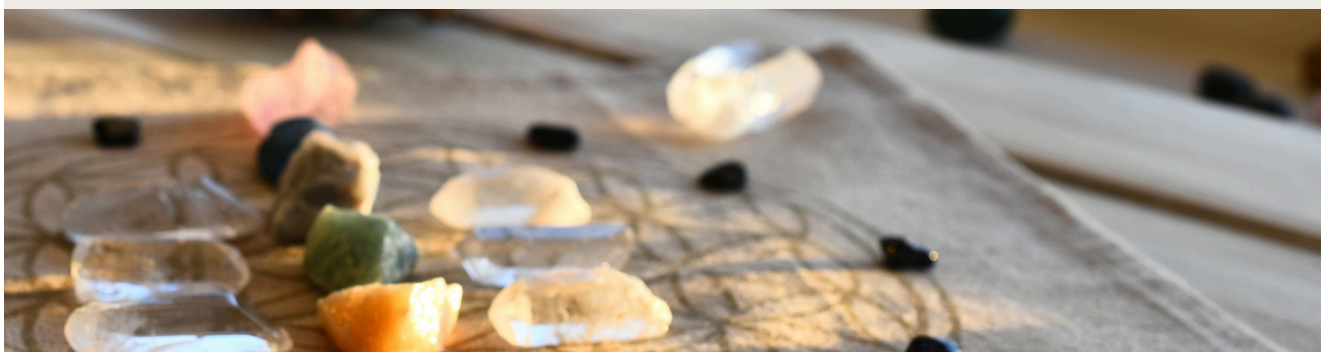
- **Juniper:** jeneverbes:
- Maakt ruimte bij 3de oog, zuiver zien, helpt de lever, vermindert stress en spanning, is een anti- oxidant en vermindert pijn.

Affirmatie:

- Ik zie, ik zie helder, ik heb inzicht.

Reflecteer op volgende zinnen:

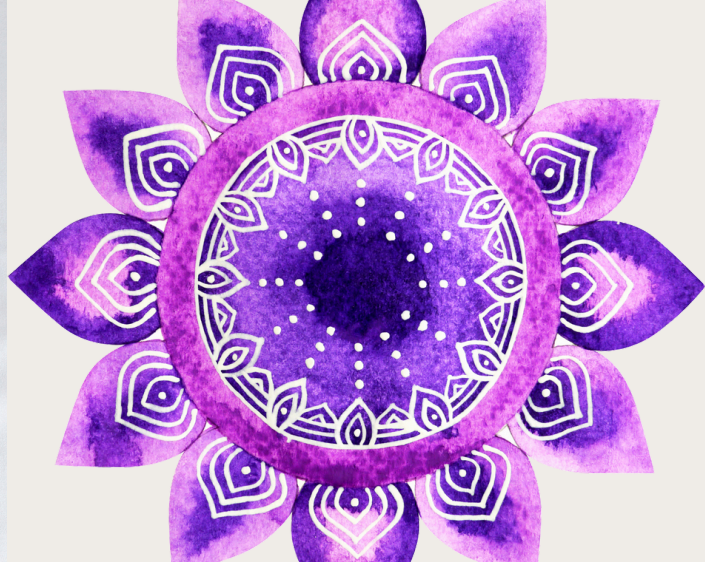
- Ben je al in aanraking gekomen met jouw spiritualiteit?
- Hoe is het met je geheugen gesteld?
- Heb je een heldere visie over je leven en levensdoel?
- Durf je te vertrouwen op het universum?
- Gebruik jij je intuïtie in het dagelijkse leven? Hoe doe je dit? Wat ervaar je?
- Hoe is het met je dromen gesteld?
- Mediteer je wel eens? Wat is je ervaring?



