

Jezelf leren afsluiten

# **Paranormaal studiecentrum De Aura**

**Website centrum: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)**

**Paranormale/spirituele boeken van paragnost en helderziende Ron Malestein.**

**Allerlei paranormaliteiten**

**Ik ben hooggevoelig geboren**

**Haastig bestaan naar dieper inzicht**

**Op paranormale wijze berichten opvangen!**

**Jezelf leren afsluiten voor allerlei energieën**

**Tips voor een vermoeide aura**

**Liefde en spiritualiteit (door de ogen van een helderziende bekeken)**

**New age zaken**

**Jouw karma of vrije wil?**

**Paranormale en spirituele Ebooks / Epubs**  
**Cursus numerologie**  
**Cursus Jouw paranormale ontwikkeling**

**Website praktijk Ron Malestein:**  
**[www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)**  
**Telefoon praktijk: 06 – 40 79 10 11.**

# Jezelf leren afsluiten

Met veel tips en eigen ervaringen van paragnost/helderziende  
Ron Malestein

**Ron Malestein / Paranormaal studiecentrum De Aura**

Titel boek: Jezelf leren afsluiten  
Auteur: spiritueel schrijver/paragnost Ron Malestein

© 2025, Ron Malestein  
Info website: [www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand  
en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze,  
hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen  
of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.



## Inhoudsopgave

Wat bedoel je met jezelf afsluiten? .....	9
Mensen als ‘magneten’ .....	12
Wat is een aura? .....	14
Waarom worden steeds meer mensen gevoelig voor spirituele energieën?.....	16
Je handen op je zonnevlecht (buikchakra) houden.....	18
Je handen op de zonnevlecht - met oefening.....	19
Een uurtje bijtanken (je aura aansterken) .....	23
Stel jezelf, op bijvoorbeeld een feestje, niet 'stiekem' open .....	25
Je zonnevlecht leren afsluiten (een stap verder).....	27
Je aura voor het slapen gaan even afsluiten (een moeilijkere oefening) .....	29
Laat je huis ook eens etherisch tot rust komen.....	33
Een visualisatie – oefening: een gracht/iemand op afstand houden .....	35
Je gedachten leren tot rust te brengen en te beheersen...	37
Ook jouw gedachten en emoties zijn krachten .....	39
De aura-energieën in jouw eigen meditatie ruimte (‘jouw tempel’) .....	44
De positieve en de negatieve invloed van de televisie ...	48
Probeer jouw spanningen aan het water mee te geven ...	50
Vervelende paranormale ervaringen in de nacht.....	53
Je handen afslaan.....	55

Jezelf beschermen met behulp van geneeskrachtige planten bij onrust en stress .....	58
Jezelf beschermen met behulp van geneeskrachtige planten bij slaapproblemen.....	60
Jezelf beschermen met behulp van geneeskrachtige planten bij overgangsklachten .....	63
Waarom adviseer ik je deze drie natuurgeneeskundige middeltjes?.....	65
Ook aan je kleding blijft (aura)energie hangen .....	66
Laat je weer opladen door de zon.....	68
Een visualisatie - trek een ‘duikerspak’ aan .....	70
Hoe reinig ik de aura van mijn woning? - Met oefening	72
Extra hulpmiddelen om te reinigen .....	75
Verhuizen en je nieuwe woning reinigen .....	77
De invloed van tweedehands spullen .....	79
Nieuwe activiteiten dus nieuwe (aura)energieën.....	83
Door de aura’s van anderen wakker worden gemaakt ...	86
Test heel eenvoudig je eigen gevoeligheid.....	88
Je levensvuur .....	91
Heeft bidden omdat je ergens bang voor bent wel zin? .	93
Ik denk aan jou - de bijzondere krachten van de geest...	96
Naast en in iemands aura lopen.....	99
Blijf nuchter en logisch denken en voorkom inbeelding en bijgeloof.....	101
Omringd door nieuwe energieën .....	105

De positieve uitwerking van dankbaarheid .....	107
Jouw verantwoording en bijdrage (je positieve of negatieve gedachtekrachten) .....	109
Hulp van een magnetiseur/healer bij het afsluiten .....	111
Je gezondheidsaura.....	114
Nawoord .....	117



## **Wat bedoel je met jezelf afsluiten?**

Ik zal je dat aan de hand van een voorbeeld proberen uit te leggen. Wanneer je voor jezelf of je gezin boodschappen nodig hebt, dan ga je naar een supermarkt bij jou in de buurt. Waarschijnlijk zul je 90% van de bezoekers van de supermarkt niet kennen, tenzij je in een vrij klein plaatsje woont.

