



EDELSTENEN & KRISTALLEN GIDS

Ontdek een gehele collectie edelstenen
en integreer ze in je dagelijkse leven

WWW.ZENLIZ.BE



Welkom in de wondere wereld van edelstenen. Geschenken van de natuur die je beter in jouw vel doen voelen. Elk een uniek stuk met zijn eigen betekenis. Leer met edelstenen terug naar jouw eigen gevoel en intuïtie luisteren om jou als persoon te doen groeien.

Zo blij & dankbaar dat ik dit samen met jou mag doen!

Lizzy

INHOUDSTAFEL

04-06

WAT ZIJN EDELSTENEN?

Geen idee wat edelstenen precies zijn en wat ze doen? No worries, je leest het in het eerste hoofdstuk.

07-17

JOUW COLLECTIE EDELSTENEN

Ontdek de betekenis van de edelstenen in dit hoofdstuk.

18-25

INTEGRATIE IN JE DAGELIJKSE LEVEN

Leer in het derde hoofdstuk hoe de edelstenen te verzorgen en gebruiken

26

BESLUIT

HOOFDSTUK 1

WAT ZIJN EDELSTENEN?



Edelstenen en kristallen zijn healing tools geschonken door de aarde. Zij hebben de kracht om je te helpen in jouw persoonlijke groei.

Kies voor een beetje magie in je leven. Zo ben je niet alleen, wanneer je verandering in je leven aanbrengt op je eigen tempo.

Met hun hoge energie en trillingen van nature uit brengen zij dit bij jou over om die kleine stappen naar verandering te zetten, om jou beter te doen voelen, om ruimtes aangenamer te maken en pijnlijke situaties te verzachten.

Change your energy and you feel the change in life!

Edelstenen zijn voor altijd. Het zijn bronnen gevormd miljoenen jaren lang in de aarde. Zoals we weten is de Aarde niet onuitputbaar. Met voor altijd wil ik zeggen, wees er duurzaam mee. Behandel ze met liefde en zorg. Je kan ze je leven lang houden, gebruiken en genieten van hun kracht.

Edelstenen is een holistische complementaire healing. Het is geen alternatief voor medische therapie, welke je mogelijk ondergaat. Bij twijfel over je situatie of ziekte, neem contact op met je arts.



KIES JOUW EDELSTEEN

Choose with your inner gut.

Ga af op jouw gevoel. Luister even naar jezelf wat je nodig hebt en kijk naar jouw collectie stenen. Kies eentje welke jou op dat moment aanspreekt.

Op automatisme kies je stenen, welke goed aanvoelen, die jouw vibe op het moment ondersteunen en extra kracht bijzetten.

Voelt een edelsteen ongemakkelijk voor je? Het is niet zo dat deze niet voor jou dient. Hij triggert mogelijks onverwerkte emoties of stress, welke niet klaar zijn om naar de oppervlakte te komen en te healen. Dat is ok, je hoeft daar niet mee in te zitten.

Healen is in lagen. Eerst de oppervlakkige, vervolgens de diepere. Naarmate je verder gaat in je persoonlijke ontwikkeling, gaat het vanzelf wel naar je bewustzijn komen om ermee aan de slag te gaan.



HOOFDSTUK 2

JOUW COLLECTIE EDELSTENEN





1. Opaal

- Queen of inspiration
- Hoop en innerlijke rust
- stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam
- alle chakra's
- Niet reinigen met water

2. Zilverblad jaspis

- Helpt oude zaken afsluiten en nieuwe kansen creëren
- aardend en nieuwe kijk op het leven
- wortel; sacrale en solar plexus



3. Golden Healer

- warmte en liefde voor jezelf
- ontgiftend
- immuunversterkend
- solar plexus



4. Onyx

- Aarden
- Loslaten of beëindigen van ongelukkige of moeilijke relaties
- grenzen stellen
- wortelchakra



5. Rode Aventurijn

- bij woede en irritatie
- werkt in op spijsverteringstelsel met name op darmen bij ontsteking, diarree en constipatie
- wortel & sacrale chakra



6. Rozenkwarts

- hart openstellen
- liefde geven en ontvangen
- hartchakra



7. Heliotroop of bloedsteen

- revitaliseert het immuunsysteem
- bij overspannenheid, agressiviteit en concentratieproblemen die nachtmerries en inslaapproblemen veroorzaken
- stimuleert intuïtie
- wortel en hartchakra



8. Rookkwarts

- beschermende, aardende en ontgiftende steen
- ontspannen, loslaten en accepteren stress en belastende situaties
- beschermen tegen straling
- wortelchakra



