

Flow Remedies



Overzicht en gebruik

Beschrijvingen van remedies, combinaties en sprays

In dit boekje vind je de beschrijvingen van alle Flow Remedies edelsteenremedies en tips om ze toe te passen.

Wat doe je ermee?

Flow Remedies neem je in, pas je uitwendig toe of draag je bij je, waardoor je energiesysteem een prikkel krijgt

Bij het innemen of sprayen breng je een dosis energie in je systeem die zijn werk doet tot hij opgebruikt is. Vaak werkt het dus even door na het innemen.

Draag je ze bij je, dan is de prikkel constant, maar het werkt zachter dan innemen omdat de energie dan indirect haar werk doet.

De energie van de remedies werkt in op aanwezige blokkades en probeert deze 'weg te slijten'. Een ander effect is dat bepaalde eigenschappen versterkt kunnen worden. Het hangt een beetje af van de remedie wat er gebeurt, elke remedie heeft een eigen energie, die een wisselwerking met je aangaat en daardoor kan het zijn dat de één heel anders reageert dan de ander.

De combinatieremedies zijn gemaakt door de moedertincturen van meerdere edelsteenremedies te combineren. Hierbij geldt vaak dat het geheel meer is dan de som der delen. Door het combineren ontstaat er een nieuwe energie, en het leuke is dat het vaak echt van de combinatie afhangt welk aspect van een enkelvoudige remedie op de voorgrond treedt.

Bereiding en gebruik

De flesjes van de Flow Remedies enkelvoudige remedies en combinaties die verkrijgbaar zijn bevatten zogeheten stockremedies. Dit is een vorm die je nog verder kunt verdunnen door bijvoorbeeld een doseerflesje te maken of door de druppels ergens aan toe te voegen.

Je kunt ze ook puur gebruiken, maar dan is de brandysmaak wel wat overheersend. Als je met één remedie aan het werk gaat kun je daarvan het beste 2 druppels in een glas water doen en dat langzaam leegdrinken. Dat kan zo af en toe een slokje zijn, maar ook langzaam achter elkaar kleine slokjes als je bijvoorbeeld een remedie als c1. Big Hug of c11. To the Rescue inzet bij schrik en paniek of c43. Swept als ondersteuning bij een energetische behandeling waar veel energie is vrijgekomen.

Je kunt ook een doseerflesje maken met één of meerdere remedies erin, het uitwendig gebruiken, op je handen druppelen als ondersteuning bij healing, of ze toevoegen aan je badwater, shampoo of crème. Net wat je wilt.

Je kunt Flow Remedies ook op een poreus steentje of een doekje druppelen en dat in een plastic zakje doen, of in een glazen of kunststof miniflesje doen en bij je dragen. Zo hoef je er niet aan te denken de druppels in te nemen en is de energie continu bij je. In theorie zou dit sterker moeten werken, maar omdat je het niet inneemt en het van buiten naar binnen werkt, werkt het wat zachter. Voor het testbuisje gebruik je de stockremedie onverdund.

Een doseerflesje is een flesje van 30 ml met daarin bronwater en eventueel wat brandy ter conservering. In het flesje doe je vervolgens een aantal druppels van de gekozen remedie(s). Je kunt dit uittesten met bijvoorbeeld een pendel, biotensor of spiertest, maar als je een richtlijn wilt, kun je van elke gekozen remedie 5 druppels in het flesje doen en

daarvan vier maal daags drie druppels nemen (of 2 x 6). Als richtlijn maximaal 5 verschillende remedies. Je kunt Flow Remedies desgewenst ook combineren met bloesem- of andere remedies.

Testen

Niemand is standaard, en door een doseerflesje goed af te stemmen op de persoon zal de werking optimaal zijn, hoewel het beslist niet strikt noodzakelijk is. Het zou kunnen dat je van één bepaalde remedie relatief veel druppels nodig hebt, met als ondersteuning een kleiner aantal van één of meer andere remedies, of dat je er meer dan 5 nodig hebt.

Het verdient aanbeveling de remedies door middel van testen te selecteren. Een energie die niet bij je past kan niet, of zelfs storend werken. Edelstenen kunnen erg sterk werken, zeker als remedie, omdat een remedie de energie bevat van de edelsteen op zijn krachtigst.

Uiteraard zijn er ook meer dan genoeg edelstenen die in de categorie 'kan iedereen wel wat mee' vallen, zoals calcieten, jaspis, aventurijn, rozekwarts, chalcedoon en tijgeroog. Testen kun je bijvoorbeeld met een pendel, biotensor of eenvoudig te leren spiertest doen. Als je niets met testen hebt en liever op een andere manier je keuze maakt, dan kun je eenvoudigweg in de gaten houden hoe je je voelt en wat een energie met je doet.

Als hulpmiddel bij het selecteren kun je op de website (www.flowremedies.nl) pendelkaarten en een testlijst vinden. Daarnaast is er nog het repertorium, een wiki-stijl weergave van alle beschrijvingen met allerlei links naar thema's en steensoorten. Het repertorium vind je op www.flowremedies.nl/repertorium.

Niet helemaal hetzelfde

Verder is het misschien interessant te weten dat een de energie van een edelsteenremedie niet exact hetzelfde is als van de steen waarvan hij gemaakt is. Door de combinatie met water ontstaan er verschillen, omdat water sommige energieën makkelijker opneemt dan andere. Daarnaast is er nog de invloed van zon, maan en sterren, en de energie die mijn begeleiders er via mij aan toevoegen.

Check-check-dubbel-check

Als je aan het testen bent, dan is het een goed idee om voor de zekerheid te vragen of de remedie in combinatie gebruikt kan worden met eventuele andere remedies/therapievormen die je op dat moment gebruikt. In principe zal het geen probleem zijn, het is een extra controle, een check-check-dubbel check. Daarnaast zijn Flow Remedies een mooie aanvulling op een geneeskundige behandeling, maar *nooit* een vervanging ervoor. *Raadpleeg daarom altijd een deskundige als je gezondheidsklachten hebt.*

Alcohol

De remedies bevatten alcohol, hoewel je daar in de praktijk krijg je erg weinig van binnenkrijgt. Ter illustratie: een doseerflesje van 30 ml bevat op zijn hoogst 25 (5 druppels van 5 remedies) druppels stockremedie met alcohol op 500 druppels (10 ml bevat ongeveer 170 druppels) en als je uit dat flesje 3 druppels neemt krijg je erg weinig binnen. Mocht je er helemaal zeker van willen zijn dat je niets binnen krijgt, dan kun je de druppels in je warme thee of koffie doen, of in heet water en dat af laten koelen als het voor een kind is, en dan verdampt de alcohol.

Als je van de stockremedie een aantal druppels in een glas water doet en dat opdrinkt, dan zul je de alcohol wel proeven. Mocht je dat vervelend vinden kun je ook daar de methode toepassen om het in iets warmes te doen zodat de alcohol verdampt. Het gaat om de energie, en die gaat over op hetgeen je gaat drinken.

Ook voor dieren

Flow Remedies zijn ook geschikt voor dieren. Ook hier zijn verschillende manieren van toedienen. Je kunt ze in het drinkwater doen, door het eten of op iets lekkers druppelen en dat geven. Het handigst is het als dat lekkers poreus is, zoals bijvoorbeeld een stukje brood of soepstengel, zodat de druppels er in trekken. Dat voorkomt dat ze eraf glijden.

Onderaan de beschrijvingen van de combinaties vindt je trouwens 5 combinaties voor dieren die algemene thema's als onrust, angst, gevoeligheid voor invloeden van buitenaf, herstel, nieuwe omgeving en voernijd.

Effect van de energie

Als je met een remedie aan de slag gaat, kan het zijn dat je symptomen in het begin verergeren. Meestal verergeren ze niet echt, maar vallen ze meer op omdat je bewust wordt dat ze er zijn, maar het kan ook een vorm van weerstand zijn. Probeer in het laatste geval een indirecte methode door de remedie eerst een paar dagen bij je te dragen of door een druppel op je handen te doen.

Na een poosje kan het gebeuren dat je niets meer merkt van de remedie als je hem inneemt. Vaak betekent dat dat je aan de energie gewend bent geraakt en/of hem geïntegreerd hebt. Mocht je in combinatie daarmee dan ook nog spontaan gaan vergeten om hem in te nemen, dan ben je er voor deze ronde klaar mee en is het tijd voor een volgende stap.

Soms komt een remedie in een later stadium dan nog wel eens op je pad voor het oplossen van een ander facet van dezelfde blokkade. Als je je blokkades gaat aanpakken dan zul je merken dat het net een ui is. Je pelt een laagje weg en in plaats van dat je dan klaar bent komt er weer een volgend aandachtspunt tevoorschijn.

Zeker als je situatie erg ingewikkeld is dan kan het even duren voor je verbetering merkt in je totale situatie, maar als je met een remedie aan het werkt gaat zou je toch binnen een week of 2 (vaak subtiele) veranderingetjes moeten gaan waarnemen. En al gebeurt er soms wel eens een wondertje omdat de gekozen remedie toevallig nèt het laatste duwtje is, over het algemeen is 'aan jezelf werken' meestal echt werk. Nadenken, herinneringen boven halen, dingen onder ogen zien, accepteren, loslaten en vooral veel groeien.

Het is belangrijk om te weten dat je om te groeien weerstand nodig hebt. Een ontkiemend plantje moet zich door de aarde heen worstelen om boven te komen, en een lotus, wat een prachtige plant is, is geworteld in de modder. De lotus staat symbool voor de gedachte dat uit de vervelendste situaties soms mooie dingen kunnen ontstaan.

Hieronder vind je van alle remedies de beschrijvingen. Zoals gezegd bestaan de enkelvoudige remedies (met 1 uitzondering, 74. Mountain Heart) uit een enkele steensoort.

De combinaties zijn gemaakt door de moedertincturen van verschillende enkelvoudige remedies te combineren, en de gebruikte remedies worden onder de omschrijving vermeld. Hier en daar vind je in een combinatie ook wel eens een bloesemremedie en is er engelenenergie aan toegevoegd.

De remedies:

Enkelvoudige remedies:

1. Sunny

Steensoort: oranje calciet

Dit zonnetje vrolijkt je op en verlicht zwaarmoedigheid. Ze helpt een gewond hart helen en brengt positiviteit in je leven.

Ze helpt je ook jezelf te accepteren, te accepteren dat je er mag zijn, waardoor je meer kunt openstaan voor anderen en voor intimiteit.

2. Helia

Steensoort: blauwe calciet

Helia werkt op de achterkant van het 5e chakra. Dit heeft te maken met waardering voor jezelf en wat je doet, en vermindert faalangst. Ook helpt deze remedie je om beter uit je woorden te komen.

Op een zachte, liefdevolle manier krijg je een steuntje in de rug bij het uiten van je gevoelens en gedachten.

3. Auralie

Steensoort: turkoois

Auralie beschermt je en aardt je aura, waardoor je minder gevoelig wordt voor invloeden van buitenaf. Die invloeden houdt ze buiten en helpt je om meer jezelf te zijn, in je eigen ruimte.

Ook trekt ze het positieve aan.

Turkoois is naast een krachtige beschermer ook een steen van communicatie, en deze remedie helpt je dan ook om je op een positieve manier te uiten.

4. Rosetta

Steensoort: rozekwarts

Rosetta heeft een lieve, zachte energie. Ze opent je hart voor jezelf en voor anderen, helpt een gewond hart te genezen en lost blokkades op. Zorgen drijft ze zachtjes uit je hart.

Ze bevordert creativiteit en geestelijke groei op een zachte manier. Rozekwarts is één van de stenen die voor bijna iedereen van tijd tot tijd goed is, en voor kinderen nog het meest.

Ze verhoogt het gevoel van veiligheid en geborgenheid dat wel eens zoek kan raken als je tijdens een groeiproces buiten je comfortzone geraakt.

5. Guardian Angel

Steensoort: mookaïet

Deze engel werkt op een zachte manier aardend. Zacht maar stevig houdt hij je voeten op de grond. Guardian Angel is een krachtige bescherming tegen negativiteit. Deze remedie zet de chakra's op één lijn en bevordert daadkracht, maar op een zachte manier.

Ook geeft hij de moed om aan nieuwe avonturen te beginnen en plezier in het leven te hebben. Je zult merken dat je steviger op de aarde staat en meer bereid bent de uitdagingen van het aardse leven met beide handen aan te pakken.

6. Calm and Clear

Steensoort: groene calciëet

Zoals alle calciëten werkt ook deze remedie zachtaardig. Hij helpt je met het doorbreken en loslaten van patronen. Je kunt het verleden een plek geven en daardoor komt er ruimte voor iets nieuws.

Calm and Clear brengt rust in je gedachten, geeft je hoop en vertrouwen in de toekomst en brengt je in contact met je gevoel.

7. Open Mind

Steensoort: sodaliet

Deze remedie versterkt de intuïtie en opent het 3e oog. Hij verbetert je vermogen je gedachten om te zetten in realiteit en bevordert daadkracht. Hij helpt je de drempel over om je plannen ook om te zetten in daden.

Verder helpt hij je bij overgevoeligheid voor invloeden van buitenaf, maar NIET als je al teveel 'open' staat. Dan heb je meer baat bij iets dat meer beschermt. Ook als je je snel overweldigt voelt is deze remedie waarschijnlijk te krachtig.

8. Oceana

Steensoort: blauwe fluoriet

Oceana werkt op het keelchakra, en heft blokkades die zich daar bevinden zachtjes op. Of eigenlijk kan ik beter zeggen dat ze weggespoeld worden. Ook negativiteit stroomt weg de aarde in.

Ze helpt je om je gedachten onder woorden te brengen en je ideeën te uiten. Ze geeft inspiratie en rust in je hoofd.

Een ander belangrijk punt is dat ze je helpt je eigen waarden te bepalen (wie ben ik, wat wil ik, waar sta ik voor?).

9. Dark and Light

Steensoort: obsidiaan

Dit is een mooie remedie, maar ook een behoorlijk krachtige. Ze legt je ziel bloot en helpt je om echt naar binnen te kijken en jezelf te zien zoals je bent, met al je goede en schaduwkanten.

Bevordert dromen en concentratie.

Obsidiaan is een heilige steen voor de indianen en een krachtige magische beschermer. De krachten van je geest worden geaard en omgezet in daadkracht. Dit gaat niet altijd zachtzinnig en kan behoorlijk confronterend werken. Soms is een grote schoonmaak nodig om verder te kunnen groeien. Het gebeurt niet altijd, het kan ook zijn dat het beschermende aspect het meest op de voorgrond staat, maar de mogelijkheid is er wel.

Na gebruik van deze remedie is het aan te bevelen een de remedie Bright Light te gebruiken om het licht weer helemaal terug te brengen. Ook c43. Swept is een goede remedie om energetisch op te ruimen nadat Dark and Light aan het werk geweest is.

Door de kracht van deze steen is het altijd een remedie waarvoor je zelf kiest en die nooit aan iemand opgedrongen mag worden met misschien op de achtergrond de gedachte: 'zo, jij mag wel eens even naar jezelf gaan kijken', hoe verleidelijk het soms ook is om mensen een spiegel voor te houden.

Trouwens, je kan iemand wel een spiegel voorhouden, maar dan nog is het de vraag of ze daarin hetzelfde zien. Misschien zijn zij jouw spiegel wel en is er iets dat je zelf over het hoofd ziet...

10. Bright Light

Steensoort: bergkristal

Deze remedie brengt licht in de duisternis en verdrijft negatieve gedachten en gevoelens. Ze verheldert het denken en helpt alles op een rij te zetten. Ook versterkt ze de aura en brengt ze balans tussen lichaam en geest.

Bright Light werkt reinigend (let maar eens op je voeten, misschien voel je het gebeuren) en heeft een positieve, activerende energie. Aan te bevelen als opvolging na het gebruik van de remedie Dark and Light, als tegenwicht voor het donkere van de obsidiaan en om te helpen opruimen na een grote schoonmaak op energetisch gebied. Een ander gebruik is het versterken van andere remedies, of om bij sterk aardende stenen de werking wat te verlichten.

Bij deze remedie is het vanwege de reinigende werking aan te bevelen extra te drinken om het afvoeren van overtollige energie te bevorderen.

11. Balance

Steensoort: aventurijn

Balance heeft een zachte, troostende energie en helpt de innerlijke balans te herstellen. Deze remedie werkt op een zachte manier om geestelijke en emotionele groei te bevorderen en is heel goed voor kinderen om ze te helpen bij alle groeiprocessen waar ze doorheen moeten.

12. Shield

Steensoort: labradoriet

Shield herstelt de aura en sluit haar af. Deze remedie werkt aardend en beschermend en stimuleert het contact met je hogere zelf.

Net zoals de steen zelf, die op het eerste gezicht vrij saai lijkt maar bij beweging prachtige kleuren te zien geeft, brengt deze remedie verborgen talenten naar boven. Daarnaast brengt Shield ook evenwicht.

13. Warming Up

Steensoort: carneool

Warming up doet precies wat ze belooft, ze geeft je een warm gevoel en geeft weer zin in het leven en om dingen te gaan ondernemen.

Verjaagt nachtmerries en geeft er fijne dromen voor terug. Ze maakt flexibeler bij koppigheid, je zou kunnen zeggen dat ze een starre houding ontdooit.

14. Blue Suede Shoes

Steensoort: jaspis

De jaspis waar deze remedie van gemaakt is, is moeilijk in een naam te vatten. Hij heeft bruin, groen en rood, en vlakjes van een heel mooi blauw die er echt uitspringen.

Deze remedie maakt krachtig en standvastig. Hij werkt aardend, beschermend en geeft rust. Helpt bij emotionele problemen en stimuleert je beter voor jezelf op te komen.

Letterlijk en figuurlijk stevig in je schoenen te staan. Vandaar de naam Blue Suede Shoes. 'You can do anything, but lay off of my blue suede shoes' zong Elvis. Tot hier en niet verder. Grenzen stellen.

15. Green Forest

Steensoort: groene fluoriet

Green Forest brengt balans tussen hoofd en gevoel. Ze geeft inspiratie en moedigt aan tot het creëren van nieuwe mogelijkheden. Je krijgt meer rust in je hoofd.

Dit is een goede remedie als je je gejaagd voelt en wat tot rust wilt komen.

Green Forest voelt als een zonnige middag in een mooi bos, met je rug tegen een boom leunend terwijl het zonlicht door de bladeren wordt gefilterd en een serene sfeer geeft.

16. Smile

Steensoort: citrien

Van een zonnig heldergele steen kwam een zonnige heldere remedie. Ze maakt vrolijk en verbetert de concentratie. Hierdoor krijg je meer helderheid van geest.

De stralende positieve energie versterkt de zonnevlucht en verwarmt het hart. Deze remedie verbindt gevoel en verstand en bevordert wilskracht.

17. Relax

Steensoort: amethist

Relax helpt je innerlijke rust te vinden. Je krijgt meer helderheid in je hoofd, zodat je intuïtie de kans krijgt zich duidelijker te laten horen en zich te ontwikkelen. Relax versterkt en herstelt de verbinding met je hogere zelf en geeft kracht aan je mannelijke kant.

Daarnaast bevordert deze remedie je ontwikkeling op spiritueel gebied en helpt je je spirituele kant te accepteren en naar buiten te brengen.

18. Power

Steensoort: rutielkwarts

Rutielkwarts is bergkristal met titaannaaldjes erin. De kracht van de bergkristal, de geest, wordt verbonden met de aarde.

Power maakt je wilskrachtiger en bevordert daadkracht. Hij verheldert de geest, en verbindt deze daadkracht met de aarde, zodat je je ideeën om kunt gaan zetten in realiteit. Niet alleen bedenken, maar ook het stapje nemen naar handelen. Ook helpt hij je bij het loslaten van negatieve gedachtenpatronen en somberheid.

19. Down to Earth

Steensoort: rode jaspis

Down to Earth zet je netjes met beide voetjes op de grond. De remedie is aardend en beschermend. Hij verbetert je gevoel van eigenwaarde, waardoor je meer openstaat voor anderen en makkelijker contact kunt leggen.

Hij geeft je de kracht en motivatie het leven op aarde met beide handen aan te pakken. Stimuleert je individualiteit en helpt bij het oplossen van verbittering.

20. Atlantis

Steensoort: larimar

Deze remedie bevordert je geestelijke ontwikkeling. Hij activeert het 3e oog en werkt ook op het keelchakra om daar blokkades op te lossen zodat je je weer vrij kunt uiten.

Ook krijg je meer geloof in jezelf en worden trauma's, angst en onderdanigheid opgelost.

21. Trust

Steensoort: tijgeroog

Trust houdt negatieve invloeden buiten en stuurt ze terug naar waar ze vandaan komen. De energie beschermt je en geeft je de ruimte meer jezelf te zijn zonder de meningen en gevoelens van anderen over te nemen.

Deze remedie geeft hoop en hernieuwt het vertrouwen in zowel jezelf als de rest van de wereld. Trust laat je zien dat er ook goedheid is en helpt je de dingen te zien zoals ze zijn.

Verder bevordert Trust je zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel. Beschermst ook tegen eigen negativiteit.

22. Courage

Steensoort: lapis lazuli

Met deze remedie houd je het hoofd koel, hij helpt je om je rustiger te voelen. Courage geeft je moed en kracht en bevordert je zelfvertrouwen. Hij helpt je spanning en negatieve gedachten los te laten en bevordert trouw, wijsheid en vriendschap.

Ook helpt hij je je gedachten onder woorden te brengen en ondersteunt hij je bij het werken aan jezelf / zelfontplooiing.

23. Patience

Steensoort: hematiet

Deze remedie is aardend en activerend, maar zonder de verwarmende en verhittende eigenschappen van rode stenen. Hij geeft kracht, maakt geduldig en sterk.

Bij problemen op het werk met mensen die te ver je persoonlijke ruimte binnenkomen kun je een paar druppeltjes op een schoteltje op de hoek van je bureau zetten. Het kan helpen dit soort gedrag te neutraliseren.

N.B.: drink na het innemen van deze remedie een glas extra water om vrijkomende energie te helpen afvoeren.

24. Alert

Steensoort: kattoog (rode tijgeroog)

Deze remedie helpt je ontspannen maar toch geconcentreerd en met een heldere blik naar jezelf te kijken. Alert maakt waakzaam en opmerkzaam. Ze geeft geborgenheid en warmte en bevordert vriendschap. Dit is een hogere bescherming en begeleiding. Je kunt leren van de ervaringen van een ander en daarna weer op eigen kracht een stukje verder.

Ze helpt je bij jezelf te blijven tijdens het groeiproces en de dingen van verschillende kanten te bekijken.

Het beeld dat deze remedie oproept is dat van een grote katachtige, die ogenschijnlijk lui in een boom ligt maar ondertussen alles om zich heen in de gaten heeft.

25. Equilibrium

Steensoort: malachiet

Equilibrium geeft rust en evenwicht in alles. Ze brengt de dualiteit in jezelf in evenwicht als je vaak twijfelt of schommelt tussen uitersten.

Deze remedie geeft je steun bij het verwerken van verdriet, dat komt omdat ze op het hart werkt en ook daar evenwicht brengt en troost.

Malachiet kan vrij veel energie vrijmaken, drink daarom extra water om te helpen vrijkomende energie af te voeren.

26. Harmony

Steensoort: jade

Harmony brengt harmonie en evenwicht tussen lichaam en geest. Ze helpt je bij jezelf te blijven als je moeite hebt je te uiten tegenover de mensen die het dichtst bij je staan.

Beschermt energetisch tijdens de zwangerschap, helpt rechtvaardig te zijn en combineert liefde met wijsheid. Ook maakt het krachtig en ondersteunt het je bij besluiteloosheid.

27. Tolerance

Steensoort: chrysocolla

Tolerance lost blokkades op in het keel- en hartgebied. Hij helpt je om je gevoelens beter te uiten. Maakt spontaner, vergevingsgezind en toleranter en beschermt tegen negatieve invloeden.

Deze remedie is verkoelend en helpt je om je hoofd koel te houden en niet in paniek te raken of te ontploffen.

28. Bouncy

Steensoort: valkeoog

Bouncy beschermt en weert negativiteit. Die wordt teruggekaatst naar de afzender. Het is een goede bescherming voor onderweg en net als de valk helpt ze je van grote hoogte te kijken en een helder overzicht te krijgen.

Hij werkt verkoelend en bevordert een goede ademhaling. Geeft je meer wilskracht, realiteitszin en zelfvertrouwen. Daarnaast maakt hij het je makkelijker open te staan voor een goede afloop en wantrouwen te laten varen.

29. Control

Steensoort: Rhodoniet

Deze remedie geeft rust bij geestelijke verwarring en onrust. Ze doorbreekt blokkades op een heel zachte manier en is een goede ondersteuning bij verbitterde gevoelens.

Control helpt mensen die extreem aan hun bezit hechten en dit krampachtig vasthouden hierin wat lossier te worden en zo minder verkrampd te zijn.

30. Sparkly

Steensoort: champagne calciet

Zo op het oog een rustige, sprankelende steen, en dat maakt ze waar. Lief en zacht en heel rustig aardend zonder te activeren. Deze remedie is geschikt voor mensen die weinig prikkels kunnen verdragen, en ze brengt onrustige mensen in contact met hun gevoel.

Daarnaast beschermt ze je ook, als een soort zwembandje dat je het vertrouwen geeft in het diepe te springen en met de stroom mee te gaan (in plaats van er tegenin) omdat je weet dat je boven water blijft.

31. Blue Eyes

Steensoort: blauwe obsidiaan

Blue Eyes helpt je met een heldere blik naar jezelf te kijken. Hij richt je blik op eventuele onbalans, zodat je ermee aan de slag kunt, en legt de waarheid omtrent jezelf bloot.

Deze remedie biedt ook bescherming aan gevoelige en mediamieke mensen en werpt een soort schild op om negatieve energie buiten te houden. Ook laat hij energie door je energie-systeem stromen.

Net als bij zwarte obsidiaan is dit een krachtige steen, waar je altijd bewust voor kiest, omdat hij erg confronterend kan zijn. Dit moet je zelf willen en zelf aan toe zijn en mag nooit aan iemand opgedrongen worden. Test je voor iemand en rolt deze remedie eruit, overleg dan met deze persoon wat hij/zij wil.

Blue Eyes is geschikt gebleken om te gebruiken als zoekremedie. Een zoekremedie is een remedie die de vinger op de zere plek kan leggen als je niet precies weet wat er aan de hand is.