Voorhoofdchakra 6 balanceren

- Mediteer en breng je aandacht naar je derde oog
- Visualiseer de kleur indigo (paars blauw) bij je 3de oog.
- Je kan je ook voorstellen als je het moeilijk vind met de ogen dicht dat je in een violette vlam kijkt.
- Ga lekker ontspannen liggen, met meditatie of pianomuziek en leg de amethyst tussen je wenkbrauwen op je derde oog. Blijf zo 20 minuten liggen en blijf open staan voor wat er komt.
- Bezoek een rustgevende plek: in de natuur- in een kerkje- kapelletje-... daar waar je zingeving kan voelen en diepe rust.
- Eet (blauwe) voeding als je je meer wil spreken vanuit je kern wil.
- Leer jezelf mediteren (zie mini cursus mediteren)
- Leer jezelf leeg- schrijven (schrijven zonder doel en kijken wat er komt)
- Zeg de affirmatie: Ik zie mijn Hogere waarheid en leef ernaar.





7. Kruinchakra

Betekenis:

- Het zevende chakra het kruinchakra staat bekend als het symbool van zuiverheid en spiritualiteit.
- Hoogste energiecentrum.
- Verbonden met de kroonenergie
- Verbonden met het basischakra

Heeft invloed op:

- Wijsheid
- Intuïtief weten
- Spirituele ontwikkeling
- Menslievendheid
- Leven in het nu
- Hoger bewustzijn.

Verbonden met :

- Midden van het hoofd
- Hoger denkvermogen
- Pijnappelklier
- Hersenen
- Fontanel

Ligging:

- Boven op het hoofd, kruin.

Kleur: Indigo (paars- blauw)

- **Violet:** onderscheidingsvermogen – mystiek – spiritueel – intuïtie – wederopbouwer van idealen – godsdienst – toveren
- **Wit:** het "zijn" - het licht – reinheid – onschuld – harmonie
- **Goud:** zuiverste kleur: rijkdom, overvloed en diepgang



Kruinchakra 7 balanceren

Voeding:

- Helder en licht voedsel, goudkleurig (ik denk altijd aan bouillon), kokosnoot, paddenstoelen, gember, lychees- violet voedsel- gecontroleerd vasten- niet teveel eten- biologisch eten

Edelsteen- Kristal

- Bergkristal: Een fantastisch, veelzijdig kristal voor meditatie en heling, dat energie versterkt, concerteert en transformeert en elke chakra in balans en harmonie brengt.

Etherische olie:

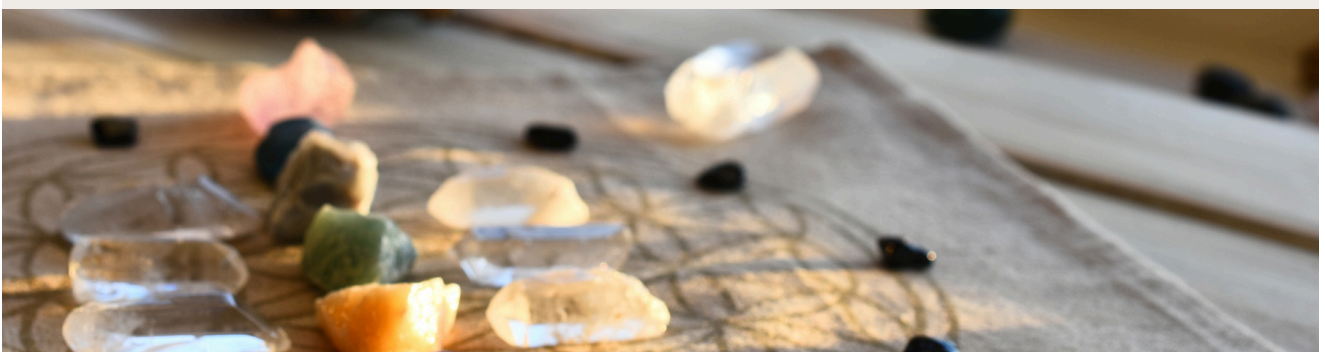
- Frankincense of wierrook geur helpt je bij de spirituele connectie om in contact te staan met je zielswezen.

Affirmatie:

- Ik "weet" vanuit mijn ziel, zonder verklaring.

Reflecteer op volgende zinnen:

- Ben je al in aanraking gekomen met jouw spiritualiteit?
- Hoe is het met je geheugen gesteld?
- Heb je een heldere visie over je leven en levensdoel?
- Durf je te vertrouwen op het universum?
- Gebruik jij je intuïtie in het dagelijkse leven?
- Hoe doe je dit? Wat ervaar je?
- Hoe is het met je dromen gesteld?
- Mediteer je wel eens?
- Wat is je ervaring?