9. Abrikoosagaat

- trekt geluk en rijkdom aan
- Versterkt de wilskracht, verzacht ruwe omgangsvormen
- Beschermst moeder en ongeboren kind tijdens zwangerschap
- wortel, sacrale en hartchakra



10. Lapis Lazuli

- Spirituele ontwikkeling
- Eerlijke communicatie
- Jezelf zijn
- Bloeddrukverlagend
- Schildklierproblemen
- keel en 3e oog chakra
- niet met water reinigen

11. Amazoniet

- nek-, schouderklachten en stress
- chronische hoofdpijnen
- Bescherming tegen straling
- vermindert slachtofferhouding
- niet met water reinigen
- hart- en keelchakra



12. Groene serpentijn



- gaten in je energieveld helen
- helen van diepe wonden bij verraad of scheiding
- onafhankelijkheid van wat anderen van je denken
- goed bij chronische vermoeidheid en uitputting
- niet met water reinigen
- wortel, sacraal, solar plexus en hartchakra

13. Carneool

- bevordert verbinding met gevoel en emoties
- stimuleert spijsvertering
- positieve werking vrouwelijke geslachtsorganen
- beschermt tegen negativiteit van anderen
- sacrale chakra



14. Melkkwarts



- helpt bij het tegenaanlopen van jezelf bij teveel verantwoordelijkheden opnemen en geleefd voelen
- geneeskrachtige steen op zachte, geleidelijke manier
- versterken sociale vaardigheden en omgang vb. eerst denken voor je iets zegt, samenwerken
- alle chakra's

15. Versteend hout

- aardend en kalmerend
- veilig gevoel
- wortelchakra
- opladen in aarde





16. Amethist

- Zelfinzicht
- Hoofdpijn
- Slaapproblemen
- 3e oog en kruinchrakra
- onder invloed van zon verkleuren

17. Citrienkwarts

- Succes financieel, professioneel en persoonlijk vlak
- vreugde en geluk
- Energie
- werkt in op organen buik
- solar plexus
- onder invloed van zon verkleuren



18. Tijgeroog

- Kracht, moed en zelfvertrouwen
- Creativiteit
- solar plexus

19. Regenboog Obsidiaan

- bevordert persoonlijke groei
- aarden
- angsten, blokkades en trauma's
- zeer krachtige steen!
- wortelchakra



20. Chalcedoon

- communicatie
- luisteren
- jezelf uiten
- verkoudheden, keelontsteking, luchtweginfectie
- keelchakra



21. Maansteen

- Vrouwelijke energie
- Vruchtbaarheid
- balans intuïtie en emoties bij het onbekende
- Sacraal Chakra





22. Bergkristal

- Zuiverend
- Neutraal
- Helder denken
- Opladen
- Alle chakra's

23. Rode Jaspis

- Aardend
- Zet aan tot actie
- Weerbaarheid, vastberadenheid & assertiviteit
- Wortelchakra



24. Rhodoniet

- krachtige wondgenezer; emotioneel en fysiek
- vergeving & begrip
- vermindering haat en wraakgevoelens
- hartchakra

25. Hematiet & bergkristal

- Hematiet om edelstenen te ontladen
- Bergkristal om edelstenen op te laden
- Leg de edelsteen chips in een klein schaaltje
- Plaats vervolgens jouw gebruikte edelsteen 24 uur in het schaaltje van hematiet om te ontladen. Alle opgeslorpte energie in de edelsteen wordt dan verwijderd en gereinigd.
- Leg tot slot de edelsteen 24 uur in het schaaltje met bergkristal om deze op te laden. Nieuwe zuivere energie opdoen.



HOOFDSTUK 3

INTEGRATIE IN JE DAGELIJKSE LEVEN



Reinigen, ontladen en opladen

Na ieder gebruik is het aangeraden je edelstenen te reinigen, ontladen en opladen. Ze nemen energie van jou over. Het is niet de bedoeling dat bij gebruik ervan deze dan terug op jou overgebracht wordt.

Edelstenen hebben de kracht zichzelf te zuiveren. Als je ze enige tijd niet gebruikt, gaat de edelsteen dus naar zijn eigen neutrale energie. Echter is dit een proces van lange duur. Vandaar geef ik je wat tips mee om dat proces wat te versnellen.