Je gebruikt dan alleen deze remedie een poosje, totdat je meer inzicht hebt gekregen in je gedachten- en gedragspatronen.

Hij helpt je met objectief naar jezelf kijken, en bijvoorbeeld dingen te erkennen die je onbewust wel weet, maar waarvan je denkt 'och, het valt wel mee'. Echt een eye-opener, die confronterend kan zijn als je het niet verwacht, maar die heel verhelderend is als je er bewust mee aan de slag gaat om meer over jezelf te leren.

32. Transformation

Steensoort: zwarte toermalijn

Transformation zet negatieve energie om in positieve energie. Daarnaast werkt hij aardend, zorgt hij voor een goede binding met de realiteit en schermt hij af voor negatieve energie.

Door het herstellen van de binding met de realiteit krijg je een andere kijk op je angsten en fobieën en kun je er beter mee omgaan. Je kunt het hoofd beter koel houden.

Je staat stevig op de been en krijgt een hart onder de riem gestoken. Hij brengt geestelijke rust bij chaotische mensen en zorgt voor makkelijker kunnen loslaten als je de neiging hebt je angstvallig ergens aan vast te houden.

33. Smoke Clears

Steensoort: Rookkwarts

Smoke Clears verbindt de helderheid van bergkristal met de aarde. Hij helpt je daadkrachtiger en standvastiger te zijn. Ook versterkt hij je wilskracht en helpt je de drempel over om je plannen ook daadwerkelijk uit te voeren.

Hij verlicht negatieve emoties, ook die van jezelf, en zet ze om in positiviteit. Ook zorgt hij ervoor dat je op een ontspannen manier jezelf kunt zijn.

34. Blue Wave

Steensoort: chalcedoon

Deze remedie werkt zacht en liefdevol om je in contact te brengen met je gevoel. Hij opent het hart en versterkt de band met het goede en de goede eigenschappen die iedereen in zich heeft. De energie helpt emotionele wonden genezen en biedt troost, als een warme omhelzing. Het voelt of je thuiskomt en dat geeft rust.

Ook zorgt hij voor buigzaamheid en flexibiliteit, vooral als er sprake is van angstgevoelens waarbij de knieën ‘vast’ zitten. Niet barsten, maar buigen.

Chalcedoon is een blauwe steen en hoort daarom bij het keelchakra. De remedie helpt bij het uiten van gevoelens, maakt het praten makkelijker.

Het kan overigens wel gebeuren dat alle verdriet eerst als een golf naar buiten komt, om plaats te maken voor het nieuwe. Dat kan op verschillende manieren. Je zou een enorme huilbui verwachten, en dat zou natuurlijk wel kunnen, maar deze manieren deden zich meer voor: hier en daar een snik, een soort mini-huilbuitje, veel plassen (verdriet is een thema van de blaasmeridiaan) of situaties waar je zo om moet lachen dat de tranen letterlijk over je wangen stromen.

35. Feet on the Ground

Steensoort: unakiet

Deze remedie werkt krachtig, maar tegelijkertijd zachtaardig. Hij aardt en activeert en zet negatieve energie om in positieve. Daarnaast geeft hij ook rust en evenwicht, veiligheid en geborgenheid. Hij laat je in harmonie komen met de mensen om je heen.

Ook versterkt hij de wilskracht (helpt om de daad bij het woord te voegen en plannen daadwerkelijk uit te voeren) en beschermt hij. Alles komt goed, er wordt voor je gezorgd.

Niet geschikt als je snel uit je evenwicht gebracht wordt, het ‘geen woorden maar daden’-karakter van deze remedie kan dan iets teveel van het goede zijn.

36. Full Moon

Steensoort: maansteen

Deze remedie brengt je in contact met je vrouwelijke energie. Ze beschermt je, maakt open en geeft vertrouwen. Daarnaast helpt het je in het reine komen met de tegenstellingen in jezelf en in de wereld. Je kunt ze beter accepteren en met elkaar verzoenen.

37. True Storm

Steensoort: pietersiet/stormsteen

Deze remedie aardt en verankert je in je aura. Je voelt je meer thuis op aarde en bent meer 'aanwezig'. Hij opent het derde oog en stimuleert de intuïtie, die daardoor beter te 'horen' is.

De verbinding met je hoger zelf wordt hersteld en daardoor kun je met een objectieve blik naar jezelf kijken. Zo worden je ogen geopend voor illusies, beperkingen en overtuigingen die van buitenaf opgelegd zijn. Hij heft de innerlijke toren op waarin je vastzit en gooit alle ketens af.

Door deze heldere blik wordt het mogelijk beter onderscheid te maken tussen waarheid en onwaarheid. Bij hardnekkige blokkades kan deze remedie werken als katalysator en een doorbraak mogelijk maken. Door deze loutering is er weer ruimte voor spirituele groei.

De energiebanen in je lichaam worden gereinigd en de energieverdeling wordt in balans gebracht. Ook de verhouding tussen naar binnen en naar buiten gerichte energie wordt in evenwicht gebracht, waardoor je minder onrust hebt als er veel indrukken op je afkomen.

De energiebanen in je lichaam worden gereinigd en de energieverdeling wordt in balans gebracht. Ook de verhouding tussen naar binnen en naar buiten gerichte energie wordt in evenwicht gebracht, waardoor je minder onrust hebt als er veel indrukken op je afkomen.

38. Acceptance

Steensoort: agaath

Deze agaath heeft een melkachtige bruingrijze kleur. Sprankelend is het laatste woord dat in je opkomt en toch heeft hij iets. Het aparte aan deze steen is dat hij aan één kant effen van kleur is en aan de andere kant een heel mooie tekening van cirkels in cirkels heeft.

Deze remedie werkt aardend en zet al je gedachten op een rijtje. Je kunt je weg zien en hij geeft je ook de rust en de daadkracht om die weg ook te gaan volgen, en te durven groeien.

Hij brengt evenwicht en acceptatie van jezelf en stimuleert zelfanalyse. Door de rust en het evenwicht heb je ook een betere concentratie en ben je je meer van je innerlijke wereld bewust.

39. Shine

Steensoort: zonnesteen

De zonnesteen is een schitterende warm oranje steen met glimmertjes erin. Van alleen de aanblik krijg je al een warm gevoel.

Je licht op van binnenuit en als vanzelf krullen je mondhoeken omhoog en voel je je een stuk blijer. Optimisme-in-een-flesje en heel goed als je last hebt van bijvoorbeeld winterblues.

Deze remedie verwarmt, maakt vrolijk, verdrijft sombere gevoelens en geeft je weer hoop. Hij reinigt de chakra's, vooral het derde chakra. en laat je meer jezelf zijn.

Doordat je de ruimte krijgt meer jezelf te zijn is dit een heel goede remedie als je moeite hebt om nee te zeggen. Hij maakt krachtiger, versterkt zelfvertrouwen en eigenwaarde en zorgt ervoor dat je beperkende verbindingen liefdevol af kunt breken.

Ook heft hij wederzijdse afhankelijkheid zacht op. Dit komt vanwege de werking op het derde chakra, waar je 'verbindingen' met andere mensen maakt.

Shine geeft levenskracht en helpt je van jezelf te houden.

40. Tender Heart

Steensoort: amazoniet

Tender Heart brengt evenwicht tussen gevoel en verstand. Hij werkt ook op het vijfde chakra en helpt je daardoor beter te communiceren, makkelijker over je gevoelens te praten zonder in de verdediging (of de aanval) te schieten.

Heel liefdevol wordt je hart ontsloten en gaat de remedie blokkades in hart- en keelchakra te lijf. Hij helpt je zachtjes met loslaten en werkt ontkrampend. Het wordt ook makkelijker belemmerende relaties zachtjes los te laten, ook als het om overleden personen gaat.

De zachtheid van deze remedie is ook van belang als je veel emotionele spanningen en onrust hebt. Amazoniet heeft een filterende werking, die op twee manieren merkbaar is. Het is een krachtige beschermer die energie filtert en negatieve energie buiten de deur houdt of afvoert, en daarnaast helpt hij je bij het filteren van informatie, je kunt makkelijker onderscheid maken in de informatiestroom die de hele dag door merkbaar en ongemerkt binnenkomt. Dit geeft rust in je hoofd en geeft je energie voor andere dingen.

Door de filterfunctie kan deze remedie behulpzaam zijn bij hyperactiviteit door chaotische gedachten, omdat het overzicht geeft.

41. This is Me

Steensoort: eldariat (nevelsteen)

This is Me werkt op het hartchakra en het basischakra en brengt emotionele stabiliteit. Je gaat meer je eigen waarde beseffen en krijgt meer vertrouwen in jezelf, meer tevredenheid over wie je bent. Hij geeft je energie, een veilig gevoel en helpt met het oplossen van angsten en het loslaten van oude gedachtenpatronen.

Op spiritueel gebied helpt hij je herinneren dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Hij kan helpen je dromen te verhelderen en ze makkelijker te helpen herinneren.

42. Polarity

Steensoort: toermalijnkwarts

Het eerste dat in me opkwam was 'meester van je eigen lot'. Deze remedie werkt aardend en verhelderend en verbindt de krachten van de geest met de aarde. Oftewel:

hij geeft je daadkracht en helpt je de stap te zetten je plannen ook realiteit te laten worden. Niet alleen denken, maar ook doen.

Je realiteitszin wordt verbeterd, het is alsof de sluier van voor je ogen verdwijnt en je ze steeds minder sluit voor de werkelijkheid.

Verder voert hij negativiteit af, ook die van jezelf. Hup de grond er mee in. Hierdoor kun je makkelijker loslaten en voel je je evenwichtiger. Door dat evenwicht ben je ook beter in staat bij je eigen gevoel te blijven en minder, of helemaal niet, mee te gaan in het gevoel van anderen. Je wordt energetisch gezien 'opgetild' naar het niveau waar je thuishoort en hebt minder last van beïnvloeding.

Polarity brengt evenwicht in tegengestelde dingen, helpt je het wit en het zwart met elkaar te verenigen. Als je je onevenwichtig voelt, bijvoorbeeld doordat je gedachten maar in kringetjes rond blijven hollen en je ze niet bij kunt houden, test dan deze remedie eens.

43. Flow

Steensoort: opaalkwarts

Toen ik deze steen oppakte voelde ik flinke druk op mijn keel. Die moest dus mee. Op het kaartje stond 'opaliet', en de remedie die ze me gaf is heel mooi, geen twijfel mogelijk dat ze ons heel veel te bieden heeft.

Toen ze in het water stond keek ik in mijn kristallengids, en daaruit bleek dat opaliet een ondoorzichtige steen is, en deze is melkachtig doorzichtig, met een regenboogglans. Dat werd wat spannend, want wat voor steen was het nu? Ik heb het even laten rusten en ben maar begonnen met de beschrijving. Pas weken later vond ik, op zoek naar iets heel anders, op een site een engeltje van opaliet dat er zo uitzag als mijn steen. Het bleek opaalkwarts te zijn, een synthetische opaal. Dat was even schrikken, want synthetisch was voor mijn gevoel namaak. Na nog wat verder speuren bleek dat een synthetische steen gemaakt wordt in van natuurlijk materiaal en dat een steen die compleet namaak is imitatie genoemd wordt.

Het eerste dat binnenviel bij deze remedie was 'water', stromen. Ze laat alles (angsten, onverwerkte emoties en gevoelens) doorstromen en wegvloeien tot het een plaats gevonden heeft, durf je maar mee te laten voeren, ze brengt je naar grote hoogten en als je er bewust mee werkt tot voorbij de regenboog.

Ze zou een gunstig effect op de stem kunnen hebben, omdat je je makkelijker uit kunt spreken als dat brok uit je keel is verdwenen.

Als je het flesje vasthoudt en je ogen sluit kun je een helder warm wit licht zien, dat mij aan engelen deed denken. Die bevestiging kreeg ik ook later, een omarming van vleugels, flink grote vleugels trouwens. Je wordt eerst goed geaard en daarna mee omhoog genomen. Deze remedie activeert de hogere chakra's en heeft een heel hoge trilling. Sky high had ook een goede naam geweest, je hoofd in de wolken, en tegelijkertijd met beide voeten stevig op de grond.

Ze zou ook kunnen helpen makkelijker contact te maken met deva's en natuurwezens, dat is een aanwijzing die ik mocht ontvangen, maar waar ik zelf geen ervaring mee heb. Ik wil hem er echter wel bijzetten voor degenen die er wel wat mee kunnen.

44. Faith

Steensoort: hemimorfiet

Deze remedie heeft een uitgesproken vrouwelijke energie. Ze geeft je nieuwe energie, hoop en vertrouwen en heeft de kracht je uit een dal te helpen als dat nodig is. Je innerlijk kind, je kern, wordt liefdevol geheeld. Negativiteit wordt omgezet in positiviteit. Je kunt jezelf met vertrouwen uiten en meer zijn wie je bent. Je durft zonder angst echt te zeggen wat je vindt en voelt.

Ze helpt oude angsten en emoties oplossen en loslaten. Als ik het flesje een poosje vasthoud wordt het heerlijk stil in mijn hoofd. Daarnaast voel ik een soort gloed vanuit mijn keelchakra naar beneden en naar boven gaan en voel ik een stevige druk in mijn keel. Ze helpt je grote opruiming te houden in al die vakjes emoties die je over de jaren hebt dichtgesmeten en waarvan je de sleutel van verstopt hebt.

Ze verstevigt de verbinding met je hoger zelf, zodat je beter naar je eigen intuïtie kunt luisteren. Je zou kunnen zeggen dat deze remedie de verbinding naar 'boven' ontstoort.

Hemimorfiet bezit een krachtige healing-energie en kan ook gebruikt worden energetische behandelmethoden zoals bijvoorbeeld Reiki te ondersteunen. De energiedoorstroming van deze remedie is vergelijkbaar met een doorstroming met kristallen.

45. Moonlight

Steensoort: seleniet

Deze remedie hult je in een zachte deken van wit licht. Ze zet je aura dicht om je lichaam en beschermt je, alsof je in een warme veilige cocon zit.

Ze helpt je verbinding te krijgen met de wereld van de engelen, opent je zesde chakra en laat je kruinchakra stralen. Deze energie gaat door je heen en straalt door naar andere chakra's, ze werkt in op blokkades en geeft je chakra's energie, van boven naar beneden zakt het tot je aura goed met de aarde verbonden is.

Door de rust van deze remedie pieker je minder. Met warmte en liefde helpt ze je met loslaten. Zachtjes maar toch ook krachtig.

46. Wall of Love

Steensoort: Sugiliet

Ook deze remedie zet je kruinchakra open en zorgt ervoor dat er een stroom van energie door je heen trekt. Ze zet je chakra's open en op één lijn. Dit is een troostende, zachte energie die je helpt verdriet en angst los te laten. Positieve gedachten krijgen meer ruimte en het wordt makkelijker jezelf te vergeven.

Je wordt overspoeld door een golf van liefde, bij mij ging mijn hartchakra echt gloeien. Wall of Love werkt aardend en geeft je inzicht in jezelf en je levensdoel. Ze helpt je

trouw te zijn aan je innerlijke waarheid en overeind te blijven bij beïnvloeding. Ook beschermt ze tegen teleurstellingen.

47. Happy

Steensoort: amethisten

Van deze zonnige combinatie van amethisten en citrien kwam een echte FeelGood remedie. Je voelt je alsof je ontspannen achterover zit, met een glimlach op je gezicht. Deze remedie brengt rust in je gedachten en geeft je een vrolijk gevoel.

Het is een reinigende remedie die je helpt met het verwijderen van negatieve gedachtenpatronen en zorgen. Ze zet de deur open naar een positievere houding. Ze ontgift, reinigt de chakra's en balanceert ze. Ze geeft je inzicht in het hoe en waarom van ongemakken en helpt je er neutraal naar te kijken. Hierdoor is het ook een geschikte remedie om als zoekremedie in te zetten. Een zoekremedie is een remedie die je een week of twee op zichzelf gebruikt en die je helpt te ontdekken aan welke thema's je zou kunnen werken.

Het is een lichte en zonnige remedie waar je energie van krijgt. Je zonnevlucht wordt ook versterkt, waardoor je goede humeur langer stand houdt en minder snel omver wordt gekegeld door energie die je van anderen oppakt.

48. Float

Steensoort: aquamarijn

Float ontsluit je gevoel als dat op slot zit. Dit geeft een gevoel van ruimte en hoop doordat oude trauma's en vastzittende tranen opgelost worden zodat je weer blijheid kunt voelen.

Door deze opruiming krijg je ook weer rust in je hoofd, je gedachten worden helderder en je hebt meer overzicht. Dit helpt je om af te ronden wat onvoltooid is gebleven.

Energetisch zet Float je chakra's op één lijn en brengt hij je aura in evenwicht. Je wordt als het ware afgespoeld, uitgeklopt en rechtgezet.

Met een helder hoofd kun je jezelf ook beter uiten, zowel met woorden als creatief en de nieuwe energie die je opdoet helpt je dit met plezier te doen.

49. Peace

Steensoort: groene apatiet

Deze remedie helpt je vrede en rust in jezelf te vinden en je te verbinden met de wereld en ver daarbuiten.

Je bent deel van een geheel, alles heeft een doel en is goed zoals het is. Peace helpt je jezelf en alles om je heen te accepteren en zonder oordeel te bezien.

Peace werkt ook ontgiftend, helpt je twijfel los te laten en vertrouwen te hebben.

Deze energie lost ook blokkades op in je hartchakra, geeft je een gevoel van vrijheid en helpt je van jezelf te houden maar bovenaan staat de acceptatie van jezelf...

50. Love

Steensoort: kunziet

Het zal je niet verbazen dat deze remedie je helpt met het ontsluiten van je hart. Daarnaast houdt hij er opruiming en doordringt hij je van het gevoel dat liefde alles overwint.

Love geeft je vertrouwen, een gevoel van vrede en eenheid, helpt je vergeven en verdraagzaam en milder te zijn naar jezelf en anderen. Hij helpt je positiever in het leven te staan en kan helpen als je je neerslachtig voelt. Het is een remedie van onvoorwaardelijke universele liefde, zowel voor jezelf als voor anderen.

Ook helpt deze remedie je met het 'overgeven' aan je levensdoel, je kan meer met de stroom meegaan en je dienend opstellen, maar dan wel met balans tussen de behoeften van jezelf en die van anderen, zonder jezelf weg te cijferen of uit het oog te verliezen.

51. Open

Steensoort: serpentijn

Deze remedie reinigt, ontgift en brengt evenwicht in lichaam en geest. Hierdoor voel je je kalmer en meer ontspannen.

Open brengt gestagneerde energie weer in beweging, vooral in het hartchakra, en ondersteunt/activeert de kundalini energie. Hij heeft een sterke aarde-binding.

Je kunt deze remedie ook inzetten als versterking bij het helen van hardnekkige blokkades. Als je weet in welke chakra de blokkade zit kun je ook een beetje van deze remedie op je hand doen en die boven dat chakra houden.

52. Twilight

Steensoort: kyaniet

De energie van deze remedie snijdt dwars door alles heen en helpt je logisch te denken en verbanden te zien. Hij geeft rust en inzicht, en laat je zien welke gevolgen je zelf veroorzaakt hebt door je handelen of nalaten, want niet alles kan worden afgeschoven op karma en noodlot.

Twilight helpt slachtoffermentaliteit en fatalistisch gedrag te doorbreken, verdrijft negativiteit en reinigt energiebanen, waarbij de chakra's op één lijn gezet worden als dat nodig is. Het is een goede remedie om je intuïtie te stimuleren en spirituele energie te verankeren/aarden.

Deze energie stabiliseert na een transformatie of sterke reiniging. Ook opent hij je keelchakra en helpt hij je om je beter uit te spreken en duidelijker te communiceren.

Een ander aspect van Twilight is dat hij loyaliteit stimuleert en je helpt mensen eerlijk te behandelen.

53. High Energy

Steensoort: pyriet

Zoals de naam al doet vermoeden geeft deze remedie je energie. Hij werkt op het tweede en derde chakra en ondersteunt je wilskracht. Als je van nature al assertief bent kan deze remedie een tikje teveel zijn, wees daar op bedacht als je ermee aan de slag gaat.

Hij beschermt tegen negativiteit, helpt je moedeloosheid los te laten, logisch na te denken en voor jezelf op te komen. Frustratie en angst zijn makkelijker los te laten en je gevoel van eigenwaarde krijgt een boost. Je staat steviger en bent meer bestand tegen manipulatie en beïnvloeding. Dit is een goede remedie als je de neiging hebt anderen ten koste van alles tevreden te willen houden. Ook leert hij je achter een facade of masker te kijken.

Daarnaast krijg je meer inzicht in jezelf, en in de oorzaak van ongemakken.

54. Angel

Steensoort: serafiniet

Deze remedie helpt je je te verbinden met engelenenergie en verbindt tegelijkertijd met de aarde. Hij helpt met communiceren met engelen, vooral als het tot doel heeft de aarde en mensheid in balans te brengen.

Angel helpt ontgiften en helpt emotionele patronen en neigingen los te laten die je niet langer van dienst zijn. Hij helpt je meer vanuit je hart te leven en reinigt op een zachte manier je hartchakra zodat er steeds meer ruimte komt voor liefdevolle gevoelens.

Ook deze remedie kan kundalini energie activeren en helpt geblokkeerde energie te verwijderen. Hij is verbonden met het hartchakra en stimuleert heelheid, eenheid, koesteren en liefde.

55. Force

Steensoort: markasiet

De kernzin van deze remedie is: kracht zonder macht uit te oefenen.

Hij helpt je een slachtoffermentaliteit te overwinnen door in te zien dat je zelf ook iets kunt doen, helpt je spiritualiteit in je leven te integreren en stimuleert je intuïtieve vermogens door je bewustzijn te vergroten.

Force helpt je je gedachten op een rij te krijgen als ze alle kanten opvliegen en vergroot je geheugen en concentratie. Je leert objectief kijken en je eigen standpunt te bepalen en datgene te doen en aan te passen in je leven dat nodig is om verder te groeien.

Als laatste kun je deze remedie gebruiken als ondersteuning bij het energetisch reinigen van je huis. 2 druppeltjes op de drempels en bij ramen na reiniging voegt extra bescherming toe. Gebruik hiervoor de remedie wel verdund, eventueel in een beetje gekookt water, voor de zekerheid als bescherming voor de verf op je kozijnen.

56. Heart

Steensoort: rhodocrosiet

Deze remedie opent je hart en laat zacht, liefdevol en voorzichtig zien wat er aan de hand is zodat je meer inzicht in jezelf krijgt. Je wordt geholpen om te gaan met pijnlijke gevoelens zonder je hart meteen af te sluiten.

Hij brengt liefde, licht en vrolijkheid in je leven en helpt je deze gevoelens ook te uiten. Heart verdrijft boosheid, helpt je van jezelf te leren houden en helpt je je veiliger te voelen als je last hebt van angstgevoelens.

Heart is ook goed te gebruiken als zoekremedie. Dat is een remedie die je inzet als je niet weet waar je moet beginnen en die je een week of twee op zichzelf gebruikt om aan het licht te brengen waar de pijnpunten zitten.

57. Sky

Steensoort: celestien

Deze remedie verdrijft zorgen, helpt je kritisch na te denken en koppelt intuïtie aan verstand. Het is een vredige en liefdevolle energie die harmonie brengt en je in contact brengt met engelenenergie.

Sky versnelt je ontwikkeling op spiritueel / intuïtief gebied en helpt je met een zuivere intentie te werken.

Daarnaast is deze remedie kalmerend bij hevige emoties en helpt hij je bij het openen en reinigen van je keelchakra. Een ander aspect is dat je je meer open kunt stellen voor nieuwe ervaringen.

58. Glow

Steensoort: barnsteen

Glow laat je letterlijk stralen. Deze remedie maakt positief, geeft vertrouwen en leefdsvreugde en helpt mentale weerstand te doorbreken. Hij helpt je een meer flexibele instelling te bereiken, waardoor je je ook creatief beter kunt uiten.

Glow werkt aardend en helend, en helpt je de kracht te vinden je wensen te vervullen. Ook reinigt deze remedie de chakra's en kan hij ingezet worden bij healing. 2 Druppels van deze remedie op je handen bij magnetiseren of Reiki helpen de energie zijn werk doen en geven een warm gevoel.

59. Truth

Steensoort: howliet

Truth brengt je gedachten tot rust en helpt je dingen te zien zoals ze zijn. Hij helpt je je doelen te bepalen en ze te bereiken. Deze remedie maakt geduldig en helpt bij woede-aanvallen, zowel die van jezelf als van anderen.

Truth versterkt positieve eigenschappen en helpt je milder naar de wereld te kijken als je de neiging hebt snel ergens kritiek op te hebben. Verdraagzaamheid is het sleutelwoord hier.

Deze remedie kan ook helpen bij emotionele verstoringen die in een vorig leven ontstaan zijn.

60. Innocence

Steensoort: magnesiet

Het thema van deze remedie is zelfacceptatie, innerlijke vrede en houden van jezelf.

Innocence brengt optimisme en geduld. De energie helpt je nervositeit en angstgevoelens los te laten. Hij helpt je geestelijk sterker in je schoenen te staan en meer aan te kunnen.

Deze remedie opent het hartchakra en brengt harmonie tussen beide hersenhelften. Je krijgt ook inzicht in je onderbewuste en achterliggende oorzaken van ongemakken en blokkades.

Doordat het hartchakra geopend wordt, krijg je hulp om jezelf te accepteren, van jezelf te houden en een ander in zijn waarde te laten zonder mee te lijden. Oftewel compassie voor jezelf en anderen.

61. Independence

Steensoort: lepidoliet

Independence beschermt tegen invloeden van buitenaf en helpt je grenzen te stellen als er veel mensen om je heen zijn. Deze remedie bevordert onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Hij helpt je om op eigen benen te staan, zowel op emotioneel als op geestelijk gebied.

Hij helpt je ook bij het nemen van beslissingen en zorgt ervoor dat je de kern van de zaak in het oog houdt zonder je af te laten leiden door dingen eromheen.

Independence helpt bij een negatieve levenshouding en helpt je stress, negatieve emoties en dwanggedachten los te laten. Deze worden langzaamaan vervangen door rust, vrede en een gevoel van veiligheid.

