

Hoog sensitief?

*Bescherm je energie
met deze tips en edelstenen*

AUTEUR: **MAANZON ASTROLOGIE**



In een wereld die steeds drukker, luider en prikkelrijker wordt, is het geen verrassing dat steeds meer mensen zich herkennen in het begrip hoogsensitiviteit. Misschien ervaar jij ook alles net wat intenser. De sfeer in een ruimte, de energie van anderen, zelfs de spanning in de lucht ..., het komt allemaal bij je binnen. Hoogsensitief zijn is een kracht. Alleen vereist die kracht bewuste sturing, want als je niet goed weet hoe je met al die indrukken moet omgaan, raak je uiteindelijk overprikeld, oververmoeid of zelfs uitgeput. Deze edelstenen en praktische tips helpen je om als HSP'er stevig in je energie te blijven. Want jouw gevoeligheid verdient zachtheid en bescherming.





Het overnemen van energieën

Als HSP'er (*Highly Sensitive Person*) ben je erg empathisch en kan je je makkelijk inleven in de mensen en situaties om je heen. Je bent heel intuïtief en hebt snel door waar de pijnpunten liggen. Mensen zullen dan ook sneller geneigd zijn om hun verhaal aan jou toe te vertrouwen, omdat je aandachtig luistert en oprecht aanwezig bent. Ze voelen zich lichter en opgelucht na contact met jou.

Maar hoe zit het met jou? Je raadt het misschien al Als hoogsensitief persoon kan je er juist uitgeput door raken. Je neemt (onbewust) de energie van de ander over en opeens voel je je verdrietig, boos of blij, zonder dat daar een duidelijke aanleiding voor is.

Alle energieën om je heen zuig je – bewust of onbewust – op als een spons, of ze nu positief of negatief zijn. Zelfs iets eenvoudigs - zoals bijvoorbeeld gaan lunchen met iemand - kan dan al heel veel energie vergen.

Gelukkig bestaan er verschillende manieren om je beter af te schermen van alle indrukken rondom je. Je dienstbare en zachtaardige houding is een prachtig talent, maar het is natuurlijk niet de bedoeling dat je geen energie meer voor jezelf overhoudt!

Zo kan je bijvoorbeeld eenvoudig **een denkbeeldige, beschermende energiebol om je heen visualiseren**, zodat niet alles meer zo intens binnenkomt. In verbinding met een ander kan je ook letterlijk je hand voor je buik houden om energetisch meer afstand te bewaren.

Wist je trouwens dat er ook speciale aurasprays bestaan om je energieveld af te schermen?



Kies de steen die
jou kiest. Je energie
weet de weg.



Edelstenen die je **aura** beschermen

Edelstenen kunnen je helpen om dichter bij jezelf te blijven. Er is niets zo vervelend als een zwaar gevoel ervaren, terwijl dat gevoel in wezen helemaal niet van jou hoeft te zijn. Spreek daarom altijd even je intentie uit naar de steen, zodat deze 'weet' wat je van hem vraagt.

— Labradoriet —

Allereerst is daar de transformerende labradoriet. Deze spirituele steen beschermt je aura tegen alle negatieve energieën in je omgeving. Hij zorgt ervoor dat uitsluitend zuivere en liefdevolle energie bij je binnenkomt. Ideaal wanneer je op een drukbezochte spirituele beurs rondloopt, maar ook tijdens een bezoek aan de supermarkt is het aangenaam om niet zo open te staan. Daarnaast versterkt labradoriet je intuïtie en mediamieke gaven.

— Toermalijn —

De krachtige, zwarte toermalijn biedt ook bescherming, maar werkt toch anders dan labradoriet. Men zegt dat deze powersteen negatieve energieën wél toelaat, maar ze vervolgens omzet in positieve energie. Hij reinigt instant je aura en energiebanen. De steen is aardend en bevordert je ratio en logisch denken. Toermalijn werkt trouwens ook goed tegen straling, dus plaats deze steen gerust in een kantoorruimte of naast je laptop.



