

## Tips voor een vermoeide aura

# **Paranormaal studiecentrum De Aura**

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

# **Tips voor een vermoeide aura**

Paragnost/helderziende Ron Malestein  
[www.ronmalestein.nl](http://www.ronmalestein.nl)

Uit zowel spiritueel, paranormaal, psychologisch,  
Nieuwetijdsgedachten, gezondheid en  
natuurgeneeskundig oogpunt bekeken.

Met veel interessante en leerzame tips die iedereen  
makkelijk kan uitvoeren.

Bijzondere boekentip: 'Jezelf leren af te sluiten' voor  
hinderlijke energieën. Schrijver Ron Malestein

**Ron Malestein / Paranormaal studiecentrum De Aura**

Titel boek: Tips voor een vermoeide aura  
Auteur: spiritueel schrijver/paragnost Ron Malestein

© 2021, Ron Malestein  
Info website: [www.paranormaalbewust.nl](http://www.paranormaalbewust.nl)

Alle rechten voorbehouden.  
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
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:**

Woord vooraf .....	7
In jezelf investeren .....	9
Minimaal twee of drie kilo afvallen .....	13
Oordoppen (wasbolletjes) van de drogist .....	14
De invloed van betonnen muren.....	16
Vermijd de onrustige aura's van sommige mensen .....	18
De rustgevende werking van een klankschaal.....	20
Een warm bad.....	22
De krachten van de natuur.....	24
Een vermoeide aura .....	25
Zelf aura's leren waarnemen .....	27
Een extra vrije dag.....	30
Te weinig nachtrust .....	31
Geneeskrachtige slaapkruiden.....	32
Jouw helende handen en het afsluiten van je zonnevlecht .....	34
Rustig kauwen.....	37
Thee voor een onrustige buik .....	39
Jouw positief of negatief geladen gedachte-energieën ..	41
De krachten van een magnetiseur.....	44
Jouw ruimte .....	46
Bijvoorbeeld een week onthouding .....	48
Sporten en je aura versterken .....	50
Stoppen met roken.....	52
Vorgevoelens en zielenonrust .....	54
Het verste geluid.....	57
Medicijnen.....	59
Winterhanden en wintervoeten (bloedsomloopstoornissen).....	61
Helende muziek.....	63

Ook een huilbui hoort erbij .....	66
Onder druk gezet .....	68
Meer je eigen energie inbrengen .....	70
De rustgevende werking van intuïtief tekenen en schilderen.....	72
Aum / Ohm / Om / de mystieke Uhm-klank .....	75
Een onrustige ademhaling .....	77
Je lichaamstaal.....	80
Verplichte nummers .....	82
Verdeeld in verschillende hoofdstukken .....	85
Een verbroken relatie.....	88
Zonlicht .....	90
Een slaaf van je mailbox .....	92
Karma en je gezondheid.....	94
Naar een andere slaapkamer.....	96
Allerlei signalen .....	98
Ik mag er ook zijn (met een visualisatie) .....	101
Een voetenbad met water .....	103
Verdriet en steun (een grote familie aan deze zijde en gene zijde) .....	106
Gewoon boosheid en de krachten van de geest.....	108
Ik weet het al maar... ..	112
Aanvaard jouw levenslot.....	114

## Woord vooraf

Ik heb al meer dan 30 jaar als paragnost en als magnetiseur praktijkervaring met cliënten met allerlei lichamelijke en psychische klachten. Ik probeer zo goed als ik kan me een beeld te vormen van de oorzaak van de klachten van een persoon. Het is voor mij heel prettig en handig om gebruik te maken van mijn paranormale gaven. Het spreekt mij persoonlijk aan om iemand zoals ik dat zelf altijd noem, een zetje in de goede richting te geven. De bedoeling van het schrijven van dit boek is om de lezer enkele nuttige tips te geven om je gezondheid te verbeteren. Van stress, onrust, moeheid en zenuwzwakte wordt niemand gelukkiger. Ik ben me er goed van bewust dat iedereen vanuit zijn eigen achtergrond dit boek zal gaan lezen. Dat geeft niet.

