

CHAKRA

cool happy alert krachtig rijk aanwezig



edith hagaraar

www.chakraboek.nl

Dit boek is met liefde geschreven, samengesteld en vormgegeven door Edith Hagenaar.



Copyright © 2015 Edith Hagenaar
Uitgegeven door Palaysia Productions, Amstelveen

www.sunshineforthesoul.nl

ISBN 978-90-76541-952 NUR 720
Eerste druk

Copyright foto's:

Omslag iStockPhoto/SergiyN/annebaek/DNY59, pag. 6 iStockPhoto/ArgenLant/egal/krzysztofdedek, pag. 7 iStockPhoto/SergiyN, pag. 8 iStockPhoto/VvoveVale/vtorous/DrPAS/krzysztofdedek, pag. 9 iStockPhoto/PeopleImages, pag. 10 Edith Hagenaar, iStockPhoto/mashuk/krzysztofdedek, pag. 11 iStockPhoto/annebaek, pag. 12 Edith Hagenaar, iStockPhoto/egal/krzysztofdedek/iSailorr, pag. 13 iStockPhoto/carebott, pag. 14 Edith Hagenaar, iStockPhoto/Dimitrios Stefanidis/DrPAS, pag. 15 iStockPhoto/humonia, pag. 16 Edith Hagenaar, iStockPhoto/egal/iSailorr/krzysztofdedek, pag. 17 iStockPhoto/Neustockimages, pag. 18 Edith Hagenaar, iStockPhoto/DrPAS/iSailorr, pag. 19 iStockPhoto/pappamaart.

Foto Edith: Marije Weterings

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Nadruk, verspreiden, kopiëren, verspreiden, ontlening van afbeeldingen, weergave op welke manier ook, op elektronische systemen, elektronische datadragers of op welke manier dan ook evenals het plaatsen van links op het internet of andere communicatiediensten, geheel of gedeeltelijk, is zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur niet toegestaan.

Dit boek is door auteur en uitgever met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Auteur, uitgeverij en haar gemachtigden kunnen echter op geen enkele wijze voor het in dit boek vermelde garant staan. Noch de auteur, noch de uitgeverij, noch haar gemachtigden kunnen daarom op welke wijze dan ook aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade aan personen, dieren, zaken of vermogen die op welke wijze dan ook het gevolg zijn van dit boek.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for “fair use” as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher. The intent of the authors is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your constitutional right, the authors and the publisher assume no responsibility for your actions.

Chakra

Als je in de spiegel naar je lichaam kijkt dan zie je de buitenkant van je lijf – je fysieke lichaam. Je weet vast al dat er onder je huid nog van alles zit: botten, spieren, bloedvaten met bloed erin, ingewanden (bijvoorbeeld darmen), je hart, en nog veel meer. Wat er in je lijf zit kun je niet zien, tenzij je je lijf opensnijdt. (Dat raden we niet aan!)

Wat je ook niet kunt zien is je energetische lichaam. Dit is de energie die door je lichaam en erbuiten stroomt. Sommige mensen kunnen dit wel zien, en zijn er een energieveld met verschillende kleuren en je kunt het zien op bepaalde plekken in je lichaam. Deze plekken zijn de energiepunten met elk hun eigen naam. Deze punten waar de energie als een soort wervelwind roerend door je lichaam draait, heten chakra's of energiewielen. In dit boek leer je de zeven belangrijkste chakra's, hun kleuren, hun plek bij het lichaam en hun eigenschappen kennen.

Wat moet je met die energiewielen?

Door met je chakra's te werken kun je bepaalde dingen in je leven sturen, verbeteren, verminderen of veranderen. Met als enige doel: dat jij een Cool, Happy, Alert, Krachtig, Rijk en Aanwezig mens bent. Dat je in balans bent. Dat je een geweldig leven leidt, gelukkig bent en je altijd fit en vol energie voelt. Chakra's zijn een soort knoppen waar je aan kunt draaien.

