



EMMA LUCY KNOWLES

DE
KRACHT
VAN
KRISTALLEN

RESET JE ENERGIE,
VERBETER JE FLOW

SPECTRUM

INHOUD



- 9 Het leven is krachtig, maar jij bent dat ook
11 Kristallen zijn van alle tijden
- 20 Een kristal uitkiezen
22 Ontdek welke stenen bij jou horen
- 34 Een superset met je favoriete kristallen
40 Kristallen voor innerlijke vrede en rust
54 Kristallen om mee te rocken op je werk
64 Kristallen om je vanbinnen lekker te voelen
76 Kristallen om vanbuiten mee te stralen
86 Kristallen om van jezelf te leren houden
98 Kristallen om je dromen en doelen mee te verwezenlijken
108 Kristallen om je dag goed mee te beginnen
118 Kristallen om je dag goed mee af te sluiten
- 128 Over het kopen van kristallen
132 Stenen shoppen
137 Vormen
141 Kwaliteit
- 142 Je kristallen schoonmaken
145 Schoonmaken en opladen
154 Kristalmeditatie en chakra's
158 Met je chakra's werken
163 Chakrameditatie
- 170 Kristallen thuis, op het werk en als sieraad
172 Het helende huis
- 181 Geef je leven energie
182 Op ontdekkingsreis in de wereld van de vibraties
186 Register van de kristallen
190 Register van de helende eigenschappen

Kristallen zijn van alle tijden

Kristallen zijn miljoenen jaren oude, natuurlijke mineralen met een unieke structuur, die onder grote druk is ontstaan.

Kristallen hebben jaren, decennia, generaties lang halzen en vingers, drinkbekers en tempels versierd. De Egyptenaren waren er al gek op, ze gebruikten het magisch reflecterende hematiet om spiegels te maken; de Grieken gebruikten datzelfde kristal om de lichamen van hun soldaten mee in te wrijven voor die ten strijde trokken. De Romeinen wisten intuïtief hoe ze met behulp van edelstenen hun gezondheid konden verbeteren; koningen straalden meer macht uit dankzij de juwelen waarmee hun kronen, tiara's en bokalen waren bezet. In de traditionele Chinese geneeskunde hebben acupunctuurnaalden een punt van rozenkwarts, om het helende proces te verdiepen.

Instinctief weet je eigenlijk wel dat die kleurige, wonderlijk mooie stenen iets bijzonders zijn; misschien lees je dit boek omdat je kristallen wilt gebruiken bij het mediteren. Kristallen zijn van alle tijden, maar ze staan nu meer dan ooit in de belangstelling.



HOE JE DE JUISTE KRISTALLEN KIEST

In dit boek maak je kennis met zeventig verschillende kristallen en hun helende eigenschappen. Elk hoofdstuk behandelt een ander aspect van het dagelijks leven. Samen gaan we op zoek naar het kristal dat het best bij je past en waar je het meest profijt van hebt bij het nastreven van je persoonlijke of professionele doelen, als je in een betere stemming wilt komen, aan je conditie wilt werken of gewoon lekkerder wilt slapen.

Voor elk kristal geef ik ook een aantal alternatieven. Iedereen heeft een heel eigen energie en een heel eigen relatie met kristallen, dus het is absoluut de moeite waard om te experimenteren en om uit te zoeken welke kristallen je het meest aanspreken, wanneer en waarom. Gebruik gerust het register achterin om van de ene naar de andere steen te switchen: dit boek heeft geen verplichte volgorde. Duik erin en ga ervoor! **Bedenk wel dat kristallen aanvullend zijn en geen vervanging voor een medische behandeling. Raadpleeg in geval van twijfel een arts.**

In dit boek vind je ook tips voor het kiezen en kopen van kristallen en adviezen voor hun onderhoud. Iedereen ontwikkelt zijn eigen manier, bijvoorbeeld in combinatie met mediteren, door een dagboek bij te houden of je te concentreren op de chakra's. Breng kristallen in je leven en leer ermee om te gaan, thuis, op het werk of door ze te dragen.