Een ander facet van deze remedie is dat hij moed, kracht en zelfvertrouwen geeft en je helpt bij het loslaten van oude gedrags- en gedachtenpatronen zodat je die kunt gaan vervangen door nieuwe patronen.

62. Stars

Steensoort: astrofylliet

Stars versterkt je intuïtie en helpt je objectief naar jezelf te kijken. Hij bevordert liefde voor jezelf en acceptatie van jezelf en wat je in het verleden gedaan hebt. Je krijgt er meer vrede mee, en gaat meer beseffen dat als er een deur dicht gaat, er ergens anders één open gaat. Hij helpt je achterhaalde zaken te verwijderen.

Dit is een transformerende energie met een sterke lichtkracht die je ondersteunt in het vinden van je zielepad of je doel in dit leven.

Deze remedie werkt aardend en beschermend, vooral tijdens dromen en uittredingen. Hij verbindt je basischakra (1e chakra) met je zielester (8e chakra) en voorziet je chakra's van energie.

63. Pleasure

Steensoort:biotietgraniet

Deze remedie is sterk aardend. Hij maakt krachtig en geeft doorzettingsvermogen. Hij helpt je ergens je tanden in te zetten en vast te houden. Niet dat je nou meteen een pitbull wordt, het gaat meer op een rustige manier, want deze remedie heeft veel licht in zich.

Pleasure helpt je een evenwicht te vinden tussen je emoties en praktisch denken. Hij geeft overzicht en helpt je het hele plaatje zien, waardoor je objectief kunt kijken naar wat er gebeurt, welke rol je daar in hebt en welke invloed je op je omgeving hebt.

Deze remedie helpt je ook meer oog te hebben voor de goede dingen in je leven. Je kunt meer langs de buitjes heen kijken en de zon achter de wolken ontdekken.

64. Clarity

Steensoort: varisciet

Clarity helpt je trouw zijn aan jezelf. Hij opent je hartchakra, geeft je hoop en moed en stimuleert onvoorwaardelijke liefde. Je stemming verbetert en je voelt je vrolijker.

Deze remedie geeft veel energie. Hij helpt je alert te zijn, nuchter en helder na te denken en dit ook goed onder woorden te brengen.

Clarity helpt je ook nervositeit en innerlijke onrust los te laten. Je komt meer uit je schulp, bent geestelijk meer aanwezig en kunt ook beter belangstelling voor anderen opbrengen. Doordat je je kalmer voelt ben je niet constant bezig met de innerlijke onrust die in je borrelt en die je constant laat twijfelen of je het gevoel geeft dat je iets verkeerd doet.

65. Unchain

Steensoort:purpuriet

Unchain helpt je los te komen van oude gedachten en patronen. Hij verwijdert negatieve energie, heft negatieve energie van buitenaf op en helpt je positiviteit aantrekken.

Deze remedie helpt je het zelfvertrouwen te vinden je uit te spreken en erop te vertrouwen dat je je gedachten goed onder woorden kunt brengen.

Het is een remedie van bescherming, liefde, intuïtie en communicatie. Hij verbindt en aardt de chakra's en geeft je helderheid en focus. Je zelfvertrouwen verbetert, je krijgt meer energie en voelt je minder somber. Hierdoor ben je alerter en waakzamer en sta je meer open voor nieuwe ideeën.

Unchain kan je behulpzaam zijn bij het spreken in het openbaar. Hij helpt je je te verbinden met je toehoorders en stimuleert je intuïtie om je woorden zo te kiezen dat je informatie duidelijk over komt.

66. Connect

Steensoort: apofylliet

Connect is een remedie van onvoorwaardelijke liefde en licht. Hij geeft innerlijke rust en helpt je open en eerlijk te laten zien wie je bent, zonder schuldgevoel of terughoudendheid.

Connect helpt je onzekerheid en piekerneigingen te overwinnen, verjaagt angsten en helpt je als je het gevoel hebt vast te zitten. Hij is in te zetten als hulp bij het overwinnen van vastgeroeste denkpatronen en blokkades en bevrijdt onderdrukte gevoelens.

Connect stimuleert je intuïtie en helpt je het fysieke met het spirituele te verbinden. Je wordt geholpen om je op je ziel af te stemmen en je meer thuis te voelen in je lichaam.

Deze remedie kun je ook inzetten bij healing om een zuivere energie-overdracht te bevorderen. Hiertoe kun je hem op je handen doen of zowel de behandelaar als degene die behandeld worden drinken een half glas water met daarin 2 druppels van deze remedie langzaam op.

67. Move On

Steensoort: heulandiet

In het kort gezegd helpt Move On je los te laten en verder te gaan. Vergeven, vergeten en je eigen pad volgen. Deze energie heeft een hoge trilling en bevordert zuiverheid en trouw. Hij verbindt hoofd en hart.

Je krijgt hulp bij het loslaten van datgene dat niet meer bij je past, of dat nou gewoonten, gedrag of emoties zijn, zowel in het heden als in het verleden (ook als het gaat om vorige levens, met een nadruk Atlantis en Lemurië).

Hij helpt je om terug te kijken, negatieve emoties uit het verleden los te laten en te herstellen van verlies. Hierdoor sta je meer open voor nieuwe mogelijkheden en wegen.

Ook helpt deze remedie je ervan doordrongen te raken dat iedereen gelijkwaardig is. Mocht je soms last hebben van jaloezie gevoelens, de neiging hebben mensen te veroordelen of jezelf soms superieur voelen, dan helpt deze remedie je dat los te laten.

68. Center

Steensoort: galena / galeniet

Dit is een sterk aardende en balancerende energie die lichaam, geest en ziel in evenwicht brengt. Hij geeft een diep gevoel van rust en harmonie. Center zet je in je kracht en helpt je je moed aan te spreken. In combinatie met het helpen opheffen van beperkende overtuigingen kan hij je de moed geven je angsten onder ogen te zien en ze te overwinnen. Je kan meer dan je denkt...

Center moedigt je ook aan dingen te onderzoeken en een open geest te houden.

Als je je onzeker voelt of een moeilijke beslissing moet nemen, helpt Center je om je met je intuïtie te verbinden. Deze verbinding maakt het ook een goede remedie voor healers.

Als laatste werkt Center ontgiftend en helpt hij je je persoonlijke macht terug te nemen als je die ooit hebt weggegeven. Dit kan aan een persoon zijn, maar ook in het algemeen.

69. Protection

Steen: infinite stone (serpentijn met chrysoliet)

Deze remedie beschermt je en helpt je af te stemmen op de energie van de aarde. Hij brengt je ook in verbinding met engelenenergie. Protection verbindt de chakra's 1 en 4 (stuit en hart) en heelt en beschermt de aura. Je krijgt hulp bij ontgiften en opruimen van overtollige emotionele baggagage. Hierdoor krijg je weer nieuwe energie.

Een neveneffect van het opruimen van die baggagage is het uitspreken en oplossen van kwesties uit het verleden. Hij bevordert hierbij mededogen en vergeving, ook voor jezelf.

Protection geeft ook troost bij pijn van verlies en rouw.

Bij healing is dit een mooie remedie om samen met 54. Angel te gebruiken. Van elk van beide 2 druppels op je handen wrijven (eventueel eerst in een beetje water doen om de geur en het effect van de alcohol in de brandy te verminderen), op een chakra druppelen of in een massageolie doen.

Van elk 2 druppels in een olieverdamper in een behandelruimte zorgt voor extra bescherming en geeft een energieboost.

70. Strong

Steensoort: olivijn (ook bekend als peridoot)

Strong versterkt je zelfvertrouwen en helpt je assertief te zijn zonder daarbij agressie te gebruiken. Hij verdrijft lethargie en helpt je bewust te worden van alles dat (on)bewust genegeerd is.

Deze remedie zorgt voor een krachtige reiniging, zowel geestelijk als in je aura, waarbij de nadruk ligt op het derde en vierde chakra (zonnevlecht en hartchakra). Deze worden gereinigd en geopend.

Hij helpt je met het loslaten van personen en van het verleden en met het vergeven van jezelf. Ook worden negatieve gedachtenpatronen verwijderd en krijg je inzicht op je doel op spiritueel gebied.

Strong helpt je stress, jaloezie, wrok en boosheid los te laten en de verantwoordelijkheid voor je eigen leven op te eisen als je de neiging hebt de schuld bij anderen neer te leggen. Hij helpt je zelfverwijt en schuldgevoel los te laten en te leren van je leven. Accepteren en verder gaan is het devies hierbij.

71. Sweet

Steensoort: danburiet

Sweet is een lieve, maar heel krachtige remedie met veel licht. Het is een remedie van engelen, universele liefde, loslaten en vergeven. Hij verbindt derde oog en kruinchakra met het hartchakra.

Deze remedie opent je hartchakra en helpt je van jezelf te houden. Daarnaast is het een karmische reiniger die je helpt emotionele pijn los te laten door de oorzaak ervan te begrijpen. Vaak is het alleen al beseffen van hoe iets is ontstaan om de heling ervan op gang te brengen.

Sweet helpt je ook bij grote veranderingen en helpt je er beter mee om te gaan, ze te accepteren, geduld te hebben en met de stroom mee te gaan.

72. Wings

Steensoort: angeliet

Nog een remedie met veel beschermend wit licht en engelenenergie. Wings helpt je je vleugels uit te slaan, helpt je beter afstemmen op je innerlijke stem en verscherpt je waarneming. Je kunt je waarheid ook uitspreken en dingen waar je niets aan kunt veranderen accepteer je beter. Hij helpt je emotioneel steviger in je schoenen te staan als je in een moeilijke situatie zit.

Deze remedie geeft je een gevoel van vrede en kalmte en bevordert mededogen, ook voor jezelf. Hij helpt blokkades opheffen en transformeert angst.

Een ander aspect van deze remedie is dat hij communicatie op spiritueel gebied kan versterken en helderziendheid kan stimuleren. Hij werkt op het vijfde, zesde en zevende chakra en kan je helpen beter naar je innerlijke leiding te luisteren en communicatie met gidsen en engelen versterken..

Wings is een remedie die je ook goed bij healing kunt inzetten, vanwege wat hierboven beschreven staat, maar ook omdat hij lichaam en aura in balans brengt en ondersteunt bij blokkades in meridianen.

73. Unity

Steensoort: smaragd

Unity is een remedie voor het hartchakra. Hij bevordert eenheidsbewustzijn, onvoorwaardelijke liefde en oprechtheid. Hierdoor heb je meer begrip voor jezelf en anderen, en meer geduld en compassie.

Deze remedie helpt je wakker en alert te zijn en versterkt je intuïtie. Wake up and smell the coffee, zogezegd. Geniet van je leven en van wat je tot nu toe bereikt hebt, en vanuit deze toestand is het makkelijker om je inspiratie aan te spreken.

Hij kan ondersteunen bij ontgiften, brengt evenwicht en herstel op alle vlakken en versterkt je energetisch immuunsysteem.

74. Mountain Heart

Steensoort: chrysocolle en serpentijn van Mount Shasta.

Deze twee stenen wilden per se samen in een remedie. Ze komen van Mount Shasta en hebben een extra energie bij zich. Mount Shasta is een krachtplaats in het noorden van California en wordt gezien als het kruinchakra van de aarde. Soms wordt het ook aangeduid als het basischakra, er is daar een sterke 8e chakra energie aanwezig die

basischakra en kruinchakra met elkaar verbindt waardoor het ook een sterk aardende energie is.

Mountain Heart helpt je je te verbinden met het al. Het is een remedie van universele liefde en ze helpt je om die tot uitdrukking te brengen. De combinatie van serpentijn en chrysocolla met energie van Mount Shasta zorgt ervoor dat de nadruk hierbij ligt op je hart- en keelchakra. Hierdoor kan de energie van je hart ook naar buiten toe uitgedrukt worden.

Deze remedie ontgift, troost, en brengt je geestelijk en emotioneel in balans. Je kunt je hoofd koel houden en op een neutralere manier naar de wereld kijken. Je chakra's worden gereinigd, met elkaar verbonden en op één lijn gezet. Het is een grote schoonmaak van je energiesysteem, op een zachte manier en met twee voeten op de grond.

Door de reiniging van de chakra's kan het zijn dat er kundalini-energie opgewekt wordt. Deze wordt ondersteund en gekalmeerd als het te snel gaat.

Drink extra water bij deze remedie om vrijkomende energie te helpen afvoeren.

75. Earth

Steensoort: versteend hout

Earth zorgt voor een krachtige binding met de aarde, je wordt met de voeten stevig op de vloer gezet. Deze remedie helpt je in het hier-en-nu te zijn en zorgt voor focus, concentratie en doorzettingsvermogen.

Het is een rustige energie, die je helpt jezelf ook eens toe te staan stil te staan en dingen op je in te laten werken. Hij werkt eveneens op het zesde chakra en daar bevordert hij wijsheid en inzicht. Door het gevoel van veiligheid dat deze remedie geeft heb je het vertrouwen dat je vanuit een stevige basis verder kunt.

Earth heeft een sterk helende invloed op je energiesysteem. Dat kan een beetje aanvoelen als dat moment waarop je in een warm bad gaat zitten en er een enorme zucht aan je ontsnapt als je wordt omringd door het warme water.

76. Pure

Steensoort: borniet

Pure is een remedie van levensvreugde en positiviteit. Hij werkt ontgiftend en zuiverend en transformeert negatieve gedachten en overtuigingen. Ook stimuleert hij gelijkheid en rechtvaardigheid

Hij versterkt je intuïtie en innerlijk weten en helpt je visualiseren. Je krijgt inzicht in traumatische gebeurtenissen en de hulp er veilig naar te kijken, waarna je ze kunt loslaten om verder te gaan.

Pure werkt voornamelijk op het vijfde en zesde chakra, hij helpt je creatieve ideeën uit te spreken en uit te leggen. Daarnaast brengt deze remedie de chakra's in balans en verbindt hij ze.

77. Inspire

Steensoort: groene toermalijn

Inspire is een remedie voor het hartchakra. Hij reinigt, zuivert en transformeert negatieve of zware energie en brengt de chakra's in balans. Deze remedie vermindert angst en bevordert mededogen.

Het is een beschermende remedie die je inzicht in jezelf en in anderen geeft en die je helpt een slachtoffermentaliteit of gevoel van opgesloten zijn te verminderen. Hij brengt ook evenwicht in mannelijke (gevende) en vrouwelijke (ontvangende) energie.

Deze energie bevordert gemoedsrust en helpt je ook om rust te nemen, zodat je niet opbrandt of overbelast raakt en nerveus wordt.

78. Tranquility

Steensoort: blauwe toermalijn / indicoliet

Tranquility heeft de kalme, vredige energie van een strak blauwe zee. Ze nodigt je uit om onder de oppervlakte de duiken en diep in jezelf te kijken zodat je meer begrip voor jezelf en voor anderen kunt opbrengen.

Diep verborgen verdriet en geblokkeerde gevoelens worden voorzichtig naar de oppervlakte gehaald om geheeld te worden. De rust en vrede van deze remedie helpen je om je aan dat proces over te geven en het te laten gebeuren.

Door de werking op het vijfde en zesde chakra zorgt Tranquility voor een eerlijke en open communicatie en geeft ze je de moed om vanuit het hart te spreken.

Een ander aspect van deze remedie is dat ze je helpt om slachtoffermentaliteit los te laten en om je gevoel voor verantwoordelijkheid te versterken. Hierdoor kun je beperkende emotionele banden beginnen los te laten en meer in harmonie met je omgeving leven.

Tranquility zorgt voor evenwicht tussen mannelijke en vrouwelijke energie. Daarnaast worden beide hersenhelften energetisch in evenwicht gebracht en kunnen ze beter samenwerken. Ook dit speelt een rol in het beter onder woorden brengen van je gedachten en gevoelens.

Op spiritueel gebied helpt Tranquility je om zuiver te werken. Ze stimuleert je intuïtie en kan je waarnemingen versterken en je helpen om ze goed te verwoorden.

79. Promise

Steensoort: zwavelkwarts

Promise heeft een sterk reinigende en ontgiftende werking op alle gebieden. Hoewel dit met zachte hand gaat en je ondersteund wordt in het proces, is geen enkele transformatie zonder ongemakken.

Dat gezegd hebbende, deze remedie kun je goed inzetten als je vast zit op wat voor gebied dan ook. Hij werkt op de zonnevlecht en herstelt daar onbalans. Hij bevordert zelfrespect en innerlijke kracht, helpt je te bepalen wat je zelf denkt en helpt je de macht over jezelf (terug) te claimen. Girl Power (m/v) in een flesje, zogezegd.

Hij helpt je om oude gewoonten te doorbreken. Je gaat je eigen identiteit vaststellen: je eigen overtuigingen, gedachten en gedragingen bepalen en je eigen gezag te vestigen, los van wat mensen om je heen daarvan vinden. Promise helpt je om je ideeën uit te drukken en je er aan vast te houden als dat is wat jij wilt.

Door de werking op de zonnevlecht (derde chakra) helpt deze remedie ook met het verzachten van boosheid, irritatie en verbittering, bijvoorbeeld als je snel geïrriteerd raakt door kleine dingetjes.

Doordat Promise je innerlijke kracht versterkt, kun je ook beter omgaan met de onvermijdelijke weerstand die een verandering op kan roepen in je omgeving.

Onthoud daarbij dat veel van deze weerstand voortkomt uit het feit dat mensen zich ongemakkelijk kunnen voelen door veranderingen en van dat gevoel af proberen te komen door te proberen de verandering ongedaan te maken, deze te veroordelen of te doen alsof het maar een fase is. Het is meestal niets persoonlijk, het komt voort uit de puur menselijke eigenschap om, als het even kan, elke vorm van ongemak te vermijden.

80. Cleanse

Steensoort: prehniet

Cleanse houdt een grote opruiming en werkt ontgiftend, voornamelijk in je hartchakra en zonnevlecht. Hij verbindt het hart met de wil en helpt je vanuit je hart te leven. Deze remedie helpt bij het loslaten van angsten en helpt je vertrouwen te hebben als je angst voor te kort hebt. Waar liefde is, is geen angst.

Cleanse helpt je angsten onder ogen te zien, er mee om te gaan en op te lossen, zodat je minder de neiging hebt om ervoor weg te lopen en te vluchten in afleiding en uitstelgedrag (in het begin zul je wel eerst een verergering merken of lijkt het erger doordat het meer opvalt, wees daar een beetje op berekend). Wees trouwens ook berekend op plotselinge opruimneigingen, dat is een bijwerking van het ontgiftende aspect van deze remedie.

Daarnaast heeft Cleanse een zachte energie en haalt hij de oorzaak van ongemakken omhoog. Ook dit is een zoekremedie, hij stimuleert innerlijk weten zodat je gaat zien waar de pijnpunten zitten, en hij doet dit op een zachte en liefdevolle manier. Inzichten kunnen pijnlijk zijn, maar over het algemeen helpt deze remedie om het langzaam tot je door te laten dringen in plaats van je ermee om de oren te slaan. Hij helpt je ook ongemerkt steeds meer aan te kunnen qua indrukken, je kunt ze sneller verwerken, wat gunstig kan zijn bij overprikkeld zijn / hyperactiviteit.

Cleanse beschermt ook de aura, en je zou hem zelfs gebruiken om je woning te beschermen door een beetje op de drempels of kozijnen te druppelen. Gebruik hiervoor de remedie wel verdund, eventueel in een beetje gekookt water, voor de zekerheid als bescherming voor de verf op je kozijnen.

81. Re-align

Steensoort: atlantisiet

Re-align herstructureert oude patronen zodat je je doel kunt vinden en indien nodig je koers kunt wijzigen als je op een zijspoor bent belandt.

De energie zet chakra's op één lijn en verbindt je hartchakra, hogere hartchakra en keelchakra met elkaar. Thema's hiervan zijn denken voor je spreekt, trouw aan je woord zijn en spreken vanuit liefde, mededogen en zorg voor jezelf en anderen.

Een ander aspect is verbinden met de aarde, waardoor je meer energie kunt opnemen en oude energie kunt afvoeren om gezuiverd te worden. Hierdoor heb je meer levenskracht en meer helderheid.

Re-align moedigt je ook aan je te verbinden met je fysieke lichaam.

Zoals de naam al doet vermoeden heeft Atlantisiet een verbinding met Atlantis (en ook met Lemurië) en kan hij je ondersteunen bij het werken met vorige levens.

Re-align kan ook als zoekremedie werken om onbalans op te sporen, vooral als het gaat om patronen van jezelf in de steek laten.

82. Re-form

Steensoort: shungiet / shungit

Dit is een energie van kracht, aanpassingsvermogen en verwijderen van alles dat niet meer past en wat niet voor je hoogste goed is.

Re-form geeft je een stevige aarde-binding, realiteitszin en levenskracht. Een stevige aanmoediging om met een scherpe blik te kijken naar zaken en ze te zien zoals ze zijn, zonder vervormingen. Hierdoor kun je houden wat bij je past en daarmee verder gaan, terwijl je loslaat wat niet meer past. Met een betere aarde-binding versterk je ook je energetisch immuunsysteem, wat staat voor het weerbaarder zijn tegen energie van buitenaf.

Het is een stevige reiniging op emotioneel en mentaal gebied die niet altijd zachtzinnig verloopt, afhankelijk van hoever je van je geplande levenspad verwijderd bent geraakt. Deze energie is vergelijkbaar met obsidiaan (allebei door vuur gevormd □), alleen met meer nadruk op actie en zuivering.

Re-form helpt ook bij het afstemmen van verschillende energieën en verenigt en balanceert uitersten.

83. Determination

Steensoort: tijgerijzer

Tijgerijzer verenigt tijgeroog, rode jaspis en hematiet, en dat levert een stevige en daadkrachtige energie op. Sleutelwoorden hier zijn doorzettingsvermogen, kracht, helderheid en creativiteit.

Deze energie is een steuntje in de rug bij het aanpakken van uitdagingen. Met twee voetjes stevig op de vloer vind je sneller de kracht om door te gaan en niet bij de pakken neer te zitten.

Naast kracht heeft deze energie ook een element van bescherming en (zelf)vertrouwen en geeft hij helderheid. Met een helder hoofd kom je makkelijker tot oplossingen.

Vervolgens geeft de stevige energie van deze remedie je een aanmoediging om je pad uit te stippelen en daadwerkelijk stappen te ondernemen. De onderste drie chakra's (die staan voor o.a. je zelfbeeld, zelfvertrouwen, wil en doelgerichtheid) worden gebalanceerd en geactiveerd.

84. Re-create

Steensoort: granaat

Dit is een energie van passie, energie, kracht en creativiteit. Hij werkt aardend en reinigt en energetiseert de chakra's. Andere sleutelwoorden zijn liefde, toewijding en emotionele balans. Ondanks dat dit een aardende energie is, werkt hij ook op het hart en helpt hij je meer open te stellen voor de wereld om je heen. En ook voor jezelf, waardoor je beter trouw kunt blijven aan jezelf. In het verlengde hiervan kun je dan ook beter grenzen stellen naar jezelf en de buitenwereld.

Re-create kan helpen helder te krijgen welke gedragspatronen nutteloos zijn zodat je daarmee aan de slag kunt. Het creatieve deel van deze energie kan je helpen met het vinden van creatieve oplossingen voor problemen en de uitweg te zien als je het zicht daarop even kwijt bent.

Door de energie van deze remedie is het een goede om in te zetten als je je futloos voelt en last hebt van uitstelgedrag. Heb je een kort lontje? Laat hem dan links liggen omdat granaat de reputatie heeft om die eigenschap te versterken. Hij voegt dan als het ware een beetje teveel vuur toe. Deze eigenschap maakt Re-create overigens goed geschikt om andere remedies te versterken.

Als laatste kun je deze remedie inzetten bij het werken met vorige levens.

Combinatie-remedies:

c1. Big Hug

Big Hug is een grote knuffel bij verdriet. Deze remedie troost en geeft je een veilig gevoel. Je krijgt weer hoop en ziet het zonniger in. Hij is ook te gebruiken als eerste hulp remedie, om schrik en de emotionele pijn te verzachten.

Deze remedie bevat de volgende edelsteenremedies: oranje calciëet, rozekwarts, larimar, tijgeroog, blauwe chalcedoon

c2. Calm the Storm

Deze remedie helpt je als je hooggevoelig bent en er moeite mee hebt daar mee om te gaan. Als je hooggevoelig bent, verwerk je binnenkomende prikkels op een andere manier, waardoor je er veel meer informatie uit kunt halen en dingen oppikt die een ander ontgaan.

Hierdoor ben je sneller vermoeid en 'vol' als je veel indrukken op je af krijgt. Een ander aspect is het heftiger voelen van emoties, waardoor je soms het gevoel kunt hebben dat je erdoor geregeerd wordt.

Calm the Storm helpt je te aarden, zodat negativiteit beter weg kan. Daarnaast beschermt hij tegen al te veel indrukken van buitenaf door je aura en je zonnevlecht te versterken. Als derde helpt hij je jezelf te accepteren en de uitersten in jezelf in evenwicht te brengen. Ook zorgt hij voor een betere energie-verdeling, waardoor je beter in balans blijft.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: turkoois, rode jaspis, tijgeroog, maansteen, pietersiet

c3. Fearless

Angst kan verlamvend werken en het kan moeilijk zijn hier zelf doorheen te breken. Deze remedie helpt je hierbij. Hij geeft kalmte, warmte en kracht en helpt bij het oplossen van trauma's en blokkades, door je een andere, helderdere kijk op je angsten te geven.

Fearless geeft rust aan overprikkelde zintuigen en helpt je je evenwicht terug te vinden.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: groene aventurijn, carneool, larimar, jade, blauwe chalcedoon

c4. Lighten Up

Deze remedie helpt je als je je somber of depressief voelt. Hij brengt licht in de duisternis en laat het zonnetje weer schijnen. Hij zet alles in perspectief en geeft weer hoop en levenskracht.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: oranje calciet, groene aventurijn, zwarte toermalijn, maansteen, zonnesteel

c5. Loosen Up

Soms zit je behoorlijk vast in bepaalde (denk)patronen of emoties en word je wat star en inflexibel. Deze remedie kan je een duwtje in de goede richting geven en je helpen beter los te laten.

Hij helpt je flexibeler te worden in je denken en je minder vast te klampen aan één oplossing.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: carneool, larimar, malachiet, rhodoniet, blauwe chalcedoon

c6. Me, Myself and I

Deze remedie helpt je zelfvertrouwen naar een hoger peil om je te helpen jezelf meer te laten zien. De schellen vallen je van je ogen en je durft open en eerlijk te kijken naar jezelf en naar anderen.