Ik probeer vanuit verschillende richtingen goede tips aan te reiken. Ik zou willen zeggen: van zeer spirituele tot hele eenvoudige tips uit de volksgeneeskunde door de eeuwen heen. Het is mogelijk dat je sommige spirituele zaken niet direct makkelijk vindt om te begrijpen. Lees dan ook eens een ander paranormaal/spiritueel boek van mij, speciaal voor starters. Maak desnoods een kleine aantekening over datgene wat je verder nog een keer wilt gaan uitzoeken.

Dit boek kan je op twee manieren lezen. Van A tot en met Z of je leest een paar stukjes tekst waar je oog op valt. Dat maakt in dit boek niet zo veel uit. Ik probeer zoveel mogelijk, korte en duidelijke stukjes te schrijven. Het is wel belangrijk dat je een tip minimaal een maand

rustig toepast. Je kunt namelijk niet verwachten dat iets wat bewust of onbewust in meerdere jaren er in geslopen is, in bijvoorbeeld 48 uur opgelost is. Het voelt veel beter als je lichamelijk en geestelijk goed in balans bent. Het is mijn ervaring dat in heel veel gevallen je inzet voor iets wel tienvoudig wordt beloond. Probeer een paar leuke tips uit. Ik hoop dat je het lezen van dit boek de moeite waard vindt.

Paragnost Ron Malestein



## **In jezelf investeren**

De mens is een best gecompliceerd wezen en kan in diverse richtingen belangstelling hebben. Het is soms alleen een beetje jammer dat we ook makkelijk kunnen overdrijven. In de spirituele wereld lees je nog weleens: een gezonde geest in een gezond lichaam. Om een goede gezondheid te behouden of te krijgen moet je proberen om alles in balans te houden. Maar overdrijf niet. Sommige mensen geven honderden tot wel duizenden euro's uit aan cosmetica of cosmetische ingrepen. Anderen kopen enorm veel psychologische boeken. Sla niet teveel in één (eenzijdige) richting door. Dit is uiteraard niet mijn zaak. Iedereen moet zijn eigen keuzes maken. Maar je moet zelf jouw lichaam en geest wel gezond zien te houden. En dat vergt een (kleine) investering. Een investering die je eigenlijk alleen maar voor jezelf doet. Probeer eens wat kritischer naar je eigen keuzes en gedrag te kijken. Is alles bij jou wel enigszins in balans? Ben je niet bewust of onbewust ergens roofofbouw op aan het plegen? Het is absoluut niet mijn bedoeling van het schrijven van dit boek dat we moeten gaan leven als een heilige boon. Je kunt natuurlijk wel proberen iets bewuster te leven. Dat is alles. Iedereen weet dat veel stress, te weinig slaap, eenzijdige en slechte voeding en veel te weinig beweging jouw gezondheid niet ten goede komt. Eigenlijk is het meer dan vreemd dat 's avonds zoveel reclames over allerlei gezonde maar meestal ongezonde voeding voorbij komt schieten. De handel is kennelijk voor velen belangrijker dan iemands gezondheid en welzijn. Dit zou toch eigenlijk iets anders

moeten. Eigenlijk is er op alle vlakken nog veel werk aan de winkel. Ieder mens heeft van geboorte af aan een bepaalde hoeveelheid energie tot zijn beschikking gekregen. Iedereen heeft een sterke of minder sterke 'levensaccu' geërfd. Een paranormale persoon die auralicht om mensen ziet, spreekt over een gezondheidsaura. Aan dit deel van je aura kun je direct veel 'aflezen'. In mijn praktijk is dat vaak makkelijk. Aan dit licht om iemand heen helderzie ik en heldervoel ik dat iemand bijvoorbeeld veel hoofdpijn of maagpijn heeft. Rond een orgaan is de energie iets gewijzigd. Dit wil niet zeggen dat je dan direct doodziek (bent) zal gaan worden. Mensen kunnen allerlei kleine en grote kwalen hebben. Het is heel belangrijk om je eigen levensaccu op peil te houden. Maar het is helemaal aan jou om te bekijken of je belangstelling hebt om in je eigen lichamelijke en geestelijke gezondheid te investeren. Wanneer je bijvoorbeeld nog een twintiger of dertiger bent, kan je veel beter hier al maatregelen voor nemen dan dat je bijvoorbeeld al een vijftiger of zestiger bent geworden. Ik bedoel te zeggen: in een vroeger stadium hoef je nog niet zoveel bij te schaffen. Bijvoorbeeld een buikje kun je veel beter voorkomen dan achteraf zien weg te werken. Het kost je dan vaak zoveel meer tijd en geld.