Al die verschillende mensen met verschillende karakters en achtergronden hebben zo hun eigen bijzondere sfeer (aura energie) om zich heen hangen.

Het kan zijn dat ook jij één van die 'geluksvogels' bent, die voor hun aanwezigheid gevoelig is.

Voor de duidelijkheid: ik heb het niet over mensen die heel luidruchtig zijn, of overal aanzitten of na een zware werkdag naar een sterke transpiratiegeur of sigarettenrook ruiken. Je kunt om diverse redenen met mensen een vorm van disharmonie ervaren (netjes verwoord vind je niet?). Dit valt allemaal onder gewoon normaal zintuiglijk waarnemen en ergens op reageren. Iedereen die dit leest zal datgene wat ik hiermee bedoel herkennen.

Van sommige mensen die je tegen bent gekomen, al dan niet na een gesprekje, word je vanwege hun aanwezigheid, of beter gezegd hun energie, moe. Je merkt dat het sterkst wanneer je thuis bent en je je boodschappen hebt opgeborgen en even rustig zit, eventueel met een drankje. Je vraagt jezelf af waarom en waarvan ben ik ineens zo moe geworden? Waar komt dat vandaan of wie heeft dat bij me veroorzaakt? Dit kan je in tal van situaties overkomen.

Dit boek gaat onder andere over jezelf leren afsluiten voor andermans energieën (invloeden). Ik geef je

spirituele handvatten hoe je jezelf beter kunt afsluiten en beschermen voor diverse energieën. Je kunt de tips direct dezelfde dag na het lezen van een onderdeel toepassen. Heb een beetje geduld met de uitwerking van een oefening. Probeer enkele weken de tijd te nemen om je iets goed eigen te maken. Dit zal voor de één iets sneller gaan dan voor de ander. Maar dat maakt in zijn geheel toch niet uit. Elke spirituele tip die jouw leven wat makkelijker maakt is toch mooi meegenomen. Iedereen kan één van de spirituele aandachtspunten op zijn eigen leven toepassen. Je kijkt wat jou persoonlijk aanspreekt en wat in jouw persoonlijke leven nodig is en vooral haalbaar is. Je kunt niet overal wat aan doen en overal invloed op hebben. Zo heb ik zelf meerdere malen burens gehad met een totaal andere levensstijl en kijk op het leven. De energieën (aura's) van hen kwamen door de muur heen 'stralen'. Je kunt iemand grappig gezegd niet weg denken. Nog los van het feit dat dit niet echt spiritueel, dus onzuiver is. Met sommige dingen moet je leren omgaan. Dit kan uiteraard ook best een bijzondere levensles voor je zijn. Misschien vervloek je iets of iemand. Hoe ga je hier mee om? Wat voor mogelijkheden heb je tot je beschikking. Met dit boek wil ik je helpen met tips om je zelf beter te leren afsluiten voor verschillende invloeden (energieën). Het zou trouwens mooi zijn als je ook jouw kinderen of misschien kleinkinderen hier iets over meegeeft. Ik vind namelijk dat sommige spirituele zaken eigenlijk al op de lagere school uitgelegd zouden moeten worden. Er zal beslist een tijd komen dat dit weer zal gebeuren. Ik heb eens gelezen dat vroeger, een paar duizend jaar geleden, over

dit soort zaken onderwijs werd gegeven bijvoorbeeld in tempels en spirituele (mysterie) scholen.

Ik merk dat steeds meer mensen intuïtief of paranormaal gevoeliger worden. Wist je dat het trouwens veel moeilijker is om jezelf te leren afsluiten dan spiritueel/paranormaal te openen? Dit klinkt misschien vreemd voor je. Misschien komt het ook wel doordat mensen liever snel de spirituele deuren openzetten dan moeite willen nemen om zichzelf te leren afsluiten. Afsluiten is voor mij als beroepsparagnost (helderziende elke dag opnieuw een dagelijks tafereel. En omdat dit voor mij een belangrijk onderdeel van mijn leven is geworden, vind ik het tijd hier een boek over te schrijven. Ik kan iedereen veel tips geven. In mijn praktijk heb ik het ook regelmatig over jezelf beter te leren afsluiten voor lastige invloeden. Het blijkt dat heel veel mensen gevoelig zijn. Ze weten vaak zelf wel van welke mensen ze ontzettend moe worden, maar weten niet goed wat je er allemaal aan kunt doen. Ik hoop dat je in dit boek een paar spirituele zaken herkent en er iets mee kunt doen. Je zult van het ene meer plezier en baat hebben dan van het andere. Dat geeft niet. Iedereen is anders en naar mijn mening uniek. Ik hoop dat je na het lezen van dit boek een stap verder komt. We leven in een tijd dat steeds meer mensen gevoelig voor allerlei zichtbare en onzichtbare energieën worden. Dit proces hoort bij het punt van onze evolutie. Deze periode noemen we bijvoorbeeld het Nieuwetijds tijdperk, New Age tijdperk, het Waterman tijdperk en er zijn vast nog andere namen. Ik schrijf hierover verderop in dit boek nog iets meer.