Je kijk minder tegen een ander op en krijgt meer het vertrouwen dat je er mag zijn. Dit gaat stapsgewijs en rustig, opeens merk je dat je denkt: 'ho even, ik ben er ook nog', in plaats van jezelf alweer weg te cijferen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: blauwe calciet, tijgeroog, hematiet, zwarte toermalijn, rookkwarts

c7. Protective Bubble

Als energie van anderen in je aura blijft hangen kun je daar moe, chaotisch en somber van worden. Deze combinatie helpt je bij het afschermen, aarden en herstellen van je aura. Daarnaast voert hij negatieve energie af en stuurt deze terug naar de afzender als dat nodig is.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: turkoois, mookaiet, labradoriet, tijgeroog, chrysocolla

c8. Stand Your Ground

Soms ontbreekt het wel eens aan wilskracht. Zou je wel eens voet bij stuk willen houden, maar toch mislukt het. Daarbij kan deze combinatie je helpen. Hij geeft een warm gevoel en helpt je jezelf beter te uiten. Dit kan bijvoorbeeld door praten, maar ook door zingen. In eerste instantie kan het wel eens met de botte bijl gaan en schrik je van jezelf, maar al snel leer je dit te nuanceren en op een rustige manier voor jezelf op te komen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: jaspis, rutielkwarts, zwarte toermalijn, rookkwarts, unakiet

c9. Take a Break

Soms ben je zo gespannen dat het moeilijk wordt te ontspannen en het leuke in het leven weer te zien. Deze remedie helpt je daarbij. Take a Break helpt je je glimlach terug te vinden. Doe eens een paar druppeltjes in je shampoo en/of je douchegel en kijk wat het doet.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: oranje calciet, blauwe fluoriet, amethyst, rode tijgeroog, champagne calciet

c10. You're Grounded

Jazeker, voetjes op de vloer, en ze worden lekker warm. You're Grounded helpt je te aarden. In deze wereld waar alles met het hoofd beredeneerd wordt is het soms moeilijk binding met de aarde te houden. Hierdoor kun je je weifelend en onvast voelen.

Ook als je het leven op aarde maar niets vindt is dit de remedie die je erbij kan helpen de uitdaging op het aardse met twee handen aan te pakken.

Ben je echt heel slecht geaard, laat deze remedie dan even voor wat het is en begin met iets dat je heel zacht op de grond zet en voer het van daaruit op. Anders loop je het risico

dat je hele systeem in de weerstand gaat. Een andere manier is deze remedie bij je dragen, dan werkt hij wat indirecter.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: mookaiet, rode jaspis, hematiet, champagne calciet, zwarte toermalijn

c11. To the Rescue

Deze remedie komt je te hulp in noodsituaties. Hij helpt je te aarden, voert negatieve emoties af, troost, beschermt en helpt je je emotionele evenwicht te hervinden. En dat alles zacht en toch krachtig, zodat hij voor iedereen geschikt is.

Tijdens het testen kwam naar voren dat hij ook erg goed kan helpen als je om wat voor reden ook slecht in je lichaam zit. Denk hierbij aan uitredingen waarvan iemand niet helemaal goed is teruggekomen, mensen die slecht geïncarneerd zijn, of extreem slecht geaard. Het gevoel dat beschreven werd was dat je door een liefdevolle druk op je schouders naar beneden geduwd wordt en dat daarna voorkomen wordt dat je er weer 'uit schiet'.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: mookaiet, blauwe fluoriet, groene fluoriet, champagne calciet, blauwe chalcedoon, opaalkwarts

c12. Just Let Go

Just let go is een stapje verder dan Loosen Up. Die remedie hielp je je grip op dingen een beetje lossier te maken, deze gaat je helpen het nog wat verder los te laten.

De energie van deze remedie vindt zijn weg makkelijk naar de plek waar hij hoort, en voelt zich het prettigst bij warmte. Doe hem op je handen, in je crème, shampoo of in een lekker warm voetenbad. Hij werkt emotioneel ontkrampend en helpt je te leren ontvangen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: groene aventurijn, pietersiet, agaath, opaalkwarts

c13. Go for it!

Deze remedie zet een stapje verder na Protective Bubble en Stand Your Ground. De eerste zorgt ervoor dat je beschermd wordt, en tot jezelf kunt komen, daarna ga je met Stand Your Ground beter voor jezelf opkomen als er tegen je aan 'geduwd' wordt. Go for it! zet stap 3 in dit proces, je gaat actief voor jezelf opkomen en durft je meer te laten zien. Een stap voorwaarts zodat je kunt voorkomen dat er tegen je geduwd wordt. Tjakkaaaa, om maar eens een kreet te lenen.

Deze remedie geeft je een schouderklopje, of helpt je jezelf een schouderklopje te geven. Hij helpt je goed onderscheid te maken tussen de mensen die het goed met je menen en degenen die je willen benadelen, en je reactie daar op af te stemmen. Voor de eerste kun je met liefde en zonder oordelen je grenzen stellen, maar de laatsten kunnen zich bergen: je bent ze te snel af en hebt de kracht en durf om ze lik op stuk te geven. Rustig waar dat kan, maar met de botte bijl als dat nodig en verdiend is. Daar schrik je

waarschijnlijk wel even van, en zij al helemaal, maar je hebt het dan al op alle andere manieren geprobeerd....

Het klinkt allemaal nogal heftig, en dat is het ook als je zonder voorbereiding in dit stadium van het proces van voor jezelf opkomen duikt. Daarom is het ook aan te bevelen het op te

bouwen, afhankelijk van waar je in je proces zit, door eerst Protective Bubble en/of Stand Your Ground 'door te werken' of een heel lichte dosering en frequentie te gebruiken.

Bijvoorbeeld om de dag 1 druppel in een glas water.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: oranje calciet, carneool, rode tijgeroog, rookkwarts, amazoniet

c14. Call Me

Deze combinatie is gemaakt om bij een gsm te gebruiken. Je kunt hem in een testbuisje doen en bij je telefoon doen of in je zak steken.

Hij helpt ook als je gevoelig bent voor electrosmog, dan kun je hem ook bij je dragen. De straling wordt dan geneutraliseerd.

We hebben ook goede resultaten geboekt bij wi-fi apparaten (draadloos modem, router, wii) en dect-telefoons. Vooral de dect-telefoon was een verrassing, ik had verwacht dat daar groter flesje bij zou moeten, maar een 2ml busje was al genoeg.

Eigenlijk kun je stellen dat deze remedie ontstoort op allerlei manieren. Hij ontstoort het contact met je hoger zelf, je hebt meer toegang tot je intuïtie. Daarnaast neutraliseert hij ook allerlei andere stoorzenders, of het nou een apparaat, mens of dier is. Dat kan wel eens tot confrontaties leiden. Als iemand echt niet bij je past zullen de verschillen omhoog gehaald worden. Ze vallen je meer op en lijken groter, maar dat is meer een soort gezichtsbedrog, het komt doordat je je ervan bewust wordt, waardoor het meer van je aandacht krijgt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, zwarte toermalijn, amazoniet, toermalijnkwarts

c15. Break the Circle

Deze remedie zet je innerlijk even rechtop en maakt je zo groot als je hoort te zijn.

Iemand die je klein probeert te krijgen of houden zal zijn inspanningen de mist in zien gaan, want dat lukt niet meer. Je denkt sneller 'ho even, dat gaat zo maar niet' en beseft dat je beter verdient.

Deze remedie helpt je de cirkel te doorbreken als je vastzit in bepaalde gedachten- of gedragspatronen. De oude emotionele 'troep' die ervoor zorgt dat je op een bepaalde manier

reageert wordt opgeruimd. Hierdoor reageer je niet langer vanuit dat gekwetste gevoel dat een soortgelijke situatie ooit opgeroepen heeft, maar veel neutraler.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rutielkwarts, eldariat, toermalijnkwarts, opaalkwarts, hemimorfiet

c16. Take Heart

Als je blijft, een hart onder de riem als je het bijna opgeeft omdat je tijdelijk het zicht op de oplossing kwijt bent. Take Heart brengt je weer in evenwicht, geeft je hoop en een helder hoofd.

Misschien trekt hij ook wel 'toeval' aan, want dat is de reputatie van hemimorfiet, één van de remedies in deze combinatie. Hij tovert in ieder geval een glimlachje op je gezicht en helpt je de moed erin te houden.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: carneool, blauwe chalcedoon, zonnesteen, amazoniet, toermalijnkwarts, hemimorfiet

c17. The Child Inside

Deze remedie helpt je jezelf te zijn, of weer te worden. Ze geeft je vertrouwen, een heel diep vertrouwen, in jezelf, de wereld om je heen en in goedheid.

Je durft je weer open te stellen en laat de pijn van oude wonden los. The Child Inside troost je, geneest je emotionele wonden en geeft je daarbij ook een enorm liefdevolle knuffel.

Je kunt met liefde en begrip kijken naar het kind dat je ooit was.

Bij deze remedie is een waarschuwing op zijn plaats: als je met je innerlijk kind aan de slag gaat, kan het heel goed gebeuren dat er eerst een hoop verdriet vrijkomt voor je je beter gaat voelen. De remedie loodst je er doorheen en geeft je troost, maar mocht het teveel voor je zijn, kijk dan of je er een andere remedie bij nodig hebt of pas de dosering aan.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: larimar, blauwe chalcedoon, eldariet, opaalkwarts, hemimorfiet, sugiliet

c18. Into the Light

Into the Light brengt veel licht in de duisternis, en helpt je licht en donker in evenwicht te brengen als het donker overheerst.

Ze helpt je contact te krijgen met je hoger zelf en zo een goede kijk te krijgen op wat waar is en wat niet. Je wordt beschermd, geaard en je aura wordt hersteld zodat je minder

last hebt van beïnvloeding van buitenaf.

Deze remedie geeft je ook een heldere blik op de realiteit. Je kunt er objectiever naar kijken en sluit je ogen er niet meer voor.

Gebruik na Into the Light een poosje Calling All Angels, om het licht te versterken, eventuele lege plekken op te vullen en voor extra bescherming.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: mookaïet, labradoriet, rode tijgeroog, toermalijnkwarts, opaalkwarts, sugiliet

c19. Calling all Angels

Calling All Angels is een warme deken van licht, die als een cocon om je heen ligt. Wit licht brengt je engelenenergie, zacht en koesterend. Blauw licht beschermt je, geeft je hoop en genoeg vertrouwen om je mee te laten voeren met de stroom mee, in de wetenschap dat alles op zijn pootjes terecht komt.

Daarnaast zorgt deze remedie er ook voor dat je energie goed stroomt. Oftewel dat de energie in je systeem terecht komt waar hij nodig is en dat blokkades zachtjes weggespoeld worden.

Deze remedie is heel goed om te gebruiken na het in balans brengen van licht en donker met Into the Light. Ze vult de eventuele lege plekken op en zorgt voor extra bescherming.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: blauwe calciet, mookaiet, blauwe fluoriet, champagne calciet, hemimorfiet, seleniet

c20. Heart of the Matter

Dit is de aangewezen remedie als je hart 'op slot' zit. Hij opent en verwarmt het hartchakra en laat liefde toe, zowel voor jezelf als voor anderen en de wereld om je heen.

Hij geeft een enorm warm en liefdevol gevoel en verdrijft ergernis en oordeel zodat je milder je dag doorkomt ??

Het is een remedie van geven en ontvangen, op allerlei manieren, en hij brengt ze met elkaar in evenwicht. Denk bijvoorbeeld aan geven zonder er iets voor terug te willen. Geven zonder alles van jezelf weg te geven omdat je het gevoel hebt dat een ander het meer verdient dan jij. Geven zonder het idee dat je wat tekort gaat komen als je wat weggeeft.

Ontvangen zonder je ongemakkelijk te voelen omdat je twijfelt of je dat wel waard bent. Ontkrampen zodat je kunt ontvangen.

Deze remedie laat de zon in je hart schijnen en soms heb je het idee dat de zon er letterlijk in zit, je hartchakra gloeit en bloeit op. Je krijgt weer hoop en hij brengt een stukje vrolijkheid in je leven. Het is niet altijd alleen maar serieus en moeilijk, maar het is makkelijk dat uit het oog te verliezen. Kijk eens hoe mooi hele kleine dingen kunnen zijn, een bloempje tussen het gras, een mooi gekleurde vlinder, een grappig gevormde wolk, een rupsje dat een schelpenpad oversteekt.

Heart of the Matter, het hart of de kern van de zaak, helpt je met het loslaten van oude patronen van niet van jezelf houden. Hij helpt je een allesomvattende onvoorwaardelijke liefde te

voelen waar je na een poosje zo blij van wordt dat je wilt dansen ??

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, groene calciet, zonnesteen, amazoniet, opaalkwarts, sugiliet

c21. Get Out

Get Out geeft rust, verwijdert entiteiten en zware energie en houdt ze buiten. De energie ontgift je geest, brengt licht en verjaagt duisternis.

Deze remedie beschermt je aura en aardt hem, zodat je meer 'aanwezig' bent en ongewenst bezoek geen kans meer krijgt. Vergelijk het maar met wel of niet thuis zijn en de deuren openzetten of dichthouden.

Get Out helpt je te hergroeperen, tot rust te komen en helderheid te krijgen zodat je op zoek kunt naar de oorzaak, want uiteindelijk is dit maar een tijdelijk hulpmiddel. Het beschermt je zodat je de gelegenheid krijgt uit te gaan vinden hoe en waarom deze energieën bij je binnen kunnen komen.

Dit kan iets heel eenvoudigs zijn als dat je alleen maar moet inzien en beseffen dat je het binnenlaat, of ingewikkelder liggen doordat er bijvoorbeeld een verbinding uit een vorig leven is waar je weet van moet krijgen voor je hem los kunt maken. Soms is een aanvullende behandelmethode nodig om hier inzicht in te krijgen.

Ook is er sprake van vrije wil. Entiteiten kunnen heel sneaky en verleidelijk zijn en zich voordoen als iets positiefs, waardoor je ze zelf uitnodigt of ze toestemming geeft te blijven.

Dan krijgt Get Out ze wel even weg, maar zullen ze wel weer terug kunnen komen zodra de energiedosis opgebruikt is.

Daarom is het belangrijk altijd te vragen of ze in liefde en licht komen, en als dat niet zo is kun je ze verzoeken te vertrekken. Positieve begeleiders zullen je absoluut nooit zeggen wat je moet doen, je uitschelden, vernederen, bedreigen, zeggen dat je de beste bent (sorry, doen ze echt niet, al komen gewone complimentjes natuurlijk wel voor) en dat anderen minder zijn dan jij of je anderen kwaad laten doen, zelfs niet vanuit het oogpunt dat die persoon er iets van moet leren.

Get Out kan toegepast worden bij entiteiten, als extra zware aura-reiniging en -bescherming (van binnenuit en/of met de Get Out Mist), bij deelpersoonlijkheden die de overhand hebben gekregen (die worden dan weer netjes geïntegreerd en aan het geheel toegevoegd zodat je weer in balans bent) en als ondersteuning bij soul retrieval.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: carneool, zwarte toermalijn, opaalkwarts, seleniet, sugiliet, serpentijn, kyaniet, serafiniet, barnsteen, astrofylliet, varisciet, purpuriet, infinite stone

c22. Stay Out

Deze aardende remedie zet je stevig neer. Hij geeft je kracht en helpt je in je centrum te staan. Dit betekent dat energie van buitenaf weinig kans krijgt. Die houd je beter buiten omdat je midden in je eigen energie staat, en dan is er geen ruimte meer voor indringers.

Gebruik hem tegen gevoeligheid voor invloeden van buitenaf zodat manipulatie minder kans krijgt. Als je gevoelig bent voel je immers heel goed aan wanneer iemand iets van je wil en dat niet direct vraagt, en dan moet je soms alle zeilen bij zetten om daar niet in mee te gaan. Stay Out helpt je hierbij.

Een leuke bijkomstigheid is dat je zelfvertrouwen een boost krijgt en de drempel om tot handelen over te gaan lager wordt. Zo krijg je hulp je plannen en ideeën tot leven te brengen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: mookaïet, rode jaspis, seleniet, groene apatiet, serafiniet, apofylliet

c23. Safety

Safety helpt je je gevoel van basisveiligheid terug te vinden. Je komt met dit gevoel ter wereld, maar ergens onderweg kunnen er dingen gebeuren die je doen besluiten dat de wereld onveilig is. Je blijft dan altijd vanuit angst op zoek naar zekerheden en durft je niet over te geven aan het leven.

Safety helpt je te ontspannen en erop te vertrouwen dat je veilig bent. Ze helpt je te ontkrampen en de touwtjes wat minder strak in handen te houden.

Ook deze remedie werkt aardend, want hoe beter de verbinding met de aarde, hoe beter je bestand bent tegen alles dat op je afkomt. Als je stevig staat is het moeilijker om je omver te kegelen...

Deze combinatie bevat de volgende remedies: lavendel bloesemremedie, turkoois, rutiëlkwarts, opaalkwarts, hemimorfiet, seleniet, lepidoliet, astrofylliet, purpuriet

c24. V.I.P.

Voel je je belangrijk? Of zit je figuurlijk in een hoekje waar iedereen voorbij loopt? Of misschien ergens er tussenin? V.I.P. helpt je je kracht terug te vinden, het besef dat je er ook mag zijn en dat wat jij bent en wilt net zo belangrijk is als wat iemand anders is en wil.

Kom uit dat hoekje, houd op jezelf weg te cijferen en ga naast iemand staan in plaats van die persoon op te hemelen, te zien als beter dan jij en op een voetstuk te zetten. Wie het ook is, het is een mens, net als jij, en hoe verschillend jullie dan ook mogen zijn: jullie zijn evenveel waard, allemaal op jullie eigen manier.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: zwarte toermalijn, maansteen, toermalijnkwarts, hemimorfiet, sugiliet, purpuriet, heulandiet

c25. Freedom

Freedom helpt je je vrij te voelen. Vrij om te handelen, vrij om te dromen, zonder oordeel. Soms het je het gevoel dat je vast zit, met handen en voeten gebonden. In een dergelijke situatie helpt Freedom je dat beklemde gevoel los te laten en te ontspannen.

Zoek ter ondersteuning buiten de ruimte op. Een park, strand of bos waar het rustig is en waar je op krachten kunt komen door de ruimte om je heen te ervaren. Je ziet dan vaak ook de uitweg, al is het maar dat je een situatie op een andere manier gaat leren bekijken, een manier die je minder beklemd doet voelen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: citrien, rutilkwarts, rode tijgeroog, rhodoniet, blauwe chalcedoon, opaalkwarts, sugiliet, aquamarijn, lepidoliet

c26. Refuel

Refuel is een energie-bommetje, al is het dan op een andere manier dan je denkt. Als je energiepeil erg laag is zie je overal tegenop, zelfs tegen de dingen die nodig zijn om er weer bovenop te komen.

Alles is teveel moeite en niets wil lukken, zelfs rust nemen niet, want je 'moet' verder omdat je al zover achter loopt.

Refuel helpt je je energiereserves aan te vullen. Vaak ben je niet alleen geestelijk en lichamelijk moe, maar is ook het energiepeil in je aura erg laag.

Daardoor komt energie van buitenaf makkelijker binnen, voel je je belaagd en krijg je niet de kans om op krachten te komen.

Opladen kan door rust te nemen, maar dan heb je wel de rust nodig om dat te doen. Refuel geeft rust in je hoofd, niet alles is even dringend en bijtanken is ook belangrijk.

Behalve die rust vult Refuel ook de energie in je aura aan, waardoor je net even die boost krijgt om het besluit te nemen de boel de boel te laten en uit te rusten. Verder werkt Refuel ontspannend, ontgiftend en aardend en is het een goede remedie om in te zetten als je je helemaal leeg voelt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: mookaïet, bergkristal, larimar, rhodoniet, amazoniet, seleniet, sugiliet, groene apatiet, serpentijn, pyriet

c27. Nobody is Perfect

De naam zegt het al: deze remedie helpt je als je het gevoel hebt dat je pas goed genoeg bent als je perfect bent. Aangezien niemand dat is, leg je jezelf op deze manier heel veel druk op, door van jezelf het onmogelijke en onbereikbare te verwachten en zelfs te eisen.

Sommigen zullen dat dan ook van anderen verwachten, anderen slaan door naar de andere kant en hebben juist veel begrip voor de imperfectie van anderen, alleen niet voor die van henzelf.

Nobody is Perfect helpt je vrede te hebben met het feit dat niemand perfect kan zijn, en in het verlengde daarvan komt het besef dat je goed genoeg bent zoals je bent.

Laat die drang maar los, er is niets mis met fouten maken. Sterker nog, van je fouten leer je het meest. Jezelf verbeteren is prima, jezelf veroordelen omdat je nog verbeterpunten ziet is funest voor je zelfvertrouwen. Dan ondermijn je jezelf.

Nobody is Perfect helpt je meer ontspannen in het leven te staan, tolerant te zijn tegenover jezelf (en je fouten), en anderen, en om de teugels wat meer te laten vieren.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: kunziet, galeniet, purpuriet, serpentijn, blauwe calciet, rutilkwarts, markasiet, kyaniëet, infinite stone.

c28. Let Love Rule

Deze remedie opent je hart en helpt je je hart-energie te laten stromen. Het is een liefdevolle energie die ergernissen laat verdwijnen als sneeuw voor de zon. Je glimlach komt weer tevoorschijn, ook als hij al tijden zoek is.

Als je jezelf hebt afgesloten in een poging pijn te vermijden is je hart-energie gestagneerd. Let Love Rule helpt je de stap te zetten liefde (weer) toe te laten in je leven. Het is de volgende stap in het proces dat begint met Heart of the Matter.

Let Love Rule is ook een goede remedie als je de neiging hebt hard te oordelen over mensen die niet voldoen aan wat jij als normaal ziet. Je kunt deze mensen niet veranderen, maar je kunt wel jezelf helpen er wat milder naar te kijken en zo jezelf een hoop stress ergernis te besparen, om maar niet te spreken over de negatieve energie die je ermee vermijdt.

Als je je wat vrolijker voelt heb je trouwens ook minder behoefte aan dat oordelen en denk je makkelijker 'och, het zou mijn keus niet zijn, maar als zij dat willen, prima'

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, carneool, amethyst, amazoniet, hemimorfiet, seleniet, sugiliet, ametrien, markasiet, magnesiet, lepidoliet, astrofylliet

c29. True Love

True Love helpt je in contact te komen met de bron van onuitputtelijke liefde die ieder van ons diep in zich heeft. Door de ervaringen in je aardse leven komt het nogal eens voor dat de toegang naar deze bron versperd is geraakt door emotioneel puin.

Velen van ons zijn het contact met de bron kwijtgeraakt. Dat was ook de opdracht, eerst raakten we stapje voor stapje, leven na leven verder verwijderd van onze bron, om daarna de uitdaging aan te gaan het contact weer te herstellen. True Love helpt je de weg naar deze bron vrij te maken zodat je eruit kunt putten.

Heart of the Matter ontsloot je hart, Let Love Rule liet de energie vrij en maakte een begin met het in beweging zetten ervan, en deze remedie zet dat proces voort.

Je hart stroomt over van deze liefdevolle energie, waar je onbeperkt uit mag putten. Eerst voor jezelf, en als je ervan vervuld bent geraakt ga je hem automatisch doorgeven. Met een glimlach, een welgemeend compliment, een liefdevolle omhelzing en vooral begrip en mededogen. En dat zonder het gevoel te krijgen dat als je geeft er te weinig voor jezelf overblijft, want hoe meer je ervan doorgeeft, hoe meer er is om door te geven.

Om te voorkomen dat je gaat zweven wordt je ook netjes met 2 beentjes op de grond gezet, dat is wel zo fijn.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: apofylliet, amazoniet, ametrien, amethyst, opaalkwarts, varisciet, blauwe chalcedoon, sugiliet, barnsteen, larimar

c30. Anger Management

Deze remedie ondersteunt je als je last hebt van driftbuien en woede-aanvallen of slecht om kunt gaan met woede van anderen. Hij helpt je neutraler te zijn, meer te relativëren, zaken in perspectief te zetten en daarnaast versterkt hij je (zelf)vertrouwen. Doordat je dingen van een andere kant bekijkt ben je ook toleranter en vat je niet meer alles persoonlijk op.

Anger Management helpt je je vertrouwen terug te winnen waardoor je je veiliger en minder snel bedreigd voelt. Dit doet hij onder meer door je zonnevlecht te beschermen en te versterken.

Je zonnevlecht staat voor je verbinding en interactie met de wereld om je heen. Hier komen indrukken en emoties het sterkst binnen, en als dit centrum in evenwicht is, zie je dat weerspiegeld in de manier waarop je op de wereld en gebeurtenissen reageert. Je voelt je minder snel overvallen en doordat je zelfvertrouwen een duwtje krijgt voel je je ook minder snel slachtoffer van een situatie.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: howliet, rode tijgeroog, opaalkwarts, rutielkwarts, champagne calciet, amazoniet, agaat, zwarte toermalijn

c31. Rebuild

Deze remedie werkt herstellend als je aura door invloeden van binnenuit of van buitenaf beschadigd is geraakt. Invloeden van binnenuit kunnen gedachtenpatronen (stress, slachtofferdenken, trauma, negatieve gedachten, tweestrijd tussen wat je wilt en wat je denkt dat hoort, etc.), gebrekkig geaard zijn, ziekte of blokkades zijn.

Bij invloeden van buitenaf kun je denken aan voeding, (lucht)verontreiniging en storende energetische invloeden als straling van apparaten, zendmasten of aardstralen.

Hoe sterker en gezonder je aura is, hoe weerbaarder je bent en hoe minder je last hebt van storende invloeden. Ze glijden dan als het ware van je af.

Rebuild beschermt, aardt en herstelt je aura. De doorstroming van energie wordt hersteld en waar nodig worden gaten opgevuld. Waar het nodig is krijg je inzicht in de invloeden van binnenuit die je aan kunt pakken om dit proces te ondersteunen.

Deze remedie kun je eventueel gebruiken in combinatie met Refuel als versterking en/of Gentle Mist

als ondersteuning.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: hemimorfiet, seleniet, sugiliet, labradoriet, groene apatiet, magnesiet, apofylliet, howliet

c32. Catalyst

Catalyst is in te zetten als versterking bij hardnekkige blokkades. 1 of 2 druppels in je doseerflesje is ruim voldoende. Deze remedie kan als breekijzer dienen en de vinger op de zere plek leggen door je inzichten te verschaffen in de oorzaak van de blokkade waar je tegenaan loopt.