Gisterenmiddag was het een hele aangename zonnige voorjaarsdag. Ik had mij voorgenomen om aan het eind van de middag een half uur te gaan joggen. Door het voeren van een praktijk en het schrijven van spirituele boeken en paranormale cursussen zit ik erg veel. Ik heb dus voornamelijk een zittend beroep. Het is dan heel

belangrijk om wat extra aan beweging te doen. Voor mij kost dat geen enkele moeite omdat ik altijd al sportief ben geweest. Ik vind het leuk om zelf te sporten en ook naar sommige sporten op de televisie te kijken. Toen ik ongeveer halverwege mijn jogroute was, kwam ik langs een gezellig stamcafeetje met buiten een heel klein terrasje. Ik zag de mensen in de verte al zitten te genieten van de zon en met elkaar te keuvelen. Er was meer dan genoeg ruimte om voorzichtig langs hen heen te joggen. Er zat een clubje op het eerste oog vriendelijke mensen een biertje te drinken. Toen ik vlak erlangs liep, zei een man met een aanzienlijk grote bierbuik tegen mij: ‘drink een biertje want anders droog je uit’. De groep moest natuurlijk lachen om die opmerking. Ik vond het zelf ook wel grappig en gevat. Ik hou wel van een beetje humor. Het was inderdaad erg warm en ik transpireerde behoorlijk. Dat kon iedereen gemakkelijk aan mij zien. Wat ik met deze ervaring wil zeggen is dat iedereen vrij zijn eigen keuzes kan maken. Ik koos ondanks het mooie weer om een beetje voor ontspanning en voor mijn gezondheid te joggen. Deze man koos voor het verzorgen en onderhouden van zijn aanzienlijk grote ‘bierbuik’. Kijk eens iets kritischer naar jezelf. Misschien kan ik je met de diverse stukjes tekst in dit boek je een beetje inspireren om ook wat meer aan een gezondere balans tussen lichaam en geest te doen.

Het gemak en ongemak van je telefoon (mobieltje etc.). Waar je tegenwoordig ook bent, je ziet overal mensen met een mobieltje rond lopen. Een mobieltje heeft zeker zo zijn voordelen maar ook nadelen. Ik vind dat je hier een beetje mee op moet passen. Want een mens heeft

meerdere momenten van werkelijke rust nodig om zich van alle indrukken en externe prikkels te herstellen. De telefoon is een mooie uitvinding maar tegelijkertijd een boosdoener. Je kunt namelijk op de gekste tijden gebeld worden. En dit is niet goed voor je zenuwstelsel. Mijn advies is: leer jezelf aan om je mobieltje af en toe een paar uur weg te leggen. Maak jezelf niet te ‘belangrijk’. De wereld draait zonder jou of mij ook wel door. Het is niet mijn bedoeling om iets over verslaving aan het mobieltje te schrijven. Ik wil je waarschuwen dat geen enkel mens 24 uur van de dag als het ware aandachtig en alert moet zijn. Je kunt vandaag de dag heel makkelijk door zoiets geleefd worden. Ik snap best wel dat deze uitvindingen eigenlijk nog nieuw zijn. Ik denk dat we hier bijvoorbeeld over 20 of 30 jaar heel anders mee om zullen gaan. De meeste mensen zijn veel te gretig en mijn punt is: dit gaat dikwijls ten koste van je (innerlijke) rust. In mijn praktijk heb ik ook geleerd om niet dag en nacht telefonisch bereikbaar te zijn. Je kunt hier jezelf heel makkelijk mee opblazen. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. Het gaat er mij niet om, om mensen in hun keuzes te beïnvloeden. Ik wil alleen iedereen waarschuwen om niet een overprikkeld zenuwstelsel te krijgen. Mensen met een overbelast zenuwstelsel hebben niet altijd een fijn gedrag. Het is jammer dat we op zo'n overdreven commerciële manier gek gemaakt worden om twee keer per jaar iets nieuws aan te schaffen. Het zou naar mijn mening veel beter zijn om meer te investeren in onze rust. We leven in een veel te onrustige samenleving. Ik hoop dat je met dit stukje tekst misschien een minuut of tien wilt nadenken hoe jij persoonlijk hiermee om wilt gaan.