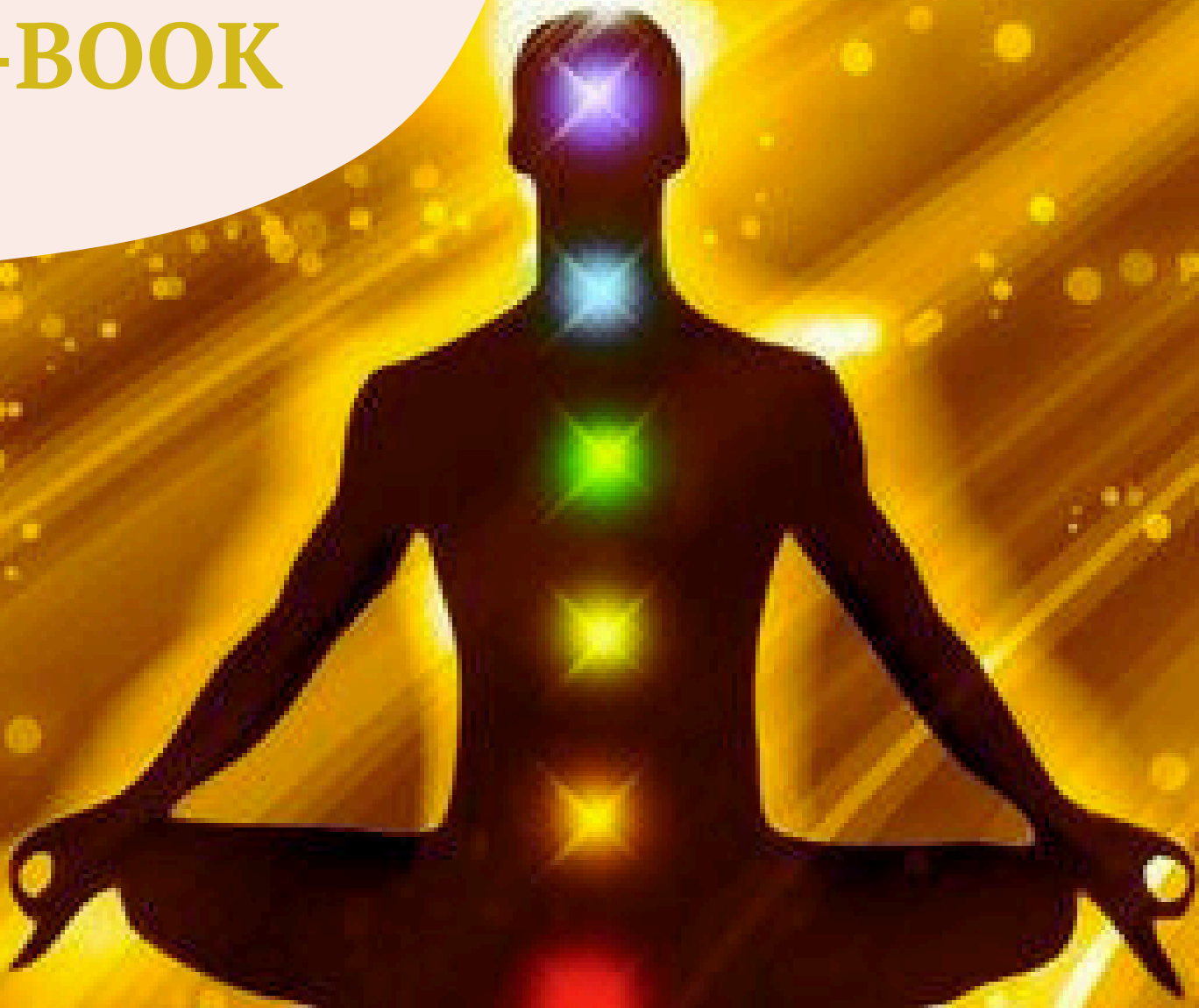


E-BOOK



CHAKRA'S

HEALINGBYREESMA



WAT ZIJN CHAKRA'S?

Chakra's zijn energiecentra in het lichaam die invloed hebben op verschillende aspecten van onze fysieke, emotionele, en spirituele gezondheid. Er zijn zeven hoofdchakra's, elk met een specifieke locatie en functie. Het in balans houden van deze chakra's is essentieel voor welzijn en harmonie.