Daarnaast helpt hij ook bij het oplossen ervan door je ingevingen hoorbaar te maken en de juiste mensen en methoden op je pad te brengen.

Catalyst bevat Dark and Light, gemaakt van zwarte obsidiaan, en dient met enige voorzichtigheid te worden ingezet omdat het een krachtige remedie is die veel los kan maken.

Gebruik deze remedie het liefst onder begeleiding, een beetje inzicht is prima, maar een stortvloed ervan kegelt je omver, je hebt ook tijd nodig om het allemaal te verwerken. Stapje voor stapje is het devies en het is belangrijk iemand te hebben die inzicht in energie heeft en je kan begeleiden. Dat kan een therapeut zijn, maar iemand die je begrijpt en als klankbord kan dienen is soms ook al genoeg. Door dingen uit te spreken doe je ook weer nieuwe inzichten op en kun je ook op oplossingen komen.

Catalyst is bij healing te gebruiken op de handen om blokkades te helpen doorbreken. 1 druppeltje is genoeg.

Maakt Catalyst teveel los, gebruik dan een druppel of 8 c43. Swept in een glas bronwater en drink dat langzaam op. Dit helpt je met het opruimen van losgemaakte energie/blokkades.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: obsidiaan, oranje calciet, groene fluoriet, turkoois, labradoriet, groene calciet, rutielkwarts, pietersiet, amazoniet, seleniet

c33. Moonflow

Het thema van deze remedie is 'vrouwelijk evenwicht'. Moonflow reinigt, ontgift en brengt bovenal evenwicht. Verder versterkt hij je zelfvertrouwen. Moonflow helpt je kalm te blijven en je rustig te uiten, vooral tegenover degenen die het dichtst naast je staan.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: chrysocolla, purpuriet, lepidoliet, carneool, amethyst, ametrien, jade, malachiet

c34. You're Worth It

Deze remedie ondersteunt je als je het gevoel hebt minder waard te zijn dan anderen. Of, met een subtiel verschil, het gevoel dat anderen meer waard zijn dan jij en daardoor ook meer recht hebben op iets dan dat jij. Je bent het gewoon waard, punt. Je bent net zoveel waard als ieder ander en You're Worth It helpt je dat beginnen in te zien.

Hij helpt je met andere ogen te kijken naar mensen die je op een voetstuk gezet hebt, en helpt je zien dat het net als jij gewoon mensen zijn, met hun goede kanten, maar ook met hun fouten en onhebbelijkheden.

Een ander aspect is het wegcijferen van jezelf ten gunste van een ander, je eigen wensen op de laatste plaats zetten. Dat is prima als het een bewuste keuze is, want dan ben je in staat om het daarna weer op te pakken, maar als het een automatisme is om jezelf op de laatste plaats te zetten dan komt je eigen groei in het gedrang. Ook hier ga je meer

evenwicht in brengen. Het kan even duren, het is subtiel, maar daardoor ook niet zo overweldigend.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: eldariat, agaat, sugiliet, zwarte toermalijn, heulandiet, toermalijnkwarts, oranje calciet, carneool, opaalkwarts

c35. Surrender

Soms komen er complete pakketjes informatie binnen, de energie van een remedie maakt zich als het ware kenbaar nog voor hij gemaakt is, wat altijd een heel bijzondere ervaring is.

Tijdens het uittesten van remedies voor een doseerflesje viel deze boodschap binnen: Geef je over aan de stroom van het leven, vertrouw dat je gedragen wordt en dat je precies komt waar je zijn moet.

Surrender geeft je vertrouwen, een veilig gevoel, het gevoel dat je stevig staat en bovenal rust en helderheid in je hoofd. Het grappige is dat hij ondanks het aardende effect je ook een licht gevoel geeft, alsof er iets is weggevallen waarvan je niet in de gaten had dat het zwaar woog op je gemoed of gevoel.

Surrender geeft je nieuwe energie, en de wilskracht om echt stappen te ondernemen, vanuit een gevoel van veiligheid.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rutielkwarts, varisciet, apofylliet, biotietgraniet, aquamarijn

c36. Reclaim

Reclaim helpt je om de touwtjes weer in handen te nemen als je de macht over jezelf buiten jezelf hebt neergelegd. Je krijgt weer oog voor wat je wilt in plaats van automatisch te doen wat er van je verwacht wordt of wat je denkt dat er van je verwacht wordt. Je kunt je wensen en gedachten ook beter uiten, met zachtheid waar het kan en wat steviger maar toch liefdevol als de situatie daarom vraagt.

Je krijgt meer overzicht en kunt binnenkomende impulsen beter onderscheiden en bewuster de beslissing nemen of, en hoe, je erop reageert. Dit is een goede remedie als je hooggevoelig bent en je laat 'sturen' door de energie/gedachten van degene die wat van je vraagt.

Reclaim helpt je ook om de verantwoordelijkheid over je eigen leven te nemen en slachtoffergedrag los te laten

Als je merkt dat je slachtoffergedrag vertoont en je wilt beginnen daar iets aan te doen, dan is c38. Choices de stap die voor Reclaim zit. Eerst beseffen dat je een keuze hebt voor je de touwtjes terugpakt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: heulandiet, kunziet, zonnesteen, amazoniet, blauwe calciet, blauwe fluoriet

c37. Detox

Het zal je niet verbazen als je hoort dat deze remedie sterk ontgiftend werkt. Negativiteit wordt afgevoerd en/of omgezet in positiviteit. Je wordt goed geaard, zodat je goed kunt afvoeren en door de geestelijke opruiming komen je gedachten tot rust.

Drink tijdens de periode dat je deze remedie inneemt dan ook extra veel water om te helpen vrijkomende energie af te voeren. Je zou deze remedie eventueel kunnen combineren met c43. Swept om dit proces te ondersteunen.

Wees er ook op bedacht dat je aanvallen van opruimneigingen gaat ervaren, want dit is een neven-effect van een grote schoonmaak op geestelijk en emotioneel niveau.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: barnsteen, amethist, amazoniet, toermalijnkwarts, hemimorfiet, blauwe fluoriet, magnesiet, lepidoliet

c38. Choices

Choices helpt je te zien dat je altijd meerdere keuzemogelijkheden hebt, zelfs als je denkt dat je totaal geen keus hebt. Daarna helpt hij je om de keus ook te maken.

Deze remedie is het begin als je je los wilt maken van slachtoffergedrag. Neem het jezelf om te beginnen niet kwalijk. Je bent in goed gezelschap, want iedereen heeft in meer of mindere mate met deze emotie te maken.

Choices helpt je in te zien dat je met slachtoffergedrag jezelf afhankelijk maakt van iets of iemand anders, en helpt je om te zien dat je altijd een keus hebt. Dat niets doen ook een keus is.

Zelfs als je je verplicht voelt iets te doen kun je de afweging maken tussen wel of niet, en zul je er soms voor kiezen iets wel te doen, omdat de gevolgen van het nalaten te nadelig voor je zijn.

Choices helpt je overzicht te krijgen, alles op een rijtje te zetten en af te wegen wat de gevolgen zijn van de verschillende mogelijkheden die je hebt.

Je kunt natuurlijk weigeren naar die verplichte vergadering van je werk te gaan, maar als dat vervelende gevolgen voor je loopbaankansen heeft, zul je ervoor kiezen wel te gaan. En dan is het je eigen keuze en vermindert dat slachtoffergevoel. Je zou natuurlijk niet kunnen gaan, maar als je je baan over het algemeen leuk vindt en je door niet te gaan je eventuele kansen op groeien in die baan torpedeert, is het ineens niet meer zo erg om toch naar die vergadering te gaan.

Een ondersteuning bij deze remedie is overal waar je 'ik moet' denkt of zegt dat te vervangen door 'ik ga', 'ik wil' of 'ik kies'.

Alleen al het woordje 'moet' roept vaak zoveel weerstand op dat het automatisch het gevoel geeft dat je geen keus hebt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: opaalkwarts, amazoniet, groene aventurijn, larimar, groene apatiet

c39. Release

Release helpt je om pijn en spanning die zich in je energieveld hebben vastgezet los te laten.

Deze remedie aardt, verlicht en voert af. Aarden is een eerste vereiste, want dat is vaak het knelpunt. Door een gebrekkige aardebinding kun je slecht afvoeren, dan is als het ware het energetisch afvoerputje verstopt en raak je je energetische afval niet meer kwijt.

Tegelijkertijd wordt spanning zachtjes opgeheven en krijg je weer wat rust.

Je neemt ook wat meer rust, want een ander facet van deze remedie is dat hij je helpt rust te nemen. Iets dat je waarschijnlijk vermeed omdat je van alles ging voelen zodra je ging zitten, dus bleef je maar rennen om te voorkomen dat alles wat je aan het verdringen was je overviel.

Dit proces gaat op het gemakje, zodat je de tijd krijgt aan de nieuwe situatie te wennen. Daardoor zal het waarschijnlijk ook even duren voor je verschil merkt. Heel langzaam begin je je wat meer te ontspannen en jezelf toe te staan ook eens niets te doen.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: biotietgraniet, sugiliet, markasiet, blauwe fluoriet, kunziet, citrien, ametrien, malachiet, pietersiet, jade

c40. Hope

Hope helpt je negatieve energie afvoeren en schadelijke gedachtenpatronen te herkennen en om te zetten in positieve gedachten. Je ziet het weer zitten in plaats van dat je je voelt alsof je geen kant meer op kunt en hebt meer oog voor de mooie kanten van het leven.

Je ziet de uitweg weer. Die was er altijd al, je was hem alleen tijdelijk uit het oog verloren omdat je door de bomen het bos niet meer zag.

Hope helpt je weer overzicht te krijgen en dat geeft rust in je hoofd. Je kunt je gedachten beter op een rij zetten en begint weer het gevoel te krijgen dat je zelf de touwtjes van je leven in handen hebt in plaats van je slachtoffer te voelen van de omgeving of de omstandigheden.

Door de positieve, lichte energie van deze remedie kun je het leven beter aan en kun je meer de nadruk leggen op wat er goed gaat in plaats van alleen te zien wat er misloopt in je leven.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: blauwe chalcedoon, eldariet, amethyst, groene aventurijn, zonnesteen, bergkristal, sodaliet

c41. True Light

Deze remedie bevat enorm veel lichtkracht. De energie schiet je hele systeem door en verlicht alle hoeken en gaten

Daarnaast herstelt hij het netwerk van licht om je heen en verbindt hij je met zowel de aarde als de kosmos, oftewel hij geeft een heerlijk licht gevoel maar zonder dat je gaat zweven.

True Light geeft je de kracht en stevigheid om de volgende stap op je weg te zetten en om je om te draaien en terug te gaan als je op een zijspoor bent beland.

Hij brengt licht op alle gebieden in je leven, helpt blokkades te herkennen en ondersteunt je bij het opruimen ervan.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: oranje calciet, blauwe calciet, mookaiet, blauwe fluoriet, groene aventurijn, rode jaspis, hematiet, champagne calciet, zwarte toermalijn, blauwe chalcedoon, maansteen, zonnesteen, amazoniet, toermalijnkwarts, hemimorfiet, unakiet, seleniet

c42. Indigo

Indigo is speciaal voor nieuwtijdskinderen van nul tot honderd. De energie helpt ze om te wennen aan het leven op aarde en zich af te stemmen op de energie van de aarde.

Indigo zet je op de grond, en vooral rond de zonnevlecht gebeurt er van alles, een soort lichtschild om bij jezelf te blijven. Daarnaast brengt hij je een gevoel van evenwicht op alle niveau's en acceptatie van de wereld en al haar tegenstellingen. Je voelt je veilig en geborgen.

Hij helpt aarden en geeft een duwtje om te gaan doen, wat nogal eens moeilijk is. Uitenken gaat prima, maar de stap nemen om ook te doen is wel eens lastig.

Indigo helpt je te accepteren dat je hier op aarde bent (en dat de dingen hier wat meer tijd kosten om te verwezenlijken, wat weer een gunstige invloed heeft op je vermogen geduld te hebben en af te wachten) en beschermt je tegen teveel invloeden van buitenaf.

Hij zet alle chakra's op een rijtje, wat ook onderdeel is van beter beschermd en geaard zijn. Zo kan de energie in je systeem makkelijker zijn weg vinden, raak je de energie die je opgepikt hebt beter kwijt en heb je meer het gevoel midden in het leven te staan in plaats van aan de kant als een toeschouwer.

Je leert om te gaan met je waarnemingen en jezelf te accepteren, en om meer vertrouwen te hebben in wat je waarneemt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: opaalkwarts, galeniet, sodaliet, groene apatiet, unakiet, tijgeroog, rutielkwarts, seleniet

c43. Swept

Swept helpt je als je moeite hebt met het afvoeren van energie die je van anderen oppikt of die loskomt bij een behandeling op energetisch niveau. Hij helpt je met het afvoeren, maar tegelijkertijd leer je ook om het zelf te doen. Hij aardt en zet je aura strak, alsof je de tentharingen eens even goed aandrukt en het dak van je tent goed strak zet. Zo glijdt alles wat er niet op hoort er eenvoudigweg vanaf.

Deze remedie helpt ook bij het omgaan met energetisch stalken. Dat klinkt gek, maar zie het als een stroom dwingende en vaak negatieve gedachten en energie die op je afgevuurd wordt en waardoor jij je akelig voelt. Moe, hoofdpijn, onverklaarbare pijntjes en in extreme gevallen zelfs misselijkheid.

Als je helemaal in balans bent krijgt die energie geen vat op je, maar vaak grijpt het aan op een blokkade, oftewel een zwak puntje, of op een zwak moment, en komt het wel binnen.

Swept helpt je die energie buitenboord te zetten, op een rustige manier, zonder gevoel van 'ik zal je eens even', dat is heel erg belangrijk omdat het anders net zo hard op je terugslaat.

Als je the Dog Whisperer kent begrijp je me meteen als ik zeg dat dit calm assertive energy is. Kalm maar resoluut wegsturen van die energie, zonder rancune en zonder welke vorm van boosheid of wraakzucht dan ook. Gewoon: hup, wegwezen, houd het zelf maar, dit is niet van mij.

De andere kant van Swept is dat hij ondersteunend werkt bij energiewerk, om op te ruimen en losgemaakte energie af te voeren.

Als een wervelwind gaat deze remedie door je systeem heen om 'brokstukken' die als gevolg van energiewerk zijn vrijgemaakt te helpen afvoeren. Ondanks dat hij door één van de testers omschreven werd als 'Katrina in een flesje' is het een vriendelijke, lichte energie. Swept helpt je ook de energie van de behandeling te integreren waardoor je er sneller aan gewend bent en minder last van de na-effecten hebt.

Preventief kun je ook voor een behandeling 2 druppels in een glas water of kopje thee doen en dat langzaam opdrinken.

Swept is ook te gebruiken na behandelingen die op energetisch niveau doorwerken. Ook bij remedies die veel losmaken, zoals c37. Detox en c32. Catalyst, kan Swept gebruikt worden als ondersteuning.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rookkwarts, blauwe chalcedoon, jade, toermalijnkwarts, larimar, amazoniet, carneool, zwarte toermalijn, rozekwarts, groene aventurijn

c44. Abundance

Om overvloed in je leven te ervaren moet je die eerst in jezelf vinden. Abundance helpt je daarbij. Hoe vind je overvloed in jezelf? Bijvoorbeeld door je veilig te voelen, waardoor de angst voor gebrek vermindert. Het volgende aspect is genieten van je leven. Willen wat je hebt in plaats van hebben wat je wilt. De kleine dingen waarderen.

Een ander stapje is je positief voelen, negatieve gedachten neutraliseren door er positieve gedachten tegenover te zetten.

Dan is er je verbinding met de aarde en het universum. Voel je onderdeel van een groter geheel en weet dat daar een oneindige overvloed is. Ja, ook voor jou, want hij is er voor iedereen.....

Als laatste is er de kwestie van vertrouwen en acceptatie. Jezelf, de wereld, het besef dat alles een reden heeft, dat tegenstellingen bestaan om van te leren en om je te helpen bepalen wat je wèl wilt.

Abundance helpt je stapje voor stapje je aandacht te richten op het goede en de dingen die je waardeert. Ook in jezelf, waardoor je een heel andere energie begint uit te stralen. En daar begint het universum dan op te reageren door je heel andere dingen te laten zien. Dingen die bij de nieuwe energie passen die je uitstraalt.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: tijgeroog, hemimorfiet, larimar, groene apatiet, aquamarijn, purpuriet, barnsteen, opaalkwarts, carneool, pietersiet, varisciet

c45. Rise Up!

Rise Up! zet je stevig neer en helpt je vanuit liefde voor jezelf opkomen en jezelf toestemming te geven te zijn wie je bent. Zo groot als je bent, zonder je klein te (laten) houden.

Ook hier weer calm assertive energy, rustige assertieve energie. Overeind blijven zonder iemand neer te halen.

Voet bij stuk houden zonder te kwetsen of in schuldgevoel te blijven hangen. Oftewel jezelf zijn zonder je te laten beïnvloeden door wat iemand dan ook probeert om je te laten doen wat zij willen. Tenzij je natuurlijk zelf beslist om iets te doen, maar dan is het jouw beslissing en niet de invloed van iemand die iets van je wil en alles uit de kast haalt om je toe te laten geven. Inwerken op je schuldgevoel of dreigementen hebben niet meer automatisch tot gevolg dat je dan maar toegeeft.

Een andere aanwijzing bij deze remedie is dat hij je energieniveau verhoogt, je trilling aanpast aan de nieuwe, verhoogde, trilling van de aarde.

Deze combinatie bevat de volgende edelsteenremedies: rutiëlkwarts, tijgeroog, hematiet, champagne calciet, blauwe obsidiaan, pietersiet, agaath, amazoniet, opaalkwarts, groene apatiet, kyaniet, pyriet, barnsteen, infinite stone

c46. Focus

Focus is speciaal ontwikkeld voor therapeuten om te gebruiken voor de aanvang van een sessie. Hij zet alle energie die niet bij je hoort buiten en beschermt je tijdens de sessie. Daarnaast helpt hij je zuiver te werken en je goed op je cliënt concentreren zodat je helemaal 'scherp' staat.

Bij gewoon gebruik helpt Focus je met het stellen van prioriteiten en daar naar te handelen. Hij veegt alles weg wat onbelangrijk is en laat je de essentie zien, zodat je een goed overzicht hebt. Hij zet je stevig neer en geeft je net dat duwtje om te handelen, zodat het niet bij denken alleen blijft. Als je voelt dat je er een beetje te assertief van wordt naar je zin, pas dan de dosering en/of frequentie aan.

Als richtlijn voor het gebruik voor een sessie kun je aanhouden 5 druppels op een half glas water, ongeveer een kwartier voor je begint. Of wat je zelf aanvoelt natuurlijk, want iedereen is verschillend.

Focus is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: oranje calcië, blauwe calcië, mookaïë, sodalië, blauwe fluoriet, bergkristal, groene aventurijn, carneool, groene fluoriet, amethist, rode jaspis, tijgeroog, hematiet, rode tijgeroog, champagne calcië, zwarte toermalijn, rookkwarts, chalcedoon, unakië, maansteen, zonnesteen, amazoniet, toermalijnkwarts, opaalkwarts, hemimorfiet, seleniet, sugilië, serpentijn, kyanië, serafinië, barnsteen, astrofyllië, variscië, purpuriet en infinite stone

c47. Isis

Isis helpt om een brug te slaan naar een vorig leven als er daar een probleem is ontstaan dat nu nog doorwerkt. Het is een remedie die je altijd met andere remedies combineert, het enige dat hij doet is de verbinding maken naar vorige levens zodat je met remedies een probleem aan kunt pakken dat in daar ontstaan is.

De achtergrond van Isis ligt in een sessie Touch for Health. Met deze techniek kun je teruggaan in het verleden om blokkades aan te pakken, en nadat het een aantal keer gebeurd was dat we in een ander leven uitkwamen werd ik nieuwsgierig en stelde ik de vraag of ik hetzelfde ook met een remedie kon bereiken. Isis is het antwoord op die vraag.

Isis is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: bergkristal, rutiëlkwarts, tijgeroog, opaalkwarts, hemimorfiet, seleniet, groene apatië, kyanië, pyriet, barnsteen, astrofyllië en infinite stone

c48. Saviour

Saviour haalt je tijdelijk uit patronen waar je in vast zit. Als je wat meer afstand kunt nemen, en wat meer overzicht hebt, dan kun je het patroon beter zien en (h)erkennen. Daarna kun je beginnen met het los te laten en te vervangen door een nieuw patroon dat beter bij je past.

Behalve met aarden helpt Saviour je je gedachten te verhelderen en realistisch te kijken naar wat er is in plaats van wat je blokkades er van maken of wat je wilt zien. Zie het als een tijdelijke reddingsboei die je op een afstandje brengt zodat je kunt zien wat er gaande is.

Saviour is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene calcië, amethist, rutiëlkwarts, tijgeroog, lapis lazuli, champagne calcië, zonnesteen, amazoniet, opaalkwarts, hemimorfiet, aquamarijn, groene apatië, kyanië, barnsteen en purpuriet.

c49. Flavour

Flavour helpt je om meer open te staan voor nieuwe dingen en de wil en de moed te vinden deze uit te proberen.

In plaats van vast te blijven zitten in ‘wat de boer niet kent dat eet hij niet’ ga je stapje voor stapje over de schutting heen kijken naar wat er nog meer mogelijk is en begin je

met je tenen over de rand van je comfortzone te schuifelen. Zo kun je gaan ontdekken wat je talenten zijn en wat je leuk vindt om te doen.

Flavour is een positieve, lichte energie die je zachtjes aanmoedigt om eens iets anders te doen dan je normaal doet.

Samen met c48. Saviour is Flavour een powerduo. De één tilt je uit je patroon, de ander helpt je naar nieuwe mogelijkheden te kijken en een begin te maken met het ontdekken van je talenten.

Flavour is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: bergkristal, labradoriet, rode jaspis, hematiet, pietersiet, agaat, zonnesteen, groene apatiet

c50. Immunity

Immunity is een beschermende remedie die je helpt als je de neiging hebt energie van anderen teveel binnen te laten. Het is een manier van energetisch grenzen stellen. Hij helpt je beseffen hoe en waar je energie binnen laat zodat je kunt beginnen om de oorzaak ervan aan te pakken.

Immunity versterkt als het ware je energetisch immuunsysteem en maakt je sterker tegen binnenvallende energie. Hij kan je ook helpen ontdekken waar energie weglekt en waar je kwetsbaar bent voor energetische aanvallen.

Voor de duidelijkheid: dit is een tijdelijk schild met signaalfunctie zodat je de oorzaak kunt ontdekken en wat meer rust hebt terwijl je werkt aan een oplossing. Het is helaas geen wondermiddel dat je overal voor afsluit zodat je zelf niets hoeft te doen.

Let tijdens het gebruik van deze remedie goed op aanwijzingen. Het kan zijn dat je iets leest, hoort of ziet en dat het 'klikt'. Dat is een seintje om eens te kijken wat er op dat moment gebeurt. Waar dacht je (kort ervoor) aan? Waar ben je mee bezig op die dag of op dat punt in je leven?

Immunity is ook een goede beschermende remedie als je hooggevoelig bent. Hij versterkt je energieveld / aura waardoor je je minder snel belaagd voelt.

Soms laat je onbewust energie binnen, ofwel omdat je grenzen niet goed afgebakend zijn, ofwel omdat je iemand graag wilt helpen en per ongeluk hun energie overneemt. Of misschien ben je iemand die mensen aantrekt die je als energetisch tankstation gebruiken: ze tanken energie en laten hun afval achter.

Een belangrijk onderdeel van deze remedie is aarden. Gebrekkig geaard zijn is één van de meest voorkomende oorzaken van weglekkende energie of het opnemen van ongewenste energie.

Immunity is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe fluoriet, bergkristal, jaspis, zwarte toermalijn, amazoniet, groene apatiet, pyriet, rhodocrosiet, barnsteen, lepidoliet, purpuriet en infinite stone.

c51. Compassion

Compassion helpt je liefde en mededogen te voelen voor jezelf en voor anderen. Wees minder streng voor jezelf! Niemand is perfect en zonder fouten te maken leer je niets nieuws en blijf je zitten waar je zit.

Deze remedie helpt je milder naar jezelf en anderen te kijken en begrip te hebben voor hun fouten en imperfecties. Hoe meer liefde je kunt toelaten, hoe minder de drang om te veroordelen wordt. Deze zijn omgekeerd evenredig aan elkaar. Waar liefde is, is geen plaats voor veroordelen.

Veroordelen is aangeleerd en het is een verdedigingsmechanisme. Als je veroordeelt wat je niet begrijpt, vervelend vindt of waar je bang voor bent, dan prop je het als het ware in een kastje en smijt je de deur dicht. Doordat je een oordeel op het deurtje plakt, zie je het onderwerp onbewust als 'afgehandeld' en hoef je er verder niet over na te denken. Dat heb je immers al gedaan door dat oordeel eraan te hangen, en zo bescherm je jezelf onbewust tegen het ongemak dat verder nadenken over de persoon of situatie met zich mee zou kunnen brengen.

Er is ook een gezonde vorm van oordelen, dat is wat je gebruikt om mensen en situaties in te schatten om te be-oordelen of deze al dan niet goed voor je zijn.

Compassion is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, malachiet, jade, champagne calciet, amazoniet, sugiliet, kyaniëet, magnesiet en lepidoliet

c52. Fortress

Fortress is een extra sterke bescherming als je last hebt van energetisch stalken. Hij aardt en beschermt terwijl je op zoek gaat naar de oorzaak. Soms laat je het zelf binnen, bijvoorbeeld door gebrekkige aarding of onvermogen gezonde grenzen te handhaven.

Deze remedie bevat de remedies waar Get Out uit bestaat, in een iets andere samenstelling en met toevoeging van olivijn. Hierdoor wordt de reinigende werking versterkt en helpt Fortress je met het loslaten van energetische verbindingen die je niet langer dienen. De energie die via die verbindingen binnen kwam blijft dan beter buiten.