Aardende edelstenen

Edelstenen die aardend werken en je kracht geven, dragen ook bij aan je energiebalans. Wanneer je beter gegrond bent en dichter bij jezelf staat, zal je automatisch minder openstaan voor alle indrukken en prikkels om je heen.

- Een krachtige, aardende steen die ook je zelfvertrouwen een boost geeft, is **tijgeroog**. Deze steen helpt je in balans te komen en versterkt je eigenwaarde.
- De groen-rose **unakiet** heeft eveneens een aardende werking. Zijn zachte, rustgevende energie beschermt je en bevordert je zelfgenezend vermogen en innerlijke kracht.
- De **jaspisfamilie**, met meer dan veertig soorten, staat ook bekend om haar aardende kwaliteiten. Laat je basischakra wortelen in de aarde en geef je over aan de kalme, ontspannen energie van deze stenen. Positieve gedachten en gevoelens worden hierdoor versterkt.
- Ook **agaat** is zo'n edelsteen met vele varianten, en staat bekend om zijn aardende én beschermende werking.

Probeer vooral te voelen welke steen jou op dit moment aantrekt.

Kies daarom intuïtief.

De kleur, het patroon of de uitstraling waar je je toe aangetrokken voelt, vertelt je vaak al genoeg. Dit kan van moment tot moment variëren, want je energie verandert voortdurend.

Positieve en negatieve ionen

Zoutsteen kan je in je leefruimte plaatsen om de lucht te zuiveren.

Heb je wel eens gehoord van positieve en negatieve ionen?

Positieve ionen, al doet de naam anders vermoeden, zijn minder gunstig dan ze klinken. Ze worden uitgescheiden door veel elektronische apparaten, zoals je stofzuiger, koffiezetapparaat of computer. Ook komen ze voor in sigarettenrook en bij beeldschermen. Deze ionen kunnen vermoeidheid, lusteloosheid en op de lange termijn zelfs depressieve klachten veroorzaken. Dat willen we natuurlijk liever vermijden.

Wat we **wél** willen, zijn **negatieve ionen**. Die vind je in overvloed na een onweersbui, bij een waterval of aan zee, plekken waar de lucht fris en zuiver aanvoelt.

En nu het mooie van het verhaal: de zachte **zoutsteen** zet positieve ionen om in negatieve ionen, waardoor je leefruimte energetisch schoner en frisser wordt.

Tot slot zou zoutsteen een positief effect hebben op de huid, denk daarbij aan klachten zoals eczeem of acné, en is het een waardevolle aanvulling in de slaapkamer voor een betere nachtrust.



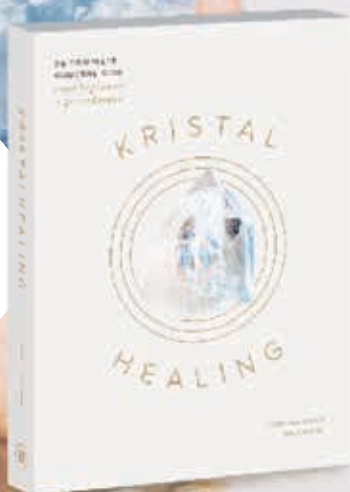
Wie is MaanZon?

Maak kennis met **Manon**, de bezielde kracht achter MaanZon Astrologie. Met zachtheid en helderheid begeleidt ze je richting meer bewustwording, balans en zelfinzicht. Manon maakt gebruik van verschillende tools, zoals o.a. **astrologie, edelstenen en intuïtieve begeleiding**.

Klaar om te ontdekken wat de sterren jou willen vertellen?

Bekijk het aanbod op maan-zon.nl

Geïnspireerd?
Bestel je
exemplaar nu!



Kristalhealing

Yulia Van Doren

Laat je inspireren door de eenvoud van kristallen en ontdek hoe ze écht het verschil kunnen maken in je dagelijks leven. Of je nu beginner bent of al jaren met edelstenen werkt, dit boek is ongetwijfeld een waardevolle aanvulling in je spirituele toolkit.

Auteur: Yulia Van Doren

ISBN: 9789072189462

Prijs: €27,50

Te koop via bloom.be, Standaard Boekhandel, Bol.com, ...