Kruinchakra 7 balanceren

- Mediteer en breng je aandacht naar je kruinchakra.
- Visualiseer de kleur goud- wit of paars bij je kruin boven op je hoofd.
De verbinding met je zielswezen.
- Ga lekker ontspannen liggen, met meditatie of pianomuziek en leg de amethyst tussen je wenkbrauwen op je derde oog en een bergkristal boven bij je hoofd. Blijf zo 20 minuten liggen en blijf open staan voor wat er komt.
- Neem geregeld de tijd om dit chakra te leren kennen.
- Eet de voeding die beschreven staat bij dit chakra en ervaar wat het doet op vlak van je wijsheid, energie, klachten,... als dit bewust eet.
- Leer jezelf mediteren (zie mini cursus mediteren)
- Leer jezelf leeg- schrijven (schrijven zonder doel en kijken wat er komt)
- Zeg de affirmatie: Ik zie mijn Hogere waarheid en leef ernaar.



De Hogere chakra's

We naderen het einde van de minicursus: leren werken met je chakra's.

Ik heb de wens dat je steeds meer zicht krijgt op wie je werkelijk bent.

Je bent zoveel meer dan het aardse lichaam.

Wanneer jij je dat zal herinneren zullen oude wijsheden die allang in je verscholen zitten laagje per laagje zichtbaar gaan worden.

Dit is een proces waar een heel leven voor hebben.

Dus ga de reis met jezelf aan in mildheid, blijf verwonderd kijken naar je eigen energie, speel en leer jezelf echt kennen!

De wens van het Universum is dat jij volledig je geboortepotentieel gaat omarmen zodat we bijdragen vanuit licht aan een betere plek hier op aarde.. zoals het altijd bedoeld was voor ons allemaal.

Een plek om het leven te leren kennen!

Verder neem ik je nog even kort mee in de **Hogere chakra's** die gaan volgens verschillende bronnen tot het 13de chakra.

Ik neem je mee in mijn persoonlijke kijk en intuïtieve informatie ik doorkrijg bij het schrijven van deze cursussen om de mensheid te ondersteunen naar bewustzijn en groei.



Hoge chakra's

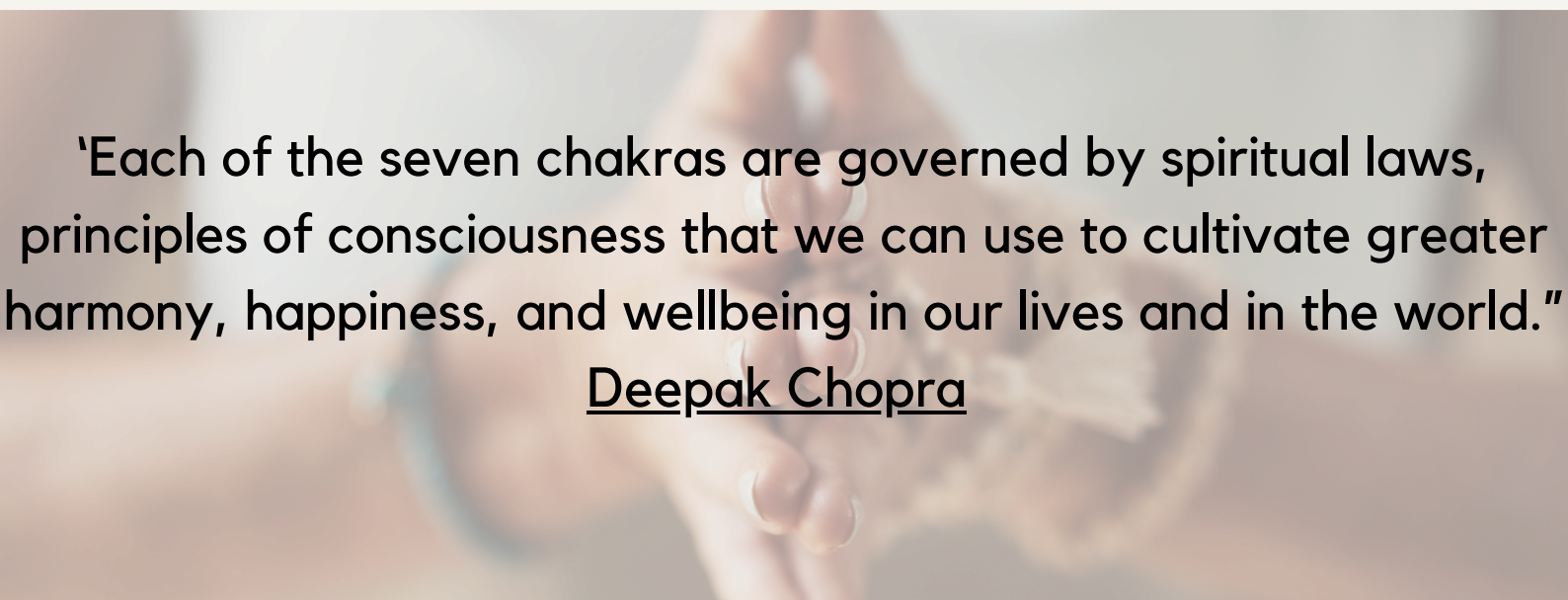
Chakra 8 wordt gezien als het lemniscaat- de verbinding van het aardse lichaam met het lichtlichaam of het zielswezen.