Fortress ontgift de geest en verwijdert zware energie en entiteiten. Bij energetisch stalken kun je denken aan personen of entiteiten die energetisch bij je aanhaken en die een negatieve invloed op je gemoedstoestand hebben.

Een voorbeeld: stel, iemand vraagt wat van je en je moet 'nee' zeggen omdat je echt geen tijd hebt en die persoon wordt daar woest over, al dan niet onder de oppervlakte. Stel verder dat je daar geen schuldgevoel over hebt of op een andere manier last van hebt, en het makkelijk los kunt laten (dat is de meest makkelijkste, zuivere situatie, in de praktijk kan het enorm ingewikkeld zijn, dus omwille van het voorbeeld doen we wat aannames).

Als je dan toch steeds aan die persoon moet denken, dan heb je kans dat ze nog zo met je bezig zijn dat ze onbewust energetisch bij je aan haken en je vol gooien met de boze energie waar ze op dat moment vervuld mee zijn. Symptomen kunnen zijn: hoofdpijn, suf gevoel, misselijkheid, depressief voelen, er gaan rare dingen mis, pijn achterin je nek, vreemd gevoel rond je zonnevlecht, algemeen gevoel van onbehagen en je gedachten

blijven naar de situatie gaan ook al ben je er zelf niet mee bezig. Vooral dat laatste is een enorme aanwijzing.

Fortress is een tijdelijke bescherming zodat je op zoek kunt gaan naar de oorzaak. Het kan zijn dat je nog een les te leren hebt met die persoon of die situatie, het kan ook zijn dat het een algemeen structureel iets is zoals gebrekkig geaard zijn, gebrekkig zelfbeeld / gebrek aan zelfvertrouwen / laag gevoel van eigenwaarde of een onvermogen grenzen te stellen.

Fortress is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: carneool, zwarte toermalijn, opaalkwarts, seleniet, sugiliet, serpentijn, kyaniet, serafiniet, barnsteen, astrofylliet, varisciet, purpuriet, infinite stone en olivijn.

c53. Fire

Deze remedie heeft als thema de energie van aartsengel Uriel. Het is één van de remedies waaraan engelenenergie is toegevoegd. Fire helpt je om je ideeën om te zetten in daden. Neem de touwtjes van je eigen leven (weer) in handen, erken je eigen kracht en ontdek je talenten. Doe er iets mee en ga ervoor.

Het vuur van Uriël is een transformerende energie die je helpt los te komen van afhankelijkheid, hulpeloosheid en ego-projecties. De energie brengt licht in de duisternis en verlicht je pad zodat je meer vanuit je hart kunt gaan handelen.

Fire is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: bergkristal, rutiëlkwarts, larimar, tijgeroog, zwarte toermalijn, maansteen, opaalkwarts, seleniet, groene apatiet, pyriet, danburiet en engelenenergie.

c54. Let it Be

Het thema van deze remedie is acceptatie en loslaten. Toelaten dat dingen gaan zoals ze gaan, met de stroom meegaan in plaats van er tegenin te zwemmen. Let it Be helpt je je gevoelens toe te laten en te accepteren, juist zodat je ze dan kunt loslaten zodra ze een plek hebben gekregen of helemaal doorvoeld zijn.

Dit gaat op een zachte manier, vanuit een gevoel van veilig zijn en gekoesterd worden.

Let it Be is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe fluoriet, groene fluoriet, larimar, champagne calciet, rookkwarts, unakiet, agaath, amazoniet, opaalkwarts, aquamarijn, groene apatiet, kyaniet, barnsteen, biotiet-graniet, galena/galeniet en danburiet.

c55. Mercy

Mercy is het vervolgstapje na c51. Compassion. Hij geeft je een diep gevoel van liefde, vrede en acceptatie. Het hoofdthema is het in liefde loslaten van oordeel, of liever gezegd 'veroordelen'. Waar liefde is, kan geen oordeel meer zijn, dat lukt je gewoon niet meer.

Mercy verbindt je met de bron van universele liefde en houdt je tegelijkertijd met twee benen op de grond. Geen oordeel hebben betekent overigens niet dat je alles maar moet accepteren. Er is ook een gezonde vorm van oordelen die je nodig hebt om situaties in te

schatten. Het gaat hier om de ongezonde vorm van oordelen: ergens een (meestal negatief) etiket op plakken zodat je er niets meer mee hoeft.

Hij helpt je praktisch te kijken, dingen te zien zoals ze zijn en vooral zonder er een oordeel aan op te hangen. Iedereen heeft zijn eigen waarheid en bekijkt dingen vanuit zijn eigen standpunt. Wanneer dat anders is dan dat van jou, dan kun je dat los van elkaar zien.

Een ander standpunt betekent trouwens niet automatisch afwijzing van jouw standpunt en daardoor vermindert de drang anderen te moeten overtuigen. Dit is een ander aspect van oordelen en dat helpt je als je je afgewezen voelt als iemand het oneens is met jouw standpunt of je het gevoel hebt dat je het er mee eens moet zijn.

Als laatste helpt Mercy je begrip te hebben voor de situatie, vanuit liefde en zonder oordeel, en zonder mee te lijden. Met respect voor hun grenzen en ook voor die van jezelf, want dit strekt zich ook uit naar jou en niet alleen naar de buitenwereld.

Mercy is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: turkoois, groene calciet, citrien, hematiet, rhodoniet, rookkwarts, amazoniet, aquamarijn, markasiet, howliet, varisciet, barnsteen en danburiet.

c56. Hidden

Hidden haalt aspecten van jezelf naar boven die je verstopt hebt. Dit kan gaan om karaktereigenschappen die als ongewenst gezien werden en die je verstopt hebt, maar ook om talenten die je klein gehouden hebt of zelfs helemaal ontkend hebt.

Je mag weer tevoorschijn komen en jezelf zijn, en degenen die daar bezwaar tegen hebben kun je laten voor wat ze zijn of zelfs helemaal loslaten als dat mogelijk en wenselijk is.

Dat loslaten kan zowel letterlijk als figuurlijk zijn, want soms kun je niet om mensen heen. Ze verliezen dan stukje bij beetje hun invloed op je en je bent meer je eigen persoon en blijft overeind bij pogingen je te beïnvloeden, klein te houden of te dwingen.

Alles wat hiervoor nodig is wordt zachtjes aan de oppervlakte gebracht en liefdevol geheeld. Je kunt met een realistische blik naar het verleden kijken en het loslaten. Waar, wanneer en waarom heb je je talenten en je eigenschappen onder het vloerkleed geschoven?

Dit is een transformerende remedie met veel licht, en hoewel de energie zacht van karakter is, is hij wel heel sterk. Ook al krijg je hulp om met veranderingen om te gaan, je zal zelf ook flink aan de bak moeten. Soms zijn het kleine realisaties, soms hele grote, en vaak betekenen ze dat je je nieuwe vaardigheden eigen moet zien te maken om bepaalde situaties het hoofd te kunnen bieden in de toekomst. Wees bereid de tijd voor jezelf te nemen om erover na te denken, neem je rust en heb mededogen met jezelf. Rome is ook niet op één dag gebouwd, dus waarom zou je van jezelf verwachten dat je alles in één keer verwerkt en op de rails krijgt?

Hidden is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, groene aventurijn, labradoriet, rutielkwarts, tijgeroog, kattenoog, pietersiet, agaat, toermalijnkwarts, aquamarijn, lepidoliet, varisciet, heulandiet en danburiet.

c57. Strike

Dit is een extra sterke remedie voor als je last hebt van elektronische straling. Hij pakt niet alleen de gevoeligheid aan door je aura te verstevigen en te beschermen, hij helpt je ook met het gevoel van belaagd worden dat vaak samengaat met overgevoeligheid voor straling.

Strike helpt je aarden, versterkt je aura en helpt je slachtoffergevoelens / – gedrag of – mentaliteit los te laten. Hierdoor wordt je letterlijk en figuurlijk weerbaarder en heb je minder last van invloeden van buitenaf. Je grenzen worden als het ware versterkt.

Gebrekkig geaard zijn kan een oorzaak zijn dat je gevoeliger bent voor straling. Je kunt de energie die je oppikt minder goed kwijt omdat het slecht doorstroomt.

Afhankelijk van wat je nodig hebt worden één of meerdere aspecten van deze gevoeligheid aangepakt.

Strike is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, labradoriet, chrysocolla, amazoniet, aquamarijn, celestien, magnesiet, lepidoliet, biotiet-graniet, heulandiet, infinite stone en danburiet

c58. Insert

Het thema van Insert is je thuis voelen, een plek vinden in een nieuwe omgeving of bij veranderende omstandigheden.

Trouw blijven aan jezelf als alles om je heen verandert of als je je als een vreemde eend in de bijt voelt. Insert is één van de remedies die een bloesemremedie bevat. Ereprijs is een remedie die je overal helpt aarden.

Behalve aarden helpt Insert je je veilig te voelen en helpt hij je oude patronen te herkennen en los te laten zodat je je meer op je gemak voelt in je nieuwe omstandigheden.

Insert is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene calciet, carneool, groene fluoriet, larimar, chrysocolla, agaat, amazoniet, opaalkwarts, aquamarijn, kyanië, astrofylliet, danburiet en bloesemremedie ereprijs

c59. Injection

Dit is het vervolgstapje na c18. Into the Light. Injection beschermt, geeft rust en vooral veel wit licht. Hij maakt het ook makkelijker je te verbinden met engelenenergie. Je voelt jezelf van binnenuit oplichten en ziet het (weer) positiever in.

Bijna ongemerkt aardt Injection je ook en geeft hij je een beetje nieuwe energie om de boel op de rails te krijgen. Let eens op je voeten als je deze remedie vasthoudt. Hij werkt ook ontgiftend / afvoerend en dat kun je het beste bij je voeten voelen.

Injection is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: labradoriet, rutielkwarts, tijgeroog, valkenoog, rookkwarts, pietersiet, opaalkwarts, hemimorfiet, groene apatiet, pyriet, howliet, celestien, astrofylliet, varisciet, heulandiet, infinite stone en danburiet

c60. Stand Tall

Stand Tall helpt je als je gevoelig bent voor beïnvloeding / manipulatie van buitenaf. Hij helpt je bij jezelf te blijven en je eigen grenzen en beslissingen te handhaven als mensen proberen je van gedachten te laten veranderen door een openlijke of onderhuidse vorm van dwang te gebruiken.

Soms gebeurt dat energetisch en heb je het gevoel dat er aan je getrokken wordt, soms is het alleen met woorden, lichaamstaal of hints. Hoe dan ook, er wordt een poging gedaan om je van je besluit te doen afwijken.

In het ergste geval wordt er grof geschut ingezet en wordt er naast het bovenstaande ook op je schuldgevoel ingewerkt. Je gaat die pogingen steeds beter herkennen en kan ze steeds beter het hoofd bieden.

Wees wel zacht voor jezelf als je er af en toe toch in trapt, je hebt weer wat geleerd en de volgende keer zie je het nog beter aankomen. Blijf ook vooral vriendelijk ten opzichte van de persoon die je van gedachten wil laten veranderen. Grenzen handhaven is iets anders dan er met de botte bijl op in hakken. Dan sla je door naar de andere kant.

Stand Tall is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: howliet, tijgeroog, groene apatiet, hemimorfiet, rutielkwarts, kyaniet, celestien, magnesiet, varisciet, heulandiet, danburiet, valkenoog, rookkwarts, agaath en eldariat.

c61. Into You

Into You helpt je om inzicht in jezelf te krijgen. Het doel is begrijpen wat je beweegredenen zijn en jezelf te accepteren. Je ziet jezelf zoals je bent en kunt met een neutrale en realistische blik naar jezelf kijken.

Je gaat steeds meer inzien waarom je doet wat je doet en waardoor dat veroorzaakt wordt, zonder dat je jezelf daarbij veroordeelt. Zodra je weet wat de oorzaak is, dan kun je die ook beginnen aan te pakken.

Als je weet waarom je iets doet en hoe dat zo gekomen is, dan heb je ook minder neiging jezelf te veroordelen en kun je begrip voor jezelf hebben. Sommige zaken lossen misschien zelfs vanzelf op als je het hoe/wat/waarom ervan weet. Als dat komt door iets dat je verder al verwerkt hebt, dan is het wat makkelijker los te laten omdat het dan geen functie meer heeft. Soms blijft er nog een restje van een blokkade achter dat gezien moet worden. Op het moment dat je het bekijkt en beseft dat je er doorheen bent is het goed en verdwijnt ook het laatste restje.

Into You kun je ook gebruiken als zoekremedie, al is hij wel iets meer gericht op oorzaak en gevolg en zelfacceptatie dan naar boven halen wat er mis is. Daardoor kan hij een zachte, wat meer indirecte manier zijn om zichtbaar te maken op welke gebieden je nog zaken op kunt lossen. Je krijgt puzzelstukjes aangereikt die je op hun plek kan leggen.

Into You is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: magnesiet, biotiet-graniet, champagne calciet, galena/galeniet, pietersiet, kyaniet, rode tijgeroog, larimar, groene apatiet, amazoniet, barnsteen, danburiet en tijgeroog.

c62. Into Two

Net als Into You is dit een remedie van begrip en inzicht, alleen dan voor mensen met wie je een band hebt (familie/vrienden/werk etc). Het thema is hier jezelf in de schoenen van iemand anders kunnen plaatsen en de boel van daaruit te bekijken.

Op een neutrale manier, zonder het standpunt over te nemen of je gedwongen voelen het over te nemen. Je neemt als het ware een kijkje achter de schermen en kan doordoor makkelijker compromissen sluiten. Je blijft beter bij je eigen mening / standpunt omdat je overzicht hebt en voor jezelf kunt bepalen wat jij wilt zonder zomaar toe te geven of uit principe koppig vast te houden aan je standpunt.

Als je begrip kunt opbrengen voor iemands standpunt zonder het te veroordelen omdat het afwijkt van het jouwe kun je er kalm over praten in plaats van dat je in de aanval of de verdediging schiet.

Into Two is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, blauwe fluoriet, chrysocolla, maansteen, amazoniet, opaalkwarts, ametrien, aquamarijn, kyaniet, magnesiet, astrofylliet en danburiet.

c63. Laser

Laser is een geconcentreerde straal wit licht als opkikker na een zware periode. De energie van deze remedie helpt je je schouders eronder te zetten, door te zetten en de lichtpuntjes te zien. Kernwoorden zijn hier wit licht, positiviteit, realiteitszin en doorzettingsvermogen.

Hij werkt ook als versterker bij andere remedies als je met hardnekkige blokkades te maken hebt en herstelt verbindingen in je energiesysteem die verbroken zijn.

Laser is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: bergkristal, seleniet, opaalkwarts, danburiet, rookkwarts, kyaniet, barnsteen, astrofylliet, purpuriet en heulandiet.

c64. Fuzzy

Fuzzy is een koesterende en troostende remedie die je een veilig gevoel geeft. Je wordt omhelsd, je bent geliefd en je mag er zijn. Deze remedie geeft hoop en vertrouwen en is een warme deken als je je (heel even of wat langer) ongezien of ongeliefd voelt.

Hij helpt inzien dat het minder zwart is dan je denkt, geeft je moed en moedigt je aan een nuchtere kijk op situaties te hebben. Als je rustig bent en je veilig voelt ziet de wereld er een stuk minder bedreigend uit.

Deze energie is lief en zacht, dus ook goed voor bijvoorbeeld kinderen die moeite hebben met veranderingen of een grote verandering in hun leven moeten doormaken.

Fuzzy is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene apatiet, barnsteen, rozekwarts, champagne calciet, aquamarijn, kyaniet, astrofylliet, danburiet en bloesemremedie lavendel

c65. Keep it Cool

Keep it Cool helpt je je hoofd koel te houden in moeilijke situaties. De remedie helpt je overzicht te krijgen en helpt je te zien wat er objectief aan de hand is zonder alle lading die je er zelf onbewust aan zou verbinden.

Deze 'lading' bestaat uit gekwetste gevoelens die boven komen drijven op het moment dat er iets gebeurt dat je er op één of andere manier, hoe vaag dan ook, aan doet denken. Alsof er iemand op een knopje drukt en alles ineens naar de oppervlakte rijst.

Door rust in je hoofd en objectiviteit reageer je minder snel gekwetst omdat je de situatie steeds beter los kunt zien van het gevoel dat opgeroepen wordt.

Als je bekend bent met de term 'emotional flashback': Keep it Cool helpt je een situatie sneller als een emotie-flashback te herkennen door je te helpen een pas op de plaats te maken en naar de huidige situatie te kijken en hem te zien voor wat hij is zonder buiten proporties te reageren omdat er een pijnpunt geraakt wordt dat waarschijnlijk niets met die situatie te maken heeft.

Je wordt minder snel 'getriggerd', herkent het eerder, en schiet minder snel in je standaard stressreactie.

Keep it Cool is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe fluoriet, groene fluoriet, chrysocola, rhodoniet, zwarte toermalijn, rookkwarts, chalcedoon, toermalijnkwarts, opaalkwarts, aquamarijn, kunziet, kyaniet, serafiniet, celestien, magnesiet, astrofylliet, varisciet, purpuriet, heulandiet en danburiet.

c66. Click

Click is een remedie die je helpt inzichten op te doen en te integreren. Het is zowel een inzicht- als een zoekremedie, en hij helpt je met het leggen van verbanden en het boven water halen van verdrongen kennis en inzichten.

Daarna helpt hij je die inzichten ook echt tot je door te laten dringen en te integreren, alsof er een knop omgezet wordt of een kwartje valt. Om een computerterm te gebruiken: het is alsof je harde schijf wordt gedefragmenteerd: alles dat bij elkaar hoort wordt op een rijtje gezet zodat je overzicht hebt en kunt zien hoe alles in elkaar zit.

Click is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene calciet, labradoriet, rutiellkwarts, blauwe obsidiaan, pietersiet, aquamarijn, blauwe fluoriet, champagne calciet, rhodocrosiet en howliet.

c67. Balancing Act

Balancing Act brengt evenwicht in gevoel, gedachten en emoties. Deze remedie werkt aardend en ontgiftend op zowel geestelijk als emotioneel gebied. Waar c37. Detox een

sterkere werking heeft op ontgiften, ligt bij Balancing Act het accent op herstel van evenwicht.

Ook ondersteunt deze remedie bij het opbouwen van je zelfvertrouwen en geeft hij je meer focus en concentratie zodat je meer in het hier-en-nu bent.

Vanwege de ontgiftende werking is het aan te raden om extra water te drinken om het afvoeren van vrijkomende energie te ondersteunen.

Balancing act is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: chrysocolla, amazoniet, olivijn, angeliet, chrysocolla en serpentijn van Mount Shasta, versteend hout en borniet.

c68. Steadfast

Steadvast zorgt ervoor dat je steviger in je schoenen staat. Hij helpt je je doorzettingsvermogen aan te spreken, ondersteunt je wilskracht en helpt je assertiever te zijn. Gewoon ... standvastig, zoals de naam al zegt. Minder last van piekeren en onnodig twijfelen, meer rust in je hoofd en daardoor ook meer rust in je leven.

Een onderdeel daarvan is het openen van je hartchakra. Van jezelf houden, of op zijn minst jezelf 'best okee' vinden is essentieel om voor jezelf op te kunnen komen. Anders geef je gewoon toe omdat je van binnen vindt dat je het niet verdient om voet bij stuk te houden of iets gedaan te krijgen.

Een ander onderdeel is de verantwoordelijkheid voor je eigen doen en laten op te eisen en schuldgevoelens en zelfverwijten los te laten. Wel vanuit het hart, dit is beslist geen vrijbrief om over iedereen heen te lopen zonder last van je geweten te hebben...

Steadfast is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: jaspis, unakiet, pyriet, magnesiet, olivijn, angeliet en borniet.

c69.Fresh

Fresh is letterlijk een frisse wind door je hoofd en je energiesysteem. Hij geeft energie en helpt je weer lichtpuntjes te zien. Het is een lichte, vrolijke energie die toch behoorlijk krachtig is.

Fresh helpt je weer vertrouwen te krijgen, zowel in jezelf als in de rest van de wereld, en mentale weerstand los te laten. Je kunt je makkelijker met de stroom mee laten gaan als je het gevoel hebt dat je ondersteund wordt.

Ook deze remedie aardt en werkt ontgiftend, want die frisse wind door je systeem neemt een hoop afval mee op zijn weg naar buiten. In de plaats daarvan laat hij kalmte, rust en overzicht achter.

Fresh is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rutielkwarts, tijgeroog, champagne calciet, pietersiet, amazoniet, groene apatiet, serpentijn, barnsteen, apofylliet, danburiet, serpentijn en chrysocolla van Mount Shasta, versteend hout en borniet.

c70. Ease

Ease helpt je rust te vinden als je overprikkeld bent. Vooral als je hooggevoelig bent kun je hier snel last van hebben. Deze remedie helpt je aarden, werkt beschermend en brengt je energetisch in evenwicht. Je ziet de dingen weer in perspectief, de berg die je in je onrust ervan gemaakt hebt wordt kleiner en je kan een pas op de plaats maken en even rust nemen.

Ease is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene aventurijn, amethyst, jade, champagne calciet, amazoniet, purpuriet en galeniet / galena

c71. Do it!

Do it! is een duwtje in de rug om in actie te komen en je plannen, dromen en ideeën uit te werken en uit te voeren. Deze remedie versterkt je zelfvertrouwen, zet je met twee voetjes stevig op de grond en helpt je de volgende stap te zetten. Hierbij helpt hij je ook jezelf meer te waarderen. Je hart wordt geopend en daardoor is er minder ruimte voor angst.

Do It! helpt je om te gaan met weerstand en veranderingen. Hij helpt je het heft in eigen handen te nemen en slachtoffermentaliteit, uitstelgedrag en zelsabotage te verminderen.

Do It! is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rutiëlkwarts, champagne calciet, pietersiet, amazoniet, groene apatiet, markasiet, magnesiet, infinite stone, danburiet en groene toermalijn.

c72. Driven

Het thema van deze remedie is gedrevenheid en doorzettingsvermogen. Omgaan met obstakels op je weg en het einddoel voor ogen houden. Hiervoor heb je een besef van eigenwaarde nodig, en Driven helpt je dat (weer) opbouwen.

Driven is een steuntje in de rug voor je (zelf)vertrouwen dat je helpt de moed en de kracht uit jezelf te putten om je hart te volgen en je eigen weg af te leggen. Als je je doel uit het oog verloren bent of nog niet gevonden hebt, dan helpt Driven je met het ontdekken van nieuwe wegen om er te komen.

Driven is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: tijgeroog, malachiet, rookkwarts, agaath, zonnesteen, amazoniet, sugiliet, groene apatiet, danburiet

c73. Sense

Sense helpt je als je je helemaal teruggetrokken hebt van je gevoel en uitsluitend vanuit je verstand leeft. Gevoel wordt dan niet meer beleefd, in plaats daarvan wordt het beredeneerd en/of omzeild.

Sense helpt je het contact te herstellen en het verschil te leren tussen gevoelens en gedachten. Ook deze remedie werkt op het hartchakra. Daarnaast ontgift hij op geestelijk (gedachten, innerlijke criticus) niveau.

Als ondersteuning kun je jezelf een paar keer per dag vragen hoe je je voelt en dan alleen woorden gebruiken die gevoelens omschrijven. Van belang is dat je zo specifiek mogelijk bent. In het begin zul je niet verder komen dan algemene termen, maar naar mate je het vaker doet wordt het steeds minder moeilijk.

Zie het als een spier die een tijdje buiten werking geweest is en die opnieuw getraind moet worden. Verzamel desnoods een groot aantal woorden die gevoel omschrijven, maak er een lijstje van en gebruik dat als inspiratie. Woorden als boos of verdrietig zijn nogal algemeen, daar kom je niet zover mee, maar misschien voel je je een deel boos, een deel verraden en een deel teleurgesteld.

Hoe specifiek hoe beter, neem kleine stapjes en bouw het langzaam op. Hoe meer je kunt benoemen hoe beter het is, want dat betekent dat je contact met dat gevoel maakt, het bekijkt, doorleeft en verwerkt, met als uiteindelijk doel het los te laten.

Sense is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rozekwarts, larimar, ametrien, kunziet, howliet, lepidoliet, purpuriet, apofylliet, heulandiet, danburiet en groene toermalijn.

c74. Open Up

Open Up helpt je je weer open te stellen als je jezelf uit zelfbescherming hebt afgesloten of teruggetrokken. Het afsluiten kan verschillende oorzaken hebben. Misschien ben je overgevoelig voor teveel indrukken, misschien vang je teveel indrukken op en doe je de deur dicht om ze rustig te kunnen verwerken, of misschien is de buitenwereld voor jouw gevoel vijandig en wil je er zo weinig mogelijk mee te maken hebben.

Met Open Up leer je je in stapjes en met hulp en bescherming steeds een beetje meer open te stellen. Dit is een aardende remedie die je zelfvertrouwen en je vertrouwen in de wereld herstelt. Hij helpt je jezelf te leren beschermen en beter om te gaan met indrukken. Als je introvert en/of hooggevoelig bent, dan kan dit samen met c70. Ease een goede remedie zijn om wat rust in je hoofd te krijgen en indrukken beter te kunnen verwerken.

Open Up is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: rutielkwarts, tijgeroog, champagne calciet, seleniet, aquamarijn, groene apatiet, kunziet, kyaniet, celestien, barnsteen, purpuriet, heulandiet, galana/ galeniet, danburiet, smaragd, borniet en blauwe toermalijn.

c75. Mindscape

Mindscape ondersteunt je bij het zien van verbanden en het verwerken en vasthouden van informatie. Het is een remedie die je kunt gebruiken als je iets nieuws moet leren. Dat kan studie of school zijn, maar ook een cursus, hobby, nieuwe baan of wanneer je op leergebied vastloopt.

Mindscape helpt je de nieuwe kennis die je opdoet te integreren met wat je al weet en toe te passen in de praktijk. Daarbij krijg je ook hulp in het filteren van informatie (zowel de hoeveelheid als het bepalen van wat meer of minder belangrijk is), leren (beter) naar je intuïtie te luisteren en je beter te concentreren.

Mindscape is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe fluoriet, groene fluoriet, rode tijgeroog, champagne calciëet, pietersiet, amazoniet, ametriën, pyriet, magnesiet, astrofylliet, danburiet en groene toermalijn.

c76 Boundaries

Boundaries helpt je grenzen stellen als je dat verleerd bent of het nooit geleerd hebt. Hij helpt je ontdekken waar je grenzen liggen en helpt je te leren ze te handhaven.