Tijgeroog

VOOR INNERLIJKE KRACHT EN ZELFVERTROUWEN

De ultieme beschermer die je zelfvertrouwen oppept, omdat hij je in staat stelt door je twijfels heen te kijken, door je donkerste schaduwen, naar het brandpunt van je pure, rauwe passie. Tijgeroog zweept die passie op en overbrugt de uitdagingen van je angsten en oude twijfels. De roodbruin met gouden steen is een betrouwbare lijfwacht, die je helpt je dag kalm, geïnspireerd en vol zelfvertrouwen te beleven. Tijgeroog bevordert je zelfinzicht, zodat je de dingen ziet zoals ze werkelijk zijn, en hij geeft je kracht in veranderlijke tijden. Deze steen stop je in je zak als je een belangrijke vergadering hebt of als je zenuwachtig bent voor een eerste date, op dagen dat je in het hier-en-nu aanwezig moet zijn of als je bang bent dat je jezelf voorbij zult lopen. Tijgeroog kan je helpen in je kracht te blijven en op die manier de uitdagingen van het leven optimaal door te komen.

Een superset met je favoriete kristallen

Amethyst

VOOR WELDADIGE HELDERHEID EN KALMTE

Dit verbluffend mooie, rijk violette kristal houdt onze emotionele rivier binnen haar oevers en brengt onze gevoelens in balans. Het herinnert je eraan dat je gevoeligheden (als je die tenminste in goede banen kunt

Citrien

OM JE EIGEN ZON TE LATEN SCHIJNEN

Vergelijk citrien met een zonnebloem in het veld. Citrien verruimt en opent het hart en richt je hart, hoofd en zelf naar de warme stralen van het leven. Werk met deze steen om de drempels weg te nemen die je zelf hebt opgeworpen, en om je eraan te herinneren dat je in vreugde kunt zwemmen, ook al lijkt het of de levensrivier je onder water trekt. Misschien ga je na een vrolijk weekend fluitend naar je werk, maar geeft de sfeer op kantoor je een koude douche. Laat je niet verleiden om zelf ook suf en somber te worden, maar zet je hart open en laat je zon naar buiten schijnen, zodat het hele kantoor erdoor verlicht wordt en iedereen zich beter gaat voelen!

ANDERE KRISTALLEN MET VERGELIJKBARE EIGENSCHAPPEN:
helioliet, kwarts, rhodoniet, rozenkwarts

Aventurien

OM TE KALMEREN BIJ WOEDE EN IRRITATIE

Deze diep verrijkende groene steen kan je helpen in je rust te wortelen, want hij bevordert een heilzame geestelijke stabiliteit. Hij kalmeert je bij woede en irritatie, inwendig en uitwendig, en zijn weldadige vibratie brengt



OVER HET KOPEN VAN KRISTALLEN



Stenen shoppen

Stel je hart en je geest open; richt je intentie heel precies op wat je nodig hebt en vraag of dat wil verschijnen, of het zich wil laten zien. Neem de tijd om in de winkel rond te kijken. Onthoud: jij kiest en dat is een ervaring om van te genieten. Vaak vind je de kleine gepolijste steentjes bij elkaar in een grote pot, terwijl de staven en de duurdere kristallen meestal in een gesloten vitrine liggen. Let niet alleen op wat bovenop of vooraan ligt; verplaats de stenen en kijk welke je aanspreekt. Kies een paar mooie, pak die op en voel eraan; neem ze in je hand en sluit je ogen... Als je dat niet prettig vindt, kijk dan de andere kant op, niet naar je hand, focus op je ademhaling en ga terug naar je intentie: ik kies de steen die op dit moment goed voor me is. Dan begint er eentje tegen je te praten, te tintelen, te prikken of te zoemen; dan voelt een steen warm of koud. Welke manier het kristal ook kiest: je weet dat het goed zit. Dat is jouw kristal. Je hebt *contact*.

Als je een kristal zoekt voor een vriend, voor iemand van