- 1 Wortelchakra (Muladhara)
- 2 Heiligbeenchakra (Svadhithana)
- 3 Zonnevlechtchakra (Manipura)
- 4 Hartchakra (Anahata)
- 5 Keelchakra (Vishuddha)
- 6 Derde Oog Chakra (Ajna)
- 7 Kruinchakra (Sahasrara)



1. WORTELCHAKRA (MULADHARA)

Locatie: Onderste uiteinde van de ruggengraat, perineum

Functie: Gronding, overleving, veiligheid

In balans: Gevoel van veiligheid en stabiliteit, zelfvertrouwen

Uit balans: Angst, onzekerheid, financiële problemen

Kleur: Rood

Eten: Rode voedingsmiddelen zoals tomaten, aardbeien, rode appels

Affirmatie: "Ik ben veilig en geaard."

Frequentie: 396HZ

Element: Aarde

Energie: Mannelijk (Yang)



2. HEILIGBEENCHAKRA (SVADHISTHANA)

Locatie: Onderbuik, net onder de navel

Functie: Creativiteit, seksualiteit, emoties, vreugde, relaties

In balans: Voel je je creatief, emotioneel stabiel, en in staat tot gezonde relaties, gezonde seksuele energie

Uit balans: Ervaar je emotionele instabiliteit, seksuele problemen, afhankelijkheid of verslavingen, schuldgevoelens

Kleur: Oranje

Eten: Oranje voedingsmiddelen zoals sinaasappels, wortels, pompoen

Affirmatie: "Ik geniet van de overvloed die het leven biedt."

Frequentie: 417HZ

Element: Water

Energie: Vrouwelijk (Yin)



3. ZONNEVLECHTCHAKRA (MANIPURA)

Locatie: Bovenbuik, maaggebied

Functie: Persoonlijke kracht, wilskracht, zelfvertrouwen

In balans: Je voelt je zelfverzekerd, assertief en hebt een sterk gevoel van eigenwaarde

Uit balans: Ervaar je lage eigenwaarde, gebrek aan controle (manipuleren), woede of maagproblemen

Kleur: Geel

Eten: Gele voedingsmiddelen zoals bananen, maïs, gele paprika's

Affirmatie: "Ik ben krachtig en zelfverzekerd."

Frequentie: 528HZ

Element: Vuur

Energie: Mannelijk (Yang)



4. HARTCHAKRA (ANAHATA)

Locatie: Midden van de borst, hartgebied

Functie: Liefde, mededogen, verbondenheid

In balans: Onvoorwaardelijke liefde, medeleven, harmonie in relaties

Uit balans: Ervaar je eenzaamheid, bitterheid, jaloezie of hartproblemen, moeite met vergeving

Kleur: Groen

Eten: Groene voedingsmiddelen zoals spinazie, broccoli

Affirmatie: "Ik ben open voor liefde en mededogen."

Frequentie: 639HZ

Element: Lucht

Energie: Vrouwelijk (Yin)



5. KEELCHAKRA (VISHUDDHA)

Locatie: Keel, halsgebied

Functie: Communicatie, expressie, waarheid

In balans: Kun je effectief communiceren, je waarheid spreken en jezelf uiten

Uit balans: Heb je moeite met communiceren, leugens, manipuleren, keelproblemen of schildklierproblemen

Kleur: **Blauw**

Eten: Blauwe voedingsmiddelen zoals bosbessen, bramen, pruimen

Affirmatie: "Ik communiceer duidelijk en eerlijk."

Frequentie: 741HZ

Element: Ether (ruimte)

Energie: Mannelijk (Yang)



6. DERDE OOG CHAKRA (AJNA)

Locatie: Voorhoofd tussen de wenkbrauwen

Functie: Intuïtie, wijsheid, inzicht

In balans: Heb je scherpe intuïtie, helder inzicht en wijsheid

Uit balans: Ervaar je verwarring, gebrek aan focus, teveel illusies creëren, nachtmerries of hoofdpijn

Kleur: **Indigo**

Eten: Donkerblauwe voedingsmiddelen zoals blauwe druiven, aubergine

Affirmatie: "Ik vertrouw op mijn intuïtie en wijsheid."