Als je gezonde grenzen hebt kun je voor jezelf bepalen tot hoever je iemand in je leven toelaat en wat je al dan niet accepteert. Voor sommigen van ons is dat moeilijk. Als je gebrekkige grenzen hebt, dan heb je meestal maar twee standen: iemand is ofwel helemaal binnen ofwel helemaal buiten.

Gezonde grenzen betekent in eerste instantie dat je nee mag en kan zeggen en in tweede instantie dat je gradaties van toegang hebt. Een vage kennis mag minder ver 'binnen' komen qua informatie die je ze geeft, dingen die je voor ze wilt doen en gedrag dat je van ze accepteert dan iemand waarmee je een hechte band hebt.

Boundaries werkt aardend, helpt je moed en kracht te vinden, verbetert je zelfvertrouwen en helpt je jezelf accepteren als je geleerd hebt dat je nooit nee mag zeggen.

Boundaries is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: carneool, jaspis, rutielkwarts, tijgeroog, groene apatiet, biotietgraniet, heulandiet en danburiet

c77. Fun

Fun helpt je om de leuke kanten van het leven (weer) te ontdekken en te beseffen dat onschuldig plezier in de kleine dingen kan zitten. Hij helpt om terughoudendheid te doorbreken en jezelf toe te staan ook eens eventjes iets gekks te doen zonder dat je je meteen schaamt of jezelf veroordeelt omdat 'het niet hoort'.

Fun is een lieve, lichte en vrolijke remedie die je hart laat stralen en je helpt meer plezier te hebben in het leven. Hij maakt hoopvoller en optimistischer, maakt het makkelijker om contact te maken en om je minder aan te trekken van wat anderen van jou en/of je gedrag vinden.

Ga ervoor ☺

Fun is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: zonnesteen, ametriën, celestien, magnesiet, biotiet-graniet, danburiet, smaragd, versteend hout, borniet, blauwe toermalijn en zwavelkwarts.

c78. Healing

Healing is een ondersteunende remedie bij allerlei soorten healing. Hij kan worden ingezet bij energetische behandelingen, zowel tijdens de behandeling als daarna als nazorg, en als energetische ondersteuning bij herstel.

Healing aardt, geeft kracht, hoop, moed en nieuwe energie en helpt je om te gaan met moeilijke situaties. Healing helpt je ook om je over te geven aan het proces, open te staan voor wat je ziel je te vertellen heeft en om vertrouwen te hebben in jezelf.

Deze remedie bevat ook engelenenergie, namelijk de energie van Rafaël, aartsengel voor genezing. Dit is een liefdevolle energie die je ondersteunt in je helingsproces.

Healing is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe fluoriet, larimar, champagne calciet, hemimorfiet, seleniet, serpentijn, pyriet, serafiniet, markasiet, celestien, barnsteen, lepidoliet, astrofylliet, biotiet-graniet, varisciet, purpuriet, galena / galeniet, danburiet, angeliet, smaragd, borniet, blauwe toermalijn, zwavelkwarts en Rafaël engelenenergie.

c79. Excalibur

Excalibur helpt je in jezelf te geloven en geeft je stevig het vertrouwen dat je aankunt wat je het leven op je pad gooit.

If life hands you lemons, make lemonade. Excalibur draait om werken met wat je hebt in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten en het op te geven. Opstaan, afkloppen, her-evalueren en indien nodig je richting aanpassen.

Dit is een stevige, aardende get-up-and-go remedie die je realistisch naar je situatie helpt te kijken en je helpt de lichtpuntjes in nadelige situaties te vinden, zodat je er het beste van kunt proberen te maken.

Het draait hier om acceptatie van jezelf en 'de kracht hebben om te accepteren wat je niet kunt veranderen en de moed om te veranderen waar je wel zelf invloed op hebt'

Ook dit is een stapje in het proces van voor jezelf opkomen. Pak dat zwaard uit die steen en neem je plaats in de wereld in.

Excalibur is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe calciet, blauwe fluoriet, carneool, rutielkwarts, tijgeroog, pietersiet, ametrien, groene apatiet, kunziet, serpentijn, magnesiet, biotiet-graniet, purpuriet, versteend hout, borniet en groene toermalijn.

c80. Golden

Golden is een aurahersteller die je helpt het beschermende gouden laagje dat om je aura hoort terug te brengen. Verder wordt je aura gereinigd en geaard, je chakra's worden in balans gebracht en op één lijn gezet en je voelt je meer verbonden met het grotere geheel.

Binnen dat grotere geheel kun je wel je eigen energie afbakenen, want Golden is ook een remedie die je helpt om je energetische grenzen te herstellen en/of er bewust van te worden waar die grenzen liggen.

Zo krijg je wat meer rust en voel je je minder belaagd. Je bent beter in staat om trouw te blijven aan jezelf en laat je minder beïnvloeden door verwachtingen en invloeden van

buitenaf. Als resultaat kun je makkelijker een (al dan niet tijdelijke) verbinding aangaan met anderen zonder daarbij jezelf te verliezen.

Hierbij kan het gouden laagje soms een verrassend positieve en liefdevolle indruk achterlaten.

Golden is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: labradoriet, jaspis, kyaniet, barnsteen, astrofylliet, biotiet-graniet, purpuriet, galena / galeniet, olivijn, danburiet, smaragd en serpentijn en chrysocolla van Mount Shasta

c81. Complexity

Soms is er zoveel aan de hand dat je er geen wijs uit kunt worden. Het lijkt wel een enorme kluwen wol die helemaal in de war zit en waarvan je het begin niet meer kunt vinden.

Complexity helpt je zachtjes naar boven te halen wat er aan de hand is. Beetje voor beetje krijg je meer inzicht in 'hoe het allemaal zo gekomen is'. Je intuïtie wordt versterkt en er worden herinneringen naar boven gehaald die aanwijzingen geven.

Let ook op dingen in je omgeving waar je oog op valt, of je oor, want het universum schotelt je soms ook aanwijzingen voor in de vorm van muziek als dat iets is waar je van houdt.

Als je met Complexity aan het werk gaat is het misschien een idee om dingen vast te leggen op papier, foto, je computer etc. Net wat je voorkeur heeft.

Dit is een remedie die aardt, rust in je gedachten brengt en inzicht in jezelf geeft. Daarbij wordt er opruiming gehouden in je hartchakra en krijg je hulp om jezelf te accepteren (hier en nu, niet pas als je 'perfect' bent...) en jezelf met zachtheid te behandelen.

Complexity is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: aquamarijn, groene apatiet, kunziet, rhodocrosiet, barnsteen, apofylliet, heulandiet, galena / galeniet, versteend hout, blauwe toermalijn, groene toermalijn en prehniet.

c82. Don't Go

Don't Go helpt bij verlatingsangst. Hij helpt emotionele pijn loslaten en reinigt je hartchakra. Tegelijkertijd krijg je zachtjes inzicht in de oorzaak en krijg je hulp om om te gaan met situaties waarin dit gevoel geactiveerd wordt.

Vaak ligt het ingewikkelder dan alleen bewust of onbewust paniekerig worden als iemand weggaat. Het kan in allerlei situaties de kop opsteken zonder dat het direct aan verlatingsangst doet denken. Het kan zijn dat er situaties zijn waarin je je figuurlijk in de steek gelaten voelt in plaats van dat er daadwerkelijk iemand weggaat.

Wat de reden ook is, er wordt een pijnpunt geraakt waardoor er een stortvloed van gevoelens van verlaten zijn / in de steek gelaten voelen boven komt borrelen. Don't Go werkt troostend, helpt je je minder te ergeren als zo'n situatie zich voordoet en helpt je er neutraler naar te kijken.

Deze remedie vermindert slachtoffergevoelens, helpt patronen te zien en te doorbreken en helpt je meer op jezelf te staan, in je eigen kracht.

Don't Go is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: blauwe calciet, rozekwarts, groene calciet, blauwe fluoriet, labradoriet, rutielkwarts, chalcedoon, amazoniet, barnsteen, magnesiet, danburiet, groene toermalijn, zwavelkwarts en prehniet.

c83. Synergy

Synergy stimuleert je intuïtie en helpt je informatie die je langs intuïtieve weg ontvangt beter waar te nemen en te interpreteren. Je intuïtieve antenne wordt als het ware ontstoord en uitgelijnd zodat er minder 'ruis' in het signaal zit.

Synergy geeft rust en helderheid in je hoofd, versterkt het contact met je hoger zelf en geeft overzicht zodat je het hele plaatje kunt overzien.

In combinatie met andere remedies kan Synergy als een vergrootglas werken om je een beter zicht te geven op de werking van die remedie.

Synergy is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene calciet, labradoriet, valkenoog, ametrinen en smaragd

c84. Feel

Feel moedigt je aan je emoties toe te laten, te doorvoelen, een plekje te geven en daarna los te laten.

Deze remedie helpt je je veilig genoeg te voelen om je emoties ook echt te voelen in plaats van ze alleen met je hoofd te beredeneren. Hij helpt je inzicht te krijgen in jezelf en bevordert een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

De paradox is dat je juist door je emoties te onderzoeken ze los kunt laten. Als je ervoor wegloopt (in om het even welke vorm van afleiding) dan blijven ze onder de oppervlakte borrelen en gaan ze problemen veroorzaken.

Feel werkt aardend, helpt je evenwicht in je emoties te vinden en helpt je realistisch naar je gevoelens te kijken. Als je je emoties zo lang genegeerd, ontkend en/of weggestopt hebt kan het enorm eng lijken om ze onder ogen te gaan zien.

Begin klein, wees zacht voor jezelf maar houd wel vol.

Net als bij Sense is het een goede oefening om een paar keer per dag je gevoel te peilen. Beschrijf hoe je je voelt, waarbij je alleen woorden mag gebruiken die een gevoel omschrijven (leg desgewenst een lijstje met voorbeeldwoorden aan als inspiratie en hulpmiddel), en wees daarbij zo specifiek mogelijk.

Niet alleen 'bedroefd', maar bijvoorbeeld ook 'nostalgisch, verlangend, neerslachtig' als verdere specificatie. Meestal ervaar je een combinatie van gevoelens, probeer ze voorzichtig te omschrijven, dat is alles wat je ermee hoeft te doen. Je hoeft ze niet te

analyseren, zie ze alleen onder ogen, schrijf het desnoods op, kijk of je er nog meer kunt ontdekken en laat ze dan gaan.

Feel is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: groene calciëet, champagne calciëet, blauwe obsidiaan, opaalkwarts, hemimorfiet, seleniet, kunziet, kyaniëet, pyriet, astrofylliet, biotiet-graniëet, olivijn, danburiet, angeliëet, smaragd, groene toermalijn en prehniet.

c85. Radiant

Radiant is een beschermende remedie die je ondersteunt als je door energie van buitenaf uit je lichtkracht gehaald wordt. Het is een aanvulling op o.a. Protective Bubble, Get Out, Strike en Fortress. Hij helpt je energetisch overeind te blijven, voor jezelf op te komen en je evenwicht te hervinden.

Het thema is hier niet zozeer energie die binnendringt, maar energie die je af probeert te sluiten voor het licht. Deze remedie helpt je die verbinding te beschermen of te herstellen. Het is een ander facet van energetisch grenzen stellen.

Radiant is een combinatie van: bergkristal, champagne calciëet, seleniet, kunziet, magnesiet, apofylliet, danburiet en engelenenergie Michaël.

c86. Embraced

Embraced is remedie die je helpt een gevoel van diepe rust te vinden. De energie geeft een gevoel van veiligheid en gekoesterd worden en is een balsem voor de ziel als je tot in het diepst van je wezen gekwetst bent en het gevoel hebt dat je vast zit.

Dit is een remedie die je voor langere tijd in kunt zetten als je zelfbeeld, zelfvertrouwen en eigenwaarde tot op de bodem zijn afgebroken of als je nooit de gelegenheid hebt gehad ze te ontwikkelen doordat er van buitenaf werd opgelegd wat je moest doen, denken en voelen zonder dat er ruimte was voor eigen inbreng.

Deze remedie kan ook ingezet worden als begeleiding bij soul retrieval en voor als je de weg naar het licht kwijt geraakt bent doordat iemand op wat voor manier dan ook heeft geprobeerd je licht te doven.

Embraced is een combinatie van: Amethyst, larimar, champagne calciëet, amazoniet, hemimorfiet, sugiliet, kunziet, rhodocrosiet, magnesiet, danburiet, angeliëet, smaragd, serpentijn en chrysocolle van Mt Shasta, blauwe toermalijn, prehniet

c87. Endeavour

Endeavour is het stapje na Saviour en Flavour. Deze remedie ontwaakt je zin voor avontuur en helpt je nieuwe uitdagingen aan te gaan. Hij geeft je een vriendelijk duwtje in de rug om vanuit je hart (in plaats van vanuit angst) te handelen.

Recht op je doel af, vol goede moed een nieuw pad verkennen zonder je overdreven te focussen op de mogelijke en ingebeelde voetangels en klemmen. De wereld durven verkennen en buiten je comfortzone durven gaan.

Radiant is gemaakt met: zonnesteen, opaalkwarts, aquamarijn, kyaniët, purpuriet, danburiet, versteend hout, blauwe toermalijn, zwavelkwarts, engelenenergie Gabriël.

c88. Competence

Competence helpt je te laten zien wat je waard bent en geeft je zelfvertrouwen een helpende hand. Je krijgt meer vertrouwen in jezelf en durft je talenten meer te laten zien en ze in de praktijk te brengen. Dit is een krachtig aardende remedie met een flinke dosis daadkracht en doorzettingsvermogen.

Competence is een combinatie van: rutielkwarts, zwarte toermalijn, pyriet, purpuriet, heulandiet en versteend hout.

c89. Diversity

Diversity helpt je je blik te verruimen en mensen als mensen te zien zonder te veroordelen. De energie helpt je (onbewuste) vooroordelen los te laten. Iedereen is anders, maar wel gelijkwaardig. Dit werkt twee kanten op, want ook als je jezelf anders voelt helpt deze remedie je beseffen dat dat iets goeds is, of op zijn minst iets neutraals.

Sommigen van ons snappen namelijk volkomen dat niemand minder waard is dan wij, maar hebben nog te leren dat ook niemand meer waard is dan wijzelf. In het kort draait het om acceptatie, zowel van jezelf als anderen zonder tussenkomst van de neiging te veroordelen wat je niet begrijpt of het niet mee eens bent.

Diversity is gemaakt met: agaat, amazoniet, hemimorfiet, kunziet, purpuriet, smaragd, prehniet en engelenenergie Chamuël.

c90. Quick

Quick versnelt je ontwikkeling op allerlei gebied, maar vooral op intuïtief gebied. Hij helpt je ballast los te laten en opgelegde verwachtingen af te gooien. Dit is een remedie die je in kunt zetten als iets of iemand je tegengehouden heeft in je ontwikkeling en je het gevoel hebt dat er nog een drempel ligt of een obstakel in de weg staat. Quick helpt je zicht op te krijgen op beperkende overtuigingen en van buitenaf opgelegde geboden en verboden, en ondersteunt je in het opruimen ervan.

Quick is een combinatie van: rutielkwarts, unakiet, seleniet, purpuriet, zwavelkwarts, prehniet en bloesemremedie Vlier

c91. Take a Step Back

Even pas op de plaats maken en nadenken voor je reageert. Zo krijg je de tijd om de hele boodschap op je in te laten werken. Vaak is het meer dan alleen de woorden die gesproken worden. Door even na te denken over WAT er gezegd EN bedoeld wordt, en hoe je je daarbij voelt, heb je een grotere kans dat je een antwoord geeft dat voor jou het beste is en niet de vaak emotionele reactie die mensen aan je proberen te ontlokken

Mensen die je proberen te manipuleren doen dat vaak door je te blijven bestoken met woorden zonder je de tijd te geven na te denken over wat ze nou eigenlijk zeggen/bedoelen. Vaak wordt dezelfde boodschap steeds maar weer herhaald in andere

bewoordingen. Zolang je aan het reageren gehouden wordt krijg je niet de kans de boodschap te verwerken en door te hebben wat ze aan het doen zijn.

Take a step back ondersteunt je hierbij door je te helpen net even dat stapje terug te doen en objectief te kijken wat er aan de hand is en er daarna op te antwoorden in plaats van ze de reactie te geven waar ze op uit zijn, ook al is het maar door te zeggen dat je er nog even over na wilt denken.

Deze remedie is een combinatie van: tijgeroog, rode tijgeroog, pietersiet, amazoniet, aquamarijn, purpuriet, smaragd en bloesemremedie Hortensia.

c92. Dismantle

Dismantle helpt je bij het onschadelijk maken van sabotagemechanismen die je verhinderen je doel te bereiken. Het kan hier bijvoorbeeld gaan om van buitenaf geïnstalleerde negatieve overtuigingen of om een vorm van gebrek aan liefde voor jezelf.

De hulp van Dismantle bestaat voor het grootste deel uit het zichtbaar en bewust maken van punten waarop er nog een saboteur, of gremlin, in het systeem zit en vervolgens de invloed hiervan te verminderen.

Dismantle kan ook goed samen gebruikt met andere remedies om de vlakken waarop je nog sabotage ervaart aan te pakken.

Dismantle is samengesteld met: larimar, champagne calciet, rookkwarts, amazoniet, opaalkwarts, howliet, danburiet, borniet.

c93. Perspective

Deze remedie helpt je je gedachten op een rijtje zetten en situaties in het juiste perspectief te zetten zonder van een mug een olifant te maken.

Hij geeft rust in je hoofd, helpt je bepalen wat belangrijk is en helpt je daarna ook uitdrukken en uitleggen wat je wilt zeggen.

Dit is ook een goede ondersteuning voor een spreekbeurt of presentatie.

Perspective bestaat uit: rutielkwarts, champagne calciet, amazoniet, opaalkwarts, ametrien, kyaniet, markasiet, magnesiet, apofylliet, danburiet, smaragd, groene toermalijn, bloesemremedies hortensia en vlier en engelenenergie Michaël

c94. Presence

Presence helpt je te aarden en volledig aanwezig te zijn. Dissociëren is een verdedigingsmechanisme dat je helpt overleven als je niet uit een situatie weg kunt. Je vlucht dan als het ware in je lichaam omhoog en leeft vanuit je hoofd zodat je pijnlijke gevoelens kunt vermijden.

Zodra je uit die situatie weg bent, verliest dit mechanisme zijn nut en gaat het juist tegen je werken. Als je afwezig bent kan iedereen met je energie aan de haal en mis je de waarschuwingen van je intuïtie en/of je gevoel dat er iets niet klopt. Daar stap je dan overheen, want in een negatieve situatie leer je uit zelfbescherming vaak om niet te

diep over dingen na te denken en je gevoel te negeren en zo diep mogelijk zeg te stoppen.

Met Presence ga je stapje voor stapje meer aanwezig zijn en merk je de signalen van je intuïtie beter op. Dit is ook een remedie die je kan helpen als 'gewoon' slecht geaard bent en/of je afwezig voelt.

Presence bestaat uit: rutielkwarts, champagne calciet, zwarte toermalijn, rookkwarts, amazoniet, opaalkwarts, aquamarijn, purpuriet, apofylliet, galena / galeniet, olivijn en smaragd.

c95. Sift

Dit is de stap die na Feel komt of die je samen met Feel zet. Sift helpt je je gevoel te onderzoeken, ernaar te kijken en het daarna los te laten. Hij gaat een stapje verder dan Feel.

Doorzoek het, bekijk het van alle kanten, zeef alles eruit en zie het echt. Emoties die niet gezien worden blijven op de achtergrond doorzeuren tot ze gehoord worden, want ze zijn er om je te waarschuwen, en om je veilig te houden, hoe krom dat soms ook is. Zolang je ze niet bekijkt blijven ze op de deur kloppen en blijven ze als een soort onderstroom borrelen vermomd als gevoel van algemene onrust/nervositeit.

Van deze remedie kun je flink aan het dromen slaan, want alles dat je bekijkt moet ook verwerkt worden en dat gebeurt in je slaap.

Sift bestaat uit: carneool, larimar, amazoniet, opaalkwarts, aquamarijn, rhodocrosiet, barnsteen, purpuriet en danburiet.

c96. Unlock

Als je je gevoelens onderdrukt, bouw je steeds meer spanning op in je lichaam. Dit komt omdat je op den duur bang wordt je te ontspannen omdat die gevoelens dan naar boven komen

Vergelijk het maar met krampachtig de deur dicht houden van de kast waar je al je onderdrukte gevoelens in gepropt hebt. Hoe meer dat er worden, des te harder moet je duwen om de deur dicht te houden.

Als je jaren lang gewend bent dit te doen kan alles zo gespannen en op slot komen te zitten dat je er niet meer bij kunt komen, en om ze op te kunnen ruimen moet je er eerst bij kunnen.

Unlock helpt je de deur voorzichtig te openen zodat je kunt beginnen met het opruimen van wat al die jaren opgespaard is.

Deze remedie is samengesteld met de volgende enkelvoudige remedies: larimar, champagne calciet, opaalkwarts, aquamarijn, barnsteen, magnesiet, danburiet, chrysocolla en serpentijn van mt Shasta, versteend hout, prehniet, bloesemremedies Rhododendron en Vlier

c97. Closure

Closure helpt je losse eindjes op te ruimen en de puntjes op de i te zetten na een (reinigings)proces. Deze remedie geeft overzicht en rust en laat alles op zijn plek vallen.

Als afsluiting van het proces waar je doorheen gegaan bent zet hij je rechtop en helpt hij je je weg vooruit te vinden en te wennen aan je nieuwe energie. Hij werkt op veel niveau's en kan heel klein of heel groot zijn, afhankelijk van waar je net doorheen gegaan bent en hoeveel er op te ruimen en te herschikken valt.

Na een transformatieproces helpt hij je de energie vast te houden en door te zetten en te wennen aan je 'nieuwe zelf'

De energie van Gabriël helpt je het gevoel te ontwikkelen dat het veilig is om in je kracht te staan en om door te zetten en je weg te vinden in nieuwe mogelijkheden.

Closure is gemaakt met: blauwe fluoriet, seleniet, kunziet, kyaniet, barnsteen, purpuriet, galeniet, serpentijn, danburiet, Gabriël engelenenergie.

c98. Sovereignty

Sovereignty betekent soevereiniteit en het is een energie van ultieme zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Op jezelf kunnen bouwen en vertrouwen zonder je aan iemand vast te klampen of je persoonlijke macht uit handen te geven omdat je constant bevestiging van buitenaf zoekt. Die bevestiging ga je aan jezelf leren geven.

Een ander aspect is weten wat je grenzen zijn, waar ze liggen en wat de gevolgen zijn voor degene die over bepaalde grenzen heen gaat.

Deze remedie sluit aan bij de thema's van Boundaries, Excalibur en Choices. Hij helpt je een diep besef te ontwikkelen dat jij de enige bent die iets over jezelf en je leven te vertellen heeft. Je bent de koning(in) in je eigen koninkrijk en duldt geen inbreuk meer op je rechten en je grenzen als iemand er op uit is om zich meer van je toe te eigenen dan waar ze recht op hebben.

Sovereignty is gemaakt met: tijgeroog, galeniet, pietersiet, serafiniet, markasiet, barnsteen, lepidoliet, purpuriet, olivijn, versteend hout en engelenenergie Raziël en Michaël.

c99. Willingness

Voor als je een people pleaser bent, je eigen wensen op de laatste plaats komen en je de gewoonte hebt om je in bochten te wringen om alles en iedereen tevreden proberen te houden en ten koste van jezelf probeert te voorkomen dat ook maar iemand zich teleurgesteld voelt.

Willingness helpt je grenzen te stellen in wat je geeft, hoever je geeft en aan wie je geeft. Je krijgt meer zicht op mensen die misbruik van je toegeeflijkheid proberen te maken en kan daar makkelijker nee tegen zeggen. Je krijgt ook meer hulp in te schatten of iemand wel geholpen wil worden. Sommige mensen geven er helaas de voorkeur aan om op de energie van iemand anders te teren en lijken wel om hulp te vragen maar in de praktijk verandert er niets. Ze komen alleen energie halen om weer even op dezelfde voet verder te kunnen.

Willingness helpt je het people pleaser gedrag langzaam los te laten. Je gaat je grenzen beter in de gaten houden en hebt eerder door of iemand een 'haler' is of nog niet klaar is om geholpen te worden. Iemand helpen? Prima! Maar jij bepaalt toe hoever die hulp strekt en wat je bereid bent te doen en te geven. Oftewel: mensen helpen met behoud van je eigen energetische gezondheid.

Willingness is gemaakt met: labradoriet, rode tijgeroog, zwarte toermalijn, amazoniet, opaalkwarts, markasiet, barnsteen, purpuriet, heulandiet, tijgerijzer, bloesemremedie vlier en engelenenergie Azraël.

De energie van Azraël biedt begeleiding en troost bij afscheid/loslaten/overlijden, maar een ander aspect van deze energie is bescherming tegen negativiteit, hulp bij verbinden met lichtere energie en ondersteuning bij het helpen van mensen. Zo wordt wat mensen bij je neerleggen minder zwaar en wordt je eigen energie beschermd.

c100. Into Three

Into Three helpt je met het verbeteren van je sociale intelligentie en om je beter op je gemak te voelen in groepssituaties. Je leert mensen en situaties beter inschatten en kunt sneller patronen zien en verbanden leggen. Je bent meer aanwezig in de situatie en beter geaard, in de wetenschap dat je beschermd wordt. De manier waarop dit gebeurt is door het versterken van je intuïtie en je creativiteit.

Een ander aspect is beter relaties/banden kunnen opbouwen en je binnen die relaties op een goede manier staande te houden. Mensen met slechte bedoelingen ga je beter doorzien en uiteindelijk van mijlen ver zien aankomen en omzeilen. De tactieken die ze gebruiken hebben minder vat op je omdat je ze ziet voor wat ze zijn: manieren om een (lieft negatieve) reactie aan je te ontlokken zodat je uit balans raakt en manipuleerbaar wordt.

Hiervoor is mogelijk wat zelf-educatie nodig, bijvoorbeeld lezen over manipulatie-technieken zodat je een referentiekader hebt om ze te herkennen.

Into Three is een vervolg op Into You en Into Two, samen vertegenwoordigen ze emotionele, relationele en sociale intelligentie.