Dit is een poort naar een Hoger bewustzijn om nog meer gebruik te kunnen maken van je aangeboren kwaliteiten en talenten.

Het gaat over loskomen van je twijfels en beseffen dat we gelijkwaardig zijn.

Chakra 9- staat in verbinding met de laatste restjes van de aarde- het brengt je in dieper contact met je ziel zodat dat je kan leven vanuit positiviteit en dit ook uitstraalt naar de wereld. Dit chakra is een soort van zon- energie waar iedereen voor verantwoordelijk is. Als we Hogere energie uitstralen zal het een groot liefdevol effect op de wereld en de aarde hebben.

Chakra 10 kan je zien als de kosmische antenne voor je ziel die geïncarneerd is op aarde. Het staat in contact met je diepste zijn om hier op aarde je manifestaties neer te zetten vanuit de HOOGST zuivere intentie voor jezelf en de ander.



'Each of the seven chakras are governed by spiritual laws, principles of consciousness that we can use to cultivate greater harmony, happiness, and wellbeing in our lives and in the world.'

Deepak Chopra

Hogere Chakra's

Chakra 11 is verbonden met de sterrenwereld waar info ligt over je vorige levens. Je mag het ook wel eens je oversoul- overziel noemen. Ze helpt je loskomen van beperkingen die je al vele levens met je meedraagt. In dit proces zullen onbewuste maskers je bewust maken en komt je eigen goud mee in dit leven.

Chakra 12 is verbonden met je eigen goud- de verbinding met je eigen zielszon.

De energie die je hier ontvangt is puurder dan je ooit kan bedenken. Er is geen gescheidenheid- er is geen verwarring- er is puur licht- liefde en verbinding. Er is geen vorm, alles is transparant.

Chakra 13 is het thuiskomen in je eigen Goddelijke energie-staat. De poort die volledig opent naar anderen stelsels buiten ons zelf, buiten de matrix van de aarde. Het is thuiskomen in je eigen Bron. Hier kiest volledig je ziel zijn eigen pad en het vervolg.

De Hogere chakra's

- ✓ Je ziet dat de bovenste chakra's en van 8-13 moeilijker te beschrijven zijn. Ze zijn voor ieder mens uniek en zullen zich openbaren wanneer jij ermee zal connecteren met je eigen energie.
Door te werken met je Hogere chakra's en deze te verkennen kan je nog meer je zielsmissie hier op aarde vorm geven.
De Hogere chakra's spelen zich af in de "niet- vaste vorm."
Het gaat over beelden, metaforen, gevoelens, ervaringen.
Ze zijn niet tastbaar of bewijsbaar... ze zijn voor de mens ter beschikking en is onze grootste kracht om ons te herinneren wie we zijn.

SLOT

Lief mens, we zijn bij het einde van de basiscursus gekomen...

Ik hoop dat deze basiscursus je geraakt heeft op een positieve manier!