## **Mensen als ‘magneten’**

Ik liep al enige tijd rond met het idee om een boek te schrijven over hoe je jezelf voor allerlei negatieve en zware energieën kunt leren af te sluiten.

Ik realiseer mij maar al te goed dat datgene waar ik over wil gaan schrijven voor iedereen duidelijk moet zijn. Dat valt niet mee want iedere lezer heeft zo zijn eigen (spirituele) ervaringen en niveau van bewustzijn. Ik ben me mijn hele leven al bewust van allerlei paranormaal verklaarbare en onverklaarbare energieën. Als kind was ik hier soms best wel eens bang voor. Maar gelukkig heb ik mezelf, helaas wel helemaal alleen, hier doorheen gesleept. Ik wil graag met dit boek iedereen die voor spirituele thema's open staat bereiken en waar ik kan, advies geven. Gelukkig heeft niet iedereen dagelijks last van die vreemde paranormale ervaringen en energieën.

Ik zal proberen om op verschillende manieren iets over deze energieën uit te leggen. Ik zal proberen vergelijkingen te maken. Misschien kun je zo'n vergelijking zelf gebruiken als je ook iemand iets wilt uitleggen. Ik durf rustig te zeggen dat negen van de tien mensen niet of nauwelijks moeite doen om zichzelf te beschermen door zich af te sluiten voor etherische aura energieën.

Ik wil je uitnodigen om na het lezen van dit stukje tekst een minuut of vijf of tien deze tekst rustig te visualiseren. Probeer je er zelf op je eigen manier een beeld van te vormen. Je zult later de tips die ik over jezelf leren afsluiten voor de aura van een ander en andere etherische energieën, beter begrijpen en praktisch toepassen. De meeste oefeningen in dit boek zijn niet moeilijk. Het heeft er meer mee te maken dat je er serieus mee bezig

bent. Dat je voor de volle 100% geconcentreerd bent. Je kunt bij sommige oefeningen vooraf een kwartiertje een kop thee drinken of even mediteren. Dit zal je concentratie aanzienlijk verscherpen.

Stel voor dat alle mensen een ‘magneet’ zijn en een magnetisch veld om zich heen hebben. Je zult vast wel eens een magneet in je handen hebben gehad en de werking daarvan hebben gevoeld. Beeld je in dat al die magneten goede of minder goede energieën om zich heen hebben. De invloed die van een persoon (de magneet) uitgaat heeft te maken met de hoeveelheid liefde of een graad van egoïsme die een persoon bij zich heeft en uitstraalt. Het is denk ik niet moeilijk om je voor te stellen dat je je bij de ene ‘magneet’ beter voelt dan bij de andere. Met deze vergelijking wil ik aangeven dat ieder mens een bepaalde energie bij zich heeft. Dit staat grotendeels centraal in dit boek. Er zijn geen twee magneten/personen exact hetzelfde. Iedere persoon heeft zo zijn eigen verleden en opvoeding gehad. Als je mensen als magneten kunt zien dan krijg je vast een beter beeld van de invloed waaronder iedereen dagelijks staat. Over het algemeen zullen de energieën bij jou thuis waarschijnlijk anders zijn dan op het werk of in een supermarkt. Probeer in gedachten van personen die je onlangs op een feestje hebt gezien in te schatten wat voor magneten (karakters) zij zijn. En wat voor invloed er van hen uit ging. Het gaat er mij niet om een oordeel over bepaalde mensen uit te spreken. Het is niet mijn bedoeling met het boek iemand af te kraken of er lelijk over te spreken. Het is een boek dat gaat over jezelf leren afsluiten en over andere spirituele bijzonderheden. Ik hoop dat je deze tekst ook niet tegen andere mensen gaat