Into Three is gemaakt met de volgende energieën: rutielkwarts, groene apatiet, tijgeroog, amazoniet, danburiet, pietersiet, barnsteen, olivijn, smaragd, apofylliet, howliet, purpuriet en engelenenergie Raziël

c101. Transition

Transition helpt je door een veranderingsproces heen en helpt je de kennis en inzichten die je hebt opgedaan daadwerkelijk te integreren en veranderingen door te voeren.

Voor als je vastloopt in je helingsproces omdat je onbewust angst hebt voor de veranderingen die het proces met zich meebrengt en niet weet of je het oude wel durft los te laten.

Transition helpt je door deze fase heen door het je gemakkelijker te maken uit je cocon te komen en uit te groeien tot een vlinder.

Transition is gemaakt met de volgende energieën: danburiet, labradoriet, champagne calciet, pietersiet, agaathout, opaalkwarts, seleniet, kyaniet, lepidoliet, heulandiet, versteend hout, bloesemremedie magnolia, engelenenergie Raguël.

c102. Change

Veranderen is moeilijk, en dat heeft deels te maken met massa en beweging. Het is vele malen makkelijker een beweging die al in gang is voort te zetten dan de ene beweging te stoppen en een nieuwe in gang te zetten.

Change helpt je in beweging te komen en die nieuwe beweging in gang te zetten. Zo krijg je hulp de veranderingen ook toe te passen en in te passen in je leven, stapje voor stapje.

Change is gemaakt met: rutielkwarts, champagne calciet, opaalkwarts, kyaniet, celestien, barnsteen, purpuriet, tijgerijzer, engelenenergie Jofiël en Azraël

c103. Craving

Soms heb je aangeleerd om de oplossing van je problemen te zoeken in de buitenwereld.

Dit kan leiden tot wegvloeden van je problemen en je heil zoeken in allerlei vormen van zelfmedicatie (afleiding en andere dingen die je een goed gevoel geven en/of verdoven).

Craving helpt je op te houden met het zoeken naar de oplossing buiten jezelf en helpt je naar binnen te gaan en je opnieuw te verbinden met de bron. Leer er zijn voor jezelf in de vorm van eerlijk naar je pijnpunten kijken en een samenwerking met jezelf aangaan om ze te helen.

Craving is gemaakt met: danburiet, aquamarijn, groene apatiet, magnesiet, angeliet, smaragd, chrysocolla en serpentijn van Mt Shasta, rhododendron, magnolia, vlier, engelenenergie Raziël

c104. Guiding Light

Guiding Light helpt je de signalen die je emoties, je lichaam en je intuïtie je geven beter op te vangen en te interpreteren.

Deze signalen wijzen je als een baken de weg in je leven, en maar al te vaak hebben we geleerd ze te negeren of als onzin af te doen, terwijl ze juist heel waardevol zijn.

Guiding Light houdt verband met de remedies Sense, Feel, Sift en Unlock en helpt je nog beter in contact te komen met je emoties. Als emoties weggedrukt, weg-beredeneerd of ontkend worden, dan blijven ze op de achtergrond aandacht vragen, wat op den duur kan resulteren in een algeheel onrustgevoel waarvan je de oorzaak niet kunt traceren.

Guiding Light is gemaakt met de volgende edelsteenremedies en energieën: Seleniet, kunziet, rhodocrosiet, lepidoliet, galeniet, groene toermalijn, Zadkiël, Rafaël

c105. Paradise

Stop met je schuldig voelen als je iets doet dat puur voor jezelf is. Het is belangrijk goed voor jezelf te zorgen en onterechte schuldgevoelens hebben daarin geen plaats. Sterker nog, je kunt beter voor anderen zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt.

Dus geef jezelf af en toe een keer voorrang en zet jezelf bovenaan de lijst :)

Paradise is gemaakt met de volgende edelsteenremedies / bloesemremedies / energieën: Blauwe fluoriet, seleniet, heulandiet, galeniet, danburiet, serpentijn en chrysocolla van Mt Shasta, zwavelkwarts, prehniet, viburnum, magnolia, vlier, Metatron

c106. Take it Back

Deze remedie helpt je je persoonlijke macht te herwinnen als die je ontnomen is, of als je geleerd hebt hem buiten jezelf neer te leggen.

Dit kan komen door opvoeders die hun macht misbruikten, of door andere personen of instanties die gezag over je hebben of hadden en daar verkeerd mee omgaan. Dit kan op kleine schaal gebeuren maar ook op wereldwijde schaal, en alles er tussenin. Het principe blijft hetzelfde.

Als iemand te ver gaat in het uitoefenen van macht, dan wordt je op allerlei manieren geleerd en gemanipuleerd om je persoonlijke macht weg te geven zodat deze buiten jezelf komt te liggen en je het gevoel hebt machteloos te zijn.

Take it Back helpt je te herkennen op welke vlakken de macht buiten jezelf ligt en helpt je deze weer terug te halen. Zie het als allerlei lijntjes die je binnen haalt tot ze weer een deel van je zijn.

Take it back is gemaakt met de volgende edelsteenremedies, bloesemremedies en engelenenergie:

Tijgerijzer, zwarte toermalijn, rookkwarts, unakiet, galeniet, olivijn, serpentijn en chrysocolla van Mt Shasta, versteend hout, rhododendron, viburnum, hortensia, Michaël

c107. Curiosity

Curiosity helpt je te ontdekken dat het oké is om dingen te onderzoeken en vragen te stellen. Dat is namelijk hoe je leert.

Nieuwsgierig zijn is niet zo slecht als je denkt. Als iemand niet wil dat je door hebt wat ze aan het doen zijn, dan zullen ze ervoor zorgen dat nieuwsgierigheid en vragen stellen afgestraft of op zijn minst ontmoedigd worden.

Het Engelse gezegde ‘Curiosity killed the cat’ lijkt te zeggen dat nieuwsgierigheid je noodlottig kan worden, maar wist je dat dat maar het halve gezegde is? De rest luidt ‘but satisfaction brought it back’. De kat komt weer tot leven nadat haar nieuwsgierigheid bevredigd is...

Curiosity is gemaakt met de volgende edelsteenremedies / bloesemremedie / engelenenergie: Rutielkwarts, tijgeroog, rode tijgeroog, champagne calciet, opaalkwarts, hemimorfiet, seleniet, kyanië, rhodocrosiet, danburiet, prehniet, magnolia, Uriël

c108. Initiative

Initiative helpt je leren bepalen wat je wilt. Wat is je visie? Wat wil je neerzetten? Hoe zie je het eindresultaat en hoe ga je het opbouwen, structureren en uitvoeren? Bepalen wat je wilt en dan de nodige stappen ondernemen. Jezelf laten zien zonder angst.

Initiative gooit oude patronen omver en helpt je een stevige basis neer te leggen waarop je kunt bouwen.

Welke stappen ga je zetten? Verdeel het in kleine stukjes, dan wordt het overzichtelijk. Houd vol en zet stapje voor stapje in richting van wat je wilt bereiken.

Bij deze remedie kun je gebruik maken van de kracht van opschrijven door op te schrijven wat je zou willen, bijvoorbeeld als mind-map. Door doelen op te schrijven gaan ze leven en worden ze echter. Mocht het opschrijven een drempel voor je zijn, doe het dan als een fantasie-oefening.

Als je ALLES zou mogen wensen wat je wilt, wat zou je dan willen zijn, willen doen en willen hebben?

Rutielkwarts, champagne calciet, amazoniet, aquamarijn, purpuriet, olivijn, danburiet, smaragd, versteend hout, groene toermalijn, tijgerijzer, Michaël, Raziël

c109. Existence

Deze remedie versterkt je basis nog verder. Dit gaat over je recht om te bestaan, over het gevoel hebben dat je mag bestaan, dat je toestemming hebt om te bestaan.

Soms kun je door gebeurtenissen in je vroege jeugd of in een situatie waarin je overheerst werd ten onrechte de conclusie trekken dat je dat recht niet hebt, of dat je toestemming of goedkeuring van buitenaf nodig hebt om er te mogen zijn.

Daar is niets van waar, het idee is ontstaan vanuit het beperkte gezichtsveld van een kind en/of onder druk van buitenaf van iets of iemand die macht over je wilde verwerven.

Existence helpt je een begin te maken met het overboord zetten van dat idee, en te beseffen dat 'bestaan' een fundamenteel, onvervreemdbaar en onoverdraagbaar RECHT is wat iedereen toekomt.

Rutielkwarts, unakiet, aquamarijn, celestien, howliet, astrofylliet, varisciet, danburiet, groene toermalijn, shungit, Azraël, Raguël, Metatron

c110. Escape

Dit is een volgende stap in het herwinnen van je persoonlijke vrijheid. Beseffen dat je echt vrij bent, dat jij de enige bent die kan zeggen wie je bent en wat je wilt.

Velen van ons zitten gevangen in een web dat bestaat uit van buitenaf opgelegde beperkingen, overtuigingen en verwachtingen.

Als voornamelijk van buitenaf bepaald is wie je zou moeten zijn, hoe je je zou moeten voelen en wat je zou moeten doen, dan laat dat weinig ruimte voor eigen inbreng. Dan heb je misschien alleen een vaag idee van wie je bent en wat je wilt. Of soms zelfs helemaal geen idee.

Escape neemt je daarom mee op een ontdekkingsreis naar jezelf.

Besef meer en meer dat JIJ de enige bent die kan bepalen wie je bent, dat je daar volkomen vrij in bent en dat van buitenaf opgelegde zaken rustig naast je neergelegd mogen worden als jij bepaalt dat ze niet bij je passen.

Escape is gemaakt met de volgende edelsteenremedies, bloesemremedies en engelenenergie: shungit, champagne calciet, seleniet, atlantisiet, purpuriet, versteend hout, rhododendron, vlier, Raziël, Azraël, Michaël, Metatron

c111. Resilience

Resilience betekent veerkracht. De kracht om weer overeind te komen als je een duw krijgt. Als iets tegenvalt. Als iets anders loopt dan je verwachtte of hoopte. Als iets mis gaat, in de soep loopt, de Wet van Murphy toeslaat.

Kom weer overeind en klop je af. Overzie de situatie, herzie je plan en pas je aan aan de nieuwe omstandigheden. Kan het niet linksom? Probeer rechtsom. Of maak rechtsomkeert.

Het gaat hier om de geestelijke veerkracht om om te gaan met onverwachte obstakels en veranderingen, zodat je er een meer filosofische kijk op hebt, realistischer bent en beter in kunt spelen op de nieuwe omstandigheden.

Resilience is een combinatie van de volgende edelsteenremedies en engelenenergie: rutiëlkwarts, danburiet, groene apatiet, purpuriet, opaalkwarts, galena / galeniet, blauwe toermalijn, champagne calciet, prehniet, Azraël engelenenergie.

c112. Believe

Geloof in jezelf. Laat het verleden achter je, het heeft je tot hier gebracht en is nu voorbij.

Haal eruit wat er voor je in zit en leg de rest opzij. Heb het vertrouwen dat je kunt veranderen wat je in de weg zit en verder kunt met wat je wel dient.

Believe is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: turkoois, mookaiet, labradoriet, tijgeroog, chrysocola, larimar, chalcedoon, eldariat, opaalkwarts, hemimorfiet, sugiliet.

c113. Cloaked

Deze remedie versterkt je lichtkracht zodat je steviger staat ten opzichte van negatieve energieën die pogen je omlaag te trekken en je ervan te weerhouden je vibratie te verhogen.

Als het je lukt ver genoeg omhoog te komen op energetisch gebied zullen deze krachten geen, of slechts een tijdelijke invloed op je hebben. Je bent dan als het ware voor ze verborgen.

Ga dit alles niet aan vanuit een gevoel van rancune en strijd, maar vanuit het liefdevol stellen van grenzen en bewaken van je eigen soevereiniteit. Of zoals iemand het heel mooi zei: jouw rechten houden op waar die van mij beginnen.

Cloaked is samengesteld uit de volgende edelsteenremedies, engelenremedies en energieën: labradoriet, rutiëlkwarts, danburiet, apofylliet, opaalkwarts, seleniet, amazoniet, lepidoliet, angeliet, tijgerijzer, Azraël, Michaël, Violette Vlam – energie.

c114. Elevate

Deze remedie tilt je energetisch naar een hoger niveau door je te helpen los te laten wat je niet meer dient.

Door deze ‘ballast’ te laten gaan kun je verder omhoog in energie en kom je meer op een frequentie van liefde, vreugde en compassie.

Elevate is gemaakt met de volgende edelsteenremedies, engelenremedies en energiën: rookkwarts, blauwe fluoriet, rutiëlkwarts, lapis lazuli, serpentijn, heulandiet, danburiet, smaragd, serpentijn en chrysocolla van Mt Shasta, prehniet, granaat, Rafaël, Jofiël, Maria

c115. Flame

Flame is een hoge vibratie bescherming die je op zielsniveau beschermt door je te helpen afstemmen op de natuurlijke frequentie van de aarde. Door je bewust te zijn van eenheid sta je steviger tegen pogingen je energiesysteem te ‘hacken’.

Deze remedie bevat symbool-energie: de Triquetra (heilige drie-eenheid) en de rozegouden vlam, een beschermend symbool dat is aangereikt via Engels medium Magenta Pixie.

Flame is gemaakt met de volgende edelsteenremedies, engelenremedie en energieën: rutiëlkwarts, tijgeroog, groene apatiet, smaragd, seleniet, versteend hout, galena/galeniet, apofylliet, varisciet, viburnum, Michaël, Triquetra, Rose Gold Flame

c116. Overcome

Voor als je in een patroon van aangeleerde hulpeloosheid zit. Als je denkt dat er toch niets aan te doen is en je je daarom (onbewust) al overgeeft en de situatie lijdzaam ondergaat.

Begin te beseffen dat er altijd iets is waar je invloed op hebt, hoe klein ook. Beseff dat je zelf je beslissingen kunt nemen en 'gewoon' nee mag zeggen tegen dat wat niet bij je past, tegen je gevoel in gaat of inbreuk maakt op je rechten. Ook al denk je dat het 'nou eenmaal zo is'. Elke beslissing die je maakt veroorzaakt een golfje in het collectief, zelfs al zeg je alleen maar 'nee, tot hier en niet verder' zonder op dat moment actie te ondernemen.

Beseff wat je belangrijk vindt, waar je voor staat en waar de grens ligt, stapje voor stapje. Er is een Engelse uitdrukking 'if you don't stand for something, you will fall for anything'. Dit komt neer op 'als je nergens voor staat, dan val je overal voor', wat zoveel betekent dat als je niet weet wat je normen en waarden zijn, en waar daarin de grenzen liggen, dan ben je makkelijker te beïnvloeden en te manipuleren.

Dan kan iemand je met redelijk klinkende argumenten overtuigen dat iets normaal is zonder dat je erbij stil staat of dat wel zo is, want je hebt dan te weinig eigen coördinaten om dat aan te toetsen. Dan sta je er niet bij stil of iets moreel gezien voor jou juist of onjuist is en waar daarbij de grens ligt, omdat je dat nog niet duidelijk voor jezelf bepaald hebt.

Overcome is een combinatie van de volgende edelsteen- en engelenremedies: tijgeroog, champagne calciet, rookkwarts, maansteen, agaath, amazoniet, ametrien, groene apatiet, kyaniet, serafiniet, barnsteen, magnesiet, astrofylliet, tijgerijzer, Michaël, Rafaël en Jofiël engelenenergie.

Combinaties voor dieren:

a1. Chill Out

Deze remedie helpt angstige en nerveuze dieren om wat rust te vinden en neutraler te reageren op angstprikkels. Behalve rust versterkt deze energie het gevoel van basisvertrouwen en het zelfvertrouwen.

Chill Out is gemaakt met de volgende edelsteen- en bloesemremedies: groene aventurijn, groene fluoriet, larimar, tijgeroog, champagne calciet, amazoniet, opaalkwarts, hemimorfiet, aquamarijn, barnsteen, magnesiet, infinite stone, groene toermalijn, blauwe toermalijn, lavendel bloesemremedie

a2. Recovery

Recovery kun je inzetten om een dier energetisch te ondersteunen bij herstel na ziekte of een operatie. De energie brengt rust, verzacht emoties, geeft energie en reinigt op energetisch niveau.

Recovery is gemaakt met de volgende edelsteenremedies: larimar, champagne calciet, kyaniet, barnsteen, purpuriet, danburiet, groene toermalijn, blauwe toermalijn

a3. Haven

Haven is een ondersteuning voor dieren die gevoelig zijn voor invloeden van buitenaf en daardoor uit hun evenwicht raken. De energie heeft een aardende en troostende werking, geeft energetische bescherming en helpt om leren gaan met prikkels.

Haven is gemaakt met de volgende edelsteen- en bloesemremedies: groene fluoriet, tijgeroog, groene apatiet, champagne calciet, amazoniet en ereprijs bloesemremedie

a4. New Digs

New Digs helpt dieren wennen aan een nieuwe situatie, nieuwe omgeving en/of nieuwe omstandigheden. De energie werkt aardend, versterkt een gevoel van basisveiligheid, verzacht angst en helpt te wennen en meer thuis te voelen.

New Digs is gemaakt met de volgende edelsteen- en bloesemremedies: champagne calciet, groene apatiet, aquamarijn, borniet, carneool, danburiet, ereprijs bloesemremedie.

a5. Mine

Mine is een remedie die je in kunt zetten bij jaloezie en voernijd. De energie verzacht angst voor gebrek, helpt meer open te stellen en verstevigt het zelfvertrouwen. Hierdoor is er minder neiging tot overdreven concurrentie.

Mine is gemaakt met de volgende edelsteenremedies: carneool, larimar, aquamarijn, barnsteen, groene toermalijn, blauwe toermalijn

Sprays:

Clearing Mist

Deze spray is een extra sterke uitvoering voor het reinigen van ruimtes. Ook heel geschikt voor het energetisch reinigen van bijvoorbeeld edelstenen (de bergkristal in deze spray zorgt ook gelijk voor het opladen van de stenen, maar controleer voor de zekerheid of ze ook voldoende opgeladen zijn of nog wat extra nodig hebben).

Clearing Mist is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: turkoois, mookaiet, bergkristal, labradoriet, tijgeroog en olivijn

Daarnaast bevat deze spray een etherische olie mix met lavendel, salie, roos en sinaasappel, maar hij is ook zonder geur verkrijgbaar.

Voor het reinigen van de aura zijn er de Gentle Mist en de Soft Mist.

Cool Mist

Soms kun je wel wat instant ontspanning gebruiken, of wat verkoeling na het sporten. Probeer dan eens wat van deze verfrissende mist. Spray er wat van omhoog, stap in de druppeltjes en laat je verfrissen.

Cool Mist is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: oranje calciet, blauwe fluoriet, amethyst, rode tijgeroog, champagne calciet, danburiet, ametrien en groene aventurijn:

Cool Mist bevat ook een etherische olie mix: lavendel, salie, roos en sinaasappel.

Gentle Mist

Deze spray is heel goed geschikt voor het reinigen van de aura. Spray omhoog en stap in de druppeltjes. De aura wordt gereinigd, geaard en beschermd.

Als je snel ergens onrustig van wordt en weinig onrust kunt verdragen, of minder goed geaard bent, neem dan de Soft Mist, deze werkt wat zachter.

Gentle Mist is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: turkoois, mookaïet, bergkristal, labradoriet, tijgeroog en olivijn

Daarnaast bevat deze spray een etherische olie mix met lavendel, salie, roos en sinaasappel.

Voor het reinigen van ruimtes is er de Clearing Mist en voor het reinigen van aura's bij mensen die weinig onrust kunnen verdragen is er de Soft Mist.

Get Out Mist

Deze spray is een extra zware aurareiniger. Hij kan je helpen bij het verwijderen van zware energie en entiteiten.

Hij is eventueel ook te gebruiken voor het reinigen van ruimtes.

Get Out geeft rust, verwijdert entiteiten en zware energie en houdt ze buiten. De energie ontgift je geest, brengt licht en verjaagt duisternis.

Beschermt je aura en aardt hem, zodat je meer 'aanwezig' bent en ongewenst bezoek geen kans meer krijgt. Vergelijk het maar met wel of niet thuis zijn en de deuren openzetten of dichthouden.

Get Out helpt je te hergroeperen, tot rust te komen en helderheid te krijgen zodat je op zoek kunt naar de oorzaak, want uiteindelijk is dit maar een tijdelijk hulpmiddel.

Het beschermt je zodat je de gelegenheid krijgt uit te gaan vinden hoe en waarom deze energieën bij je binnen kunnen komen. Dit kan iets heel eenvoudigs zijn als dat je alleen maar moet inzien en beseffen dat je het binnenlaat, of ingewikkelder liggen doordat er bijvoorbeeld een verbinding uit een vorig leven is waar je weet van moet krijgen voor je die verbinding los kunt maken. Soms is een aanvullende behandelmethode nodig om hier inzicht in te krijgen.

Ook is er sprake van vrije wil. Entiteiten kunnen heel sneaky en verleidelijk zijn en zich voordoen als iets positiefs, waardoor je ze zelf uitnodigt of ze toestemming geeft te blijven. Dan krijgt Get Out Mist ze wel even weg, maar zullen ze wel weer terug kunnen komen zodra de energiedosis opgebruikt is.

Daarom is het belangrijk altijd te vragen of ze in liefde en licht komen, en als dat niet zo is kun je ze verzoeken te vertrekken. Positieve begeleiders zullen je absoluut nooit zeggen wat je moet doen, je uitschelden, vernederen, bedreigen, zeggen dat je de beste bent (sorry, doen ze echt niet, al komen gewone complimentjes natuurlijk wel voor) en dat anderen minder zijn dan jij of je anderen kwaad laten doen, zelfs niet vanuit het oogpunt dat die persoon er iets van moet leren.

Get Out Mist kan toegepast worden bij entiteiten, als extra zware aurareiniging en -bescherming (eventueel van binnenuit ondersteund met de remedie Get Out), bij deelpersoonlijkheden die de overhand hebben gekregen (die worden dan weer netjes geïntegreerd en aan het geheel toegevoegd zodat je weer in balans bent) en als ondersteuning bij soul retrieval.

Daarnaast bevat deze spray een etherische olie mix met lavendel, salie, roos en sinaasappel.

Get Out Mist is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: carneool, zwarte toermalijn, opaalkwarts, seleniet, sugiliet, serpentijn, kyanië, serafiniet, barnsteen, astrofylliet, varisciet, purpuriet, infinite stone.

Mist to the Rescue

Op basis van de combinatie To the Rescue is deze spray gemaakt, deze kun je in emotionele en spirituele noodgevallen gebruiken om weer met beide voeten op de aarde te komen en te kalmeren. Voor schrik, paniek, nachtmerries, hevig verdriet, angst etc.

Bij spirituele noodgevallen kun je denken aan stemmen horen, niet goed terugkomen na een uittredingservaring, extreem slecht geaard zijn, 'te ver open staan' of 'aanklevers', bijvoorbeeld na 'glaasje draaien' (blijf daar alsjeblieft mijlen vandaan, je ontketent er alleen maar negativiteit en ellende mee)

Mist to the Rescue is een combinatie van de volgende edelsteenremedies mookaïet, blauwe fluoriet, groene fluoriet, champagne calciet, blauwe chalcedoon, opaalkwarts

Daarnaast bevat deze spray een etherische olie mix met lavendel, salie, roos en sinaasappel.

Soft Mist

Deze spray is heel goed geschikt voor het reinigen van de aura bij mensen die weinig onrust kunnen verdragen. Spray omhoog en stap in de druppeltjes. Je aura wordt gereinigd, geaard en beschermd.

Soft Mist is een combinatie van de volgende edelsteenremedies: turkoois, mookaïet, bergkristal, labradoriet, tijgeroog en olivijn.

Daarnaast bevat deze spray een etherische olie mix met lavendel, salie, roos en sinaasappel.

Voor het reinigen van ruimtes is er de Clearing Mist en voor het sterker reinigen van de aura is er de Gentle Mist.

Angel Mist

Deze spray bevat energie van edelstenen die helpen contact te leggen met engelen, aangevuld met gechannelde engelenenergie. Het is een zachte, liefdevolle en beschermende energie.

Angel Mist kan gebruikt worden als auraspray of om na het reinigen van een ruimte of een voorwerp de ontstane ruimte op te vullen met positieve energie en bescherming.

Angel Mist is gemaakt met: opaalkwarts, seleniet, hemimorfiet, kunziet, apofylliet, danburiet, angeliet, engelenenergie

Voor informatie en bestellingen kun je terecht op www.flowremedies.nl (informatie-site) en www.justflow.nl (webwinkel).

Disclaimer

De kleine lettertjes: de wet eist dat er duidelijkheid wordt gegeven over het feit dat er op geen enkele manier claims gemaakt worden over eventuele **genezende** eigenschappen van alternatieve middelen. Er mogen dus ook geen ziektes genoemd worden. De verstrekte informatie is bedoeld voor informatieve doeleinden en toepassing ervan geschiedt volledig op eigen risico.

Remedies zijn geen medicijnen zoals bedoeld in de geneesmiddelenwet. Ze vallen onder de warenwet, en zijn bedoeld om energetisch beter in balans te komen en daardoor zo gezond mogelijk te worden of te blijven. Ze kunnen een deskundige behandeling **nooit** vervangen, maar **wel** goed ondersteunen. Raadpleeg daarom altijd een deskundige als je gezondheidsklachten hebt.

Ondanks het feit dat ze een gunstige invloed op je welbevinden kunnen hebben, zijn energetische remedies geen wondermiddelen. Iets dat in jaren is opgebouwd is lastig in een paar weken af te breken. Gun ze daarom de tijd om hun werk te doen en wees bereid eerlijk naar jezelf en je situatie te kijken. Zie ze als een stuk gereedschap dat je kan helpen jezelf te ontwikkelen, en zoals met elk stuk gereedschap is het wel de bedoeling dat je er iets mee doet.

Daarnaast is er ook een zekere bereidheid nodig om de energie toe te laten. Als je er bewust of onbewust van overtuigd bent dat het niet kan werken wordt je op je wenken bediend en krijg je volkomen gelijk. In mijn beleving is er op energie-niveau sprake van vrije wil en heb je de keuze energie wel of niet toe te laten. Je hoeft er niet in te geloven, trouwens. Nieuwsgierigheid, een open geest en de bereidheid het te proberen kunnen al genoeg zijn.