Om te reinigen en ontladen kan je edelstenen perfect

1. onder stromend water afspoelen. Hou er rekening mee dat niet alle edelstenen tegen water kunnen. In het vorige hoofdstuk heb ik het bij de edelstenen genoteerd als ze niet gereinigd mogen worden met water.
2. met salie reinigen in de vorm van een smudge stick of als etherische olie in een auraspray. In de Zenliz collectie zit de Purify your spray. Deze spray bevat een combinatie van etherische oliën om je edelstenen te reinigen, ontladen en op te laden. Je kan de spray eveneens gebruiken voor jezelf en voor ruimtes.
3. door ze in een kommetje met hematiet te leggen.

Nadat jouw edelstenen gereinigd en ontladen zijn, kan je ze terug met nieuwe energie opladen. Er bestaan verscheidene mogelijkheden:

1. In een kommetje met bergkristal leggen
2. Purify your Aura spray
3. Palo Santo smudge stick
4. in de aarde begraven of in de zon leggen. Aardse stenen zoals onyx of versteend hout kan je in het gras leggen of in de grond begraven om ze op te laden. Andere stenen kan je in de zon leggen. Enkel opletten dat ze niet verkleuren door het zonlicht.

Sommigen adviseren ze om ze op te laden in het maanlicht. Persoonlijk ben ik er geen voorstander van, gezien de maan afhankelijk van zijn stand een bepaalde energie afgeeft. Die energie kan dan zwaar vallen op jou, wanneer ze opgenomen worden in je edelstenen.



Draag ze dagelijks bij jou

Trommelstenen zijn de ideale broekzakstenen. Kies 's ochtends wanneer je je gereed maakt jouw favoriet van de dag uit en draag hem bij je door hem in je broekzak of bh te steken.

Een steen voor de slaap te bevorderen? Leg hem onder je kussen.

Vergeet ze niet te reinigen & opladen na een dagje dragen!



Edelsteenwater

Water heeft het vermogen energie te absorberen en informatie te kopiëren. Leg je een edelsteen in water, zal het water de energie opnemen. Bij het opdrinken van het water krijg je op deze manier de kracht van de edelstenen binnen.



Laad je water indirect op met de edelstenen. Vul een glazen kan met water. Leg een kommetje dat drijft op het water en leg hierin je edelstenen. Laat dit 12 tot 24 uur staan.

Je kan edelstenen eveneens rechtstreeks in je water leggen. Gebruik best dan trommelstenen opdat deze minder risico op splinters in je water geven.

Edelstenen die familie zijn van de bergkristal kunnen onbeperkt gedronken worden. Andere edelstenen in mate.

Je kan zelf combinaties maken van edelstenen om je water op te laden. Bijvoorbeeld: de gouden driehoek (amethist, bergkristal en rozenkwarts)

Chakra's & edelstenen

Chakra's zijn energiecentra in je lichaam, welke als het ware een wiel vormen. Er zijn 7 belangrijke chakra's. Heb je een blokkade op een van de chakra's, kan de energie niet meer optimaal vloeien en ben je als persoon verstoort in je energie. Edelstenen helpen je die blokkade healen, de energie terug stromen en je beste versie van jezelf te worden.



1. Wortel

Dit chakra bevindt zich ter hoogte van de stuit. Dit staat voor onze veiligheid in lichaam en omgeving. Het betreft onze basisbehoeften (voedsel, huis, geld, elektriciteit,...). Een blokkade in dit chakra kan zich uiten in leven in tekort, angstig, rusteloos en onveilig voelen; geen vertrouwen in jezelf of omgeving.

2. Sacraal

Het sacrale chakra bevindt zich ter hoogte van het heiligbeen, net onder de navel. Deze slaat op emoties uiten, relaties hebben, seksualiteit en creativiteit. Een blokkade in dit chakra kan zich uiten in emotionele uitbarstingen, schuldgevoelens, emoties wegstoppen, emotionele verbinding met anderen moeilijk, bang voor geluk en plezier, teveel of te weinig behoefte aan seks.

3. Solar plexus

De zonnevlecht of solar plexus bevindt zich net boven de navel. Een gebalanceerde solar plexus helpt jou in actie en beweging te komen. Je voelt je zelfzeker, goed gevoel van eigenwaarde en discipline. Je staat als het ware in je eigen kracht. Bij een blokkade kan je je niet goed genoeg voelen voor anderen of jezelf, angst voor verandering/ in je comfortzone blijven zitten, bang wat anderen van jou denken, zelfkritiek en – afwijzing.