Frequentie: 852HZ

Element: Licht

Energie: Vrouwelijk (Yin)



7. KRUINCHAKRA (SAHASRARA)

Locatie: Bovenkant van het hoofd

Functie: Spirituele verbinding, verlichting, universeel bewustzijn

In balans: Voel je je spiritueel verbonden, vredig, eenheid met het universum, innerlijke wijsheid

Uit balans: Spirituele onthechting, gebrek aan inspiratie, depressie of hoofdpijn

Kleur: Violet

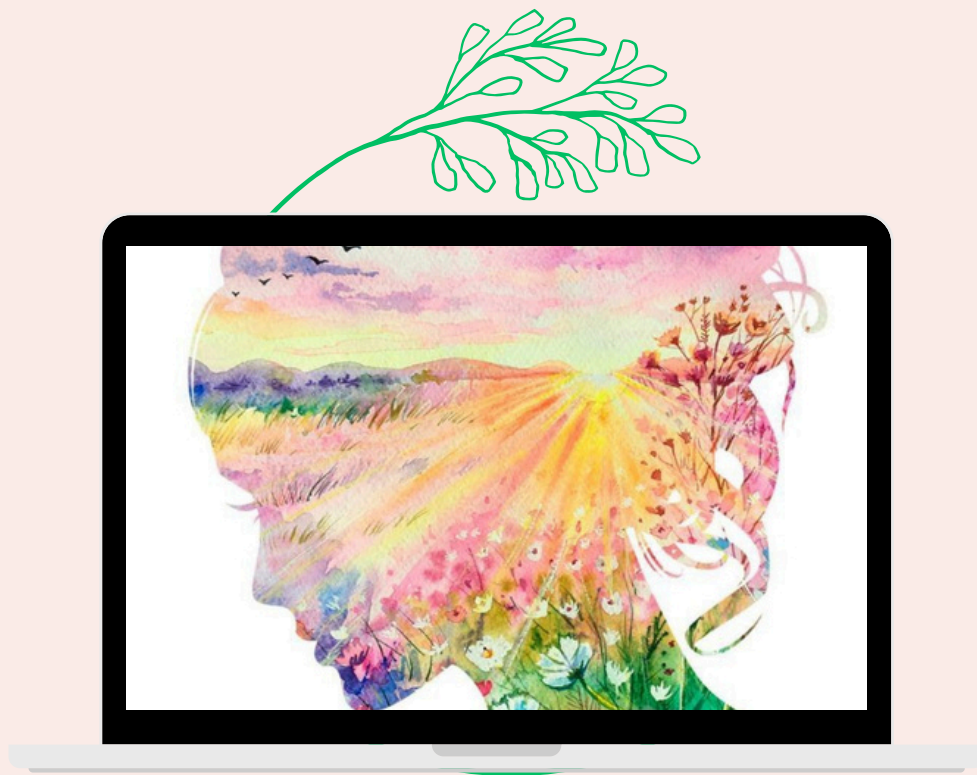
Eten: Voedingsmiddelen die de geest zuiveren, zoals kruidenthee, vasten

Affirmatie: "Ik ben verbonden met het goddelijke."

Frequentie: 963HZ

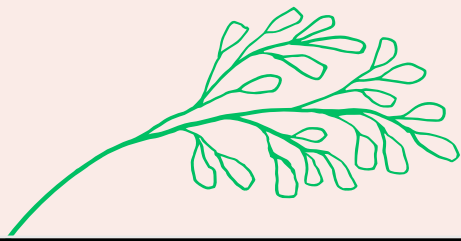
Element: Denken (bewust zijn)

Energie: Mannelijk (Yang)



HOUD JE CHAKRA'S IN BALANS

Het onderhouden van de balans in je chakra's is essentieel voor een holistisch gezond leven. Door bewust te zijn van de signalen van zowel gebalanceerde als uit balans zijnde chakra's, kun je stappen ondernemen om je energiecentra te helen en in harmonie te brengen. Om de chakra's in balans te houden, kunnen verschillende methoden worden toegepast zoals Meditatie, Reiki healing, Sound healing technieken, cupping, Yoga en voeding. Als de chakra's in balans zijn, bevordert het algehele welzijn en harmonie in zowel lichaam als geest.



BEN JIJ OP ZOEK NAAR MEER BEGELEIDING?

Reiki healing balanceert je chakra's, elementen, energie en maakt je aura sterker. Reiki healing kan ook op afstand gegeven worden dus ook online.

NU: Reiki Chakra healing 45 min van €69,- voor €48,-

STUUR MIJ EEN BERICHT