Dat je zin hebt gekregen om met je eigen energie aan de slag te gaan!

De zaadjes die ik hopelijk geplant heb, mag jij nu meer voeding gaan geven.

Doe het zachtjes en blijf mild, niemand zegt dat je moet haasten...

Maar ik zeg wel graag, het is jouw eigen verantwoordelijkheid om met je bewustzijn aan de slag te gaan.

Zie het als eten, slapen en misschien wel als fitness of autorijden. Na 1 keer heb je ook geen resultaat.

Het vraagt een commitment EN een onderhoud!

Niemand kan en zal ooit zoveel verantwoordelijkheid nemen voor jouw proces dan jijzelf kan!



SLOT

Ik ga ervanuit dat je reis naar zelfbewustzijn en groei door deze cursus
alleen maar is aangewakkerd!

Mocht je meer willen verdiepen wees dan welkom in mijn aanbod:
heling en genezing en spiritualiteit en manifestatie!

Je kan je ook inschrijven voor cursussen en een 2 jarige opleiding tot
therapeut in verbindend zielswerk!

Verder ben je heel erg welkom in praktijk,
waar ik je van mens tot mens zal ontvangen.

Ook online welkom voor een fijne verbindingssessie!

Ik wil je bedanken voor deze aankoop van bewustwording!

Graag vraag ik je integer en met respect,
voor mijn kennis en tijd hiermee om te gaan.

Ik wil je vragen geen info te kopiëren of door te geven aan derden uit
respect.

Wie goed doet, goed ontmoet! Wie kwaad doet, krijgt niets goed...

Mooi mens,

Bedankt voor wie je bent...

Wees je mooie zelf,

Sta iedere dag op met verwondering en verbaas je over de magie die
iedere dag beschikbaar is!

Veel plezier op de tocht die het leven heeft!

Liefs Elle

www.pure-elle.be

info@pure-elle.be

BEWUSTWORDING EN GROEI

Chakra training Pure-Elle

Onderstaand vindt je een formulier waar je makkelijk je dagelijkse ervaringen per chakra op kan noteren.

1. Basischakra

2. Miltchakra

3. Zonnevlechtchakra

4. Hartchakra

BEWUSTWORDING EN GROEI

Chakra training Pure-Elle

Onderstaand vindt je een formulier waar je makkelijk je dagelijkse ervaringen per chakra op kan noteren.

5. Keelchakra

6. Voorhoofdchakra

7. Kruinchakra

8. Week-ervaring: welk chakra vroeg het meeste aandacht?

Chakra inzichten

Welke chakra's vragen mijn aandacht?

Welke chakra's zijn in balans en wat doe ik hiervoor?

CHAKRA AFFIRMATIES

Mijn persoonlijke affirmaties om de energie te sturen

Basischakra 1	
Miltchakra 2	
Zonnevlecht chakra 3	
Hartchakra 4	
Keelchakra 5	
Voorhoofd chakra 6	
Kruinchakra 7	

CHAKRA TEST

In deze mini- chakratest kan je kijken hoe het gesteld is met je chakrasysteem.

Richt je aandacht op je dagelijkse leven bij het invullen

Ik heb zelfvertrouwen en voel me veilig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG

Ik kan genieten van mezelf en relaties rond me.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG

Ik ervaar veel passie en daadkracht.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG

Ik luister naar de stem van mijn hart

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG

Ik spreek mijn eigen waarheid en laat me horen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG

CHAKRA TEST

In deze mini- chakratest kan je kijken hoe het gesteld is met je chakrasysteem.