Stel bijvoorbeeld dat je meer zelfvertrouwen wilt. Dan ga je op zoek naar het chakra dat daarmee te maken heeft: het wortelchakra. Je activeert het wortelchakra door bijvoorbeeld een rode steen bij je te dragen, rood voedsel te eten en meer te gaan sporten. Je draait daarmee de kraan van dat chakra open, waardoor er meer energie in omgaat. Doordat er meer energie door dat chakra gaat, zal het de eigenschappen die ermee verbonden zijn versterken –

Zonnevlecht

plezier



verbinding

wilskracht gemak

moed



gelukkig

macht

energie



inkijkexemplaar



Kwaliteiten & eigenschappen

Elk chakra heerst over een bepaald gedeelte van je lijf (dat zie je op de foto's), maar ook over kwaliteiten en eigenschappen van jou als mens. Soms gaat er te veel energie naar een chakra, zodat die overheerst en je de eigenschap als negatief of ongewenst ervaart. Soms gaat er te weinig energie naar een chakra, zodat die zwak wordt en er gebreken in eigenschappen of kwaliteiten ontstaan. Deze lijst geeft een overzicht van mogelijke eigenschappen en kwaliteiten die ontstaan bij een te sterk, of een te zwak chakra. Zoals in het begin van het boek al uitgelegd, wanneer je iets niet wilt moet je op zoek naar wat je wél wilt, en daar energie op richten. Maar wanneer iets zwak is, kun je het sterker maken door daar energie op te richten. Dus:

te sterk -> versterk een ander chakra, degene die heerst over wat je wel wilt
te zwak -> versterk dit chakra en transformeer naar wat je wel wilt

Wortelchakra - te sterk

hyperactief
dominant, bazig
gewelddadig
aggressief, los
materialistisch
doelmatig
en onopvallend
zelf anderen afkeuren

Wortelchakra - in balans

zijn
vol energie, actief en vitaal
dingen bereiken, maken of volbrengen
veilig voelen
zelfvertrouwen
geaard, stabiel
verantwoordelijkheid nemen
aan eigen behoeftes voldoen
op eigen benen staan
kracht

Wortelchakra - te zwak

angst
vermoeidheid
ontevreden
weinig zelfvertrouwen

instabiel
fijn, zwak, erg uitspuud, overgevoelig
evenwicht niet waar
veilig voelen, niet vrezen
gevoelenschap (over jezelf of anderen)
niet de baas durven zijn
te mager, of juist te zwaar

Heilighbeenchakra - te sterk

te veel op genot gericht
gefrustreerd over dat niks lukt
snel geïrriteerd
geen verantwoordelijkheid nemen
niet open staan voor andermans mening
concentratieproblemen
afgesloten, niet ontvankelijk
geen respect voor anderen
ontrouw, leugenachtig
koppig, inflexibel

Heilighbeenchakra - in balans

genieten
creëren
beminnen, knuffelen
weten wat je wilt
zelfrespect
harmonieuze, gelijkwaardige relaties

Cool
Happy
Alert
Krachtig
Rijk
Aanwezig

Door met je chakra's te werken kun je bepaalde dingen in je leven sturen, verbeteren, verminderen of veranderen. Met als enige doel: dat jij een Cool, Happy, Alert, Krachtig, Rijk en Aanwezig mens bent. Dat je in balans bent. Dat je een geweldig leven leidt, gelukkig bent en je altijd fit en vol energie voelt.

Chakra's zijn een soort knoppen waar je aan kunt draaien. In dit boek leer je hoe.

Begrijpelijk, bondig,
blij en balans-brengend!



Edith Hagenaar leerde als tiener al om met chakra's te werken en daar heeft ze veel profijt van gehad. In dit boek deelt ze haar wijsheid en ervaring op een simpele, compacte, overzichtelijke, praktische en... betoverende manier: sla dit boek open en je voelt onmiddellijk een lach op je gezicht verschijnen en je chakra's dansen!

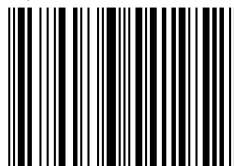
voor alle leeftijden



palaysia

www.sunshineforthesoul.nl

ISBN 978-90-76541-95-2



9 789076 541952 >