4. Hart

Het hartchakra ligt zoals de naam zelf al zegt ter hoogte van ons hart. Het staat voor liefde, compassie, verbinding met je zelf, anderen en alles wat om je heen leeft. Bij een blokkade kan je moeilijk loslaten, voel je vaak jaloezie, moeilijk van jezelf of anderen houden, alleen voelen, angst voor intimiteit en grenzen gemakkelijk laten overschrijden

5. Keel

Dit is het centrum van communicatie. Bij een blokkade kan je moeilijk je eigen waarheid uitspreken of spreek je soms teveel waarheid. Je kan het gevoel hebben dat niemand je hoort. Spreek liefdevol naar jezelf en anderen toe zonder vooroordeel. Zing en neuriet om je comfortabeler te voelen bij je eigen stem.

6. Derde oog

Het derde oog of voorhoofdschakra ligt ter hoogte van ons voorhoofd. Het is het centrum van onze intuïtie. Bij een blokkade blijf je piekeren en overanalyseren, moeilijk focussen, lijken de problemen groter dan ze zijn, niet goed genoeg zijn. Bij balans weet je wat je wil en ga je je dromen en doelen verwezenlijken.

7. Kruin of kroon chakra

Het centrum van ons bewustzijn ligt net boven ons hoofd. In balans sta je als persoon in je totaliteit op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. Je eigen pad volgen maar toch verbonden blijven zijn met de realiteit. Bij disbalans ga je van jezelf weglopen, je luistert niet naar wat je vanbinnen weet. Bijvoorbeeld met dezelfde mensen afspreken ook al weet je dat het niet meer voor je werkt.

Ieder chakra heeft een kleur. Je kan op basis van de edelsteenkleur kijken bij welk chakra het past. Zo is bijvoorbeeld rode jaspis voor het wortelchakra, citrien voor de solar plexus. Zo kan je een edelsteen gebruiken bij een blokkade op het chakra, dat jij ervaart.

Neem een moment van rust. Leg de edelsteen op het betreffende chakra. Bijvoorbeeld als je in de zetel tv aan het kijken bent. Laat de edelstenen gedurende 15 tot 20 minuten liggen om hun energie op jou over te dragen.

Wortel: rode jaspis, onyx, rookkwarts

Sacraal: Carneool

Solar plexus: Citrien, tijgeroog

Hart: Rozenkwarts, rhodoniet

Keel: lapis lazuli, calchedoon

Derde oog: Amethyst

Kruin: bergkristal, melkkwarts, opaal



Edelstenen en etherische oliën

In combinatie met etherische oliën hebben ze een versterkende kracht op etherische oliën. Ze verhogen de trilling van essentiële oliën, opdat deze staan sterker in hun kracht en werking staan.

In de Zenliz aurasprays met etherische oliën zitten mini edelstenen, bewust en specifiek, gekozen om de werking te versterken.



Edelstenen @ home

IJe kan je huis, werkplek, slaapkamer, etc. sfeer en energie geven met edelstenen. Zo kan je de gouden driehoek (amethist, bergkristal en rozenkwarts) met hun harmonieuze werking in de kamer leggen. Leg de stenen elk op een plaats, opdat ze een driehoek vormen in je ruimte en zo hun energie afgeven. Deze edelstenen zijn afzonderlijk al krachtig, maar tesamen versterken ze mekaar.

Bij edelstenen voor je woning is de grootte van de steen wel van belang. Hoe groter de steen, hoe beter. Een trommelsteen gaat onvoldoende energie hebben om een ruimte te vullen.

Naast de gouden driehoek kan je voor andere edelstenen kiezen. Bijvoorbeeld beschermende edelstenen zoals rookkwarts.



CONCLUSIE

Edelstenen zijn er in tal van soorten, vormen, kleuren en eigenschappen. Kies degene welke best voor jou past en gebruik hem op een manier die veilig voor jou voelt.

Vergeet niet tijdig je edelstenen te reinigen en op te laden, zodat er geen negatieve energie blijft inzitten en op jou overgezet kan worden.

Dit is een leidraad voor heel je leven. Mocht je nog vragen hebben, neem gerust contact met me op via info@zenliz.be

Thank You





MEER INZICHT IN JEZELF MET EDELSTENEN?

ENERGETISCH COACHEN MET EDELSTEENHEALING

Jij creëert zelf innerlijke rust en balans in jouw leven.

Tijdens een moment van rust en ontspanning met behulp van edelstenen en essentiële oliën ga je je batterij terug opladen, inzicht krijgen in fysieke klachten en onverwerkte emoties en balans hervinden. Ik help jou datgene waar je mee zit naar de oppervlakte te brengen en doorbreken. De focus ligt op jou als één geheel; op fysiek, mentaal en zielsvlak. Ontdek tools die jij in het dagelijkse leven kan gebruiken om jouw balans steeds te hervinden en bewaren.

CHECK WWW.ZENLIZ.BE