Richt je aandacht op je dagelijkse leven bij het invullen

Ik vertrouw op mijn intuïtie en innerlijke stem

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

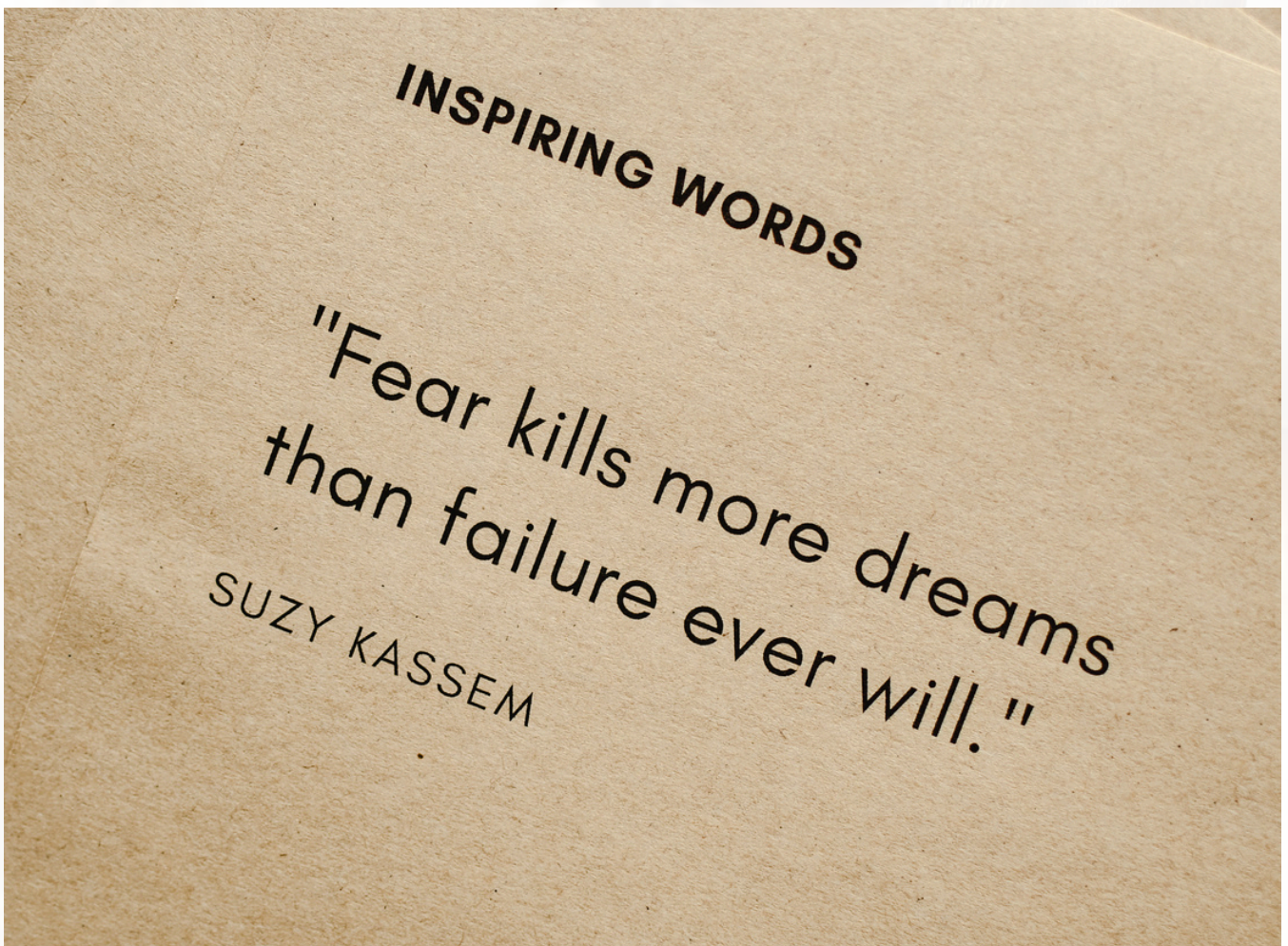
VOLLEDIG

Ik voel me verbonden met het Universum- Kosmos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HELEMAAL NIET

VOLLEDIG



Bedankt uit het hart

Lief mens,

Bedankt dat ik mee mocht op deze reis in bewustwording en groei!
Je brengt hiermee mijn levensdoel in de wereld:
een plek waar de mens zijn eigen talenten kan aanspreken!

Ik nodig je uit een kijkje te nemen op volgende pagina's voor mijn aanbod:
mijn website: www.pure-elle.be en online academie

Instagram: [Pure_Elle_](https://www.instagram.com/Pure_Elle_)

Podcast: [Spotify Pure-Elle](https://open.spotify.com/show/pure-elle)

Email voor vragen: info@pure-elle.be