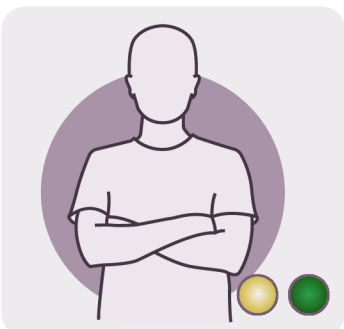




Zelfreflectie toepassen om je aura te versterken en beschermen begint met het onderzoeken van je eigen aandeel in energie-uitwisselingen. Sta stil bij de patronen die je aantrekt en waarom je bepaalde energieën in je leven toestaat. Vaak komt dit voort uit onbewuste gedragingen, zoals het niet durven stellen van grenzen, het verlangen om te pleasen of een gebrek aan zelfwaarde. Door bewust te worden van deze patronen kun je je eigen uitstraling en gedragingen aanpassen om gezondere energie-uitwisselingen aan te trekken. Een handige manier om meer inzicht te krijgen is door een [zelfreflectievragenlijst](#) te gebruiken, die je helpt te onderzoeken welke gedragingen en overtuigingen invloed hebben op je energieveld.



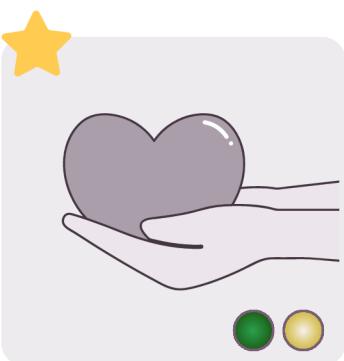
Houding: Voel je dat iemand bewust of onbewust energie van je afneemt? Pas dan je houding aan. Zit je met je benen en armen in een open houding, dan kan je levensenergie makkelijker worden afgetapt. Plaats je benen tegen elkaar aan, kruis je armen over elkaar heen en knijp in je vuisten. Op deze manier krimpt het energieveld om jou heen. Het wordt compacter en je bent letterlijk en figuurlijk meer gesloten. Houding is een belangrijke methodiek om jezelf tegen energieën van anderen te beschermen die veel mensen van nature (onbewust) toepassen. Een stevige, gesloten houding kan je zelfvertrouwen versterken en een gevoel van veiligheid geven in ongemakkelijke situaties.



Energie terugsturen naar de oorspronkelijke afzender: Het kan voorkomen dat een lastige situatie, gevoel, pijn of stemming van iemand anders (onbewust) op jou wordt geprojecteerd. Deze energie neem je dan als het ware over, en het gevoel komt vaak onverwachts opzetten. Je ervaart plotseling een stemmingswisseling of onbehagelijk gevoel dat je gedachten en gevoelens bezighoudt. Indien je opmerkt dat zo'n gevoel je overvalt, kun je deze terugsturen naar de oorspronkelijke afzender. Visualiseer of spreek de intentie uit: "Ik stuur de energie terug naar de oorspronkelijke afzender," waardoor je deze energie loslaat. Zodoende komt de energie bij de persoon die er iets mee kan. Vergeet niet dat energie door meerdere personen kan worden overgedragen, dus het is belangrijk om het altijd terug te sturen naar de bron.



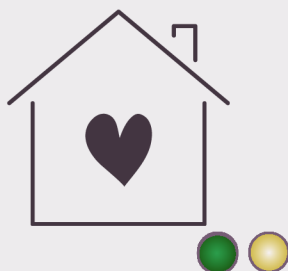
Spiegel oefening: Is de energie van een persoon om je heen echt hardnekkig? Probeer dan een spiegel te visualiseren tussen jou en de bron/persoon die negativiteit uitstraalt. Deze spiegel is zo gepositioneerd dat de persoon zichzelf kan zien, waardoor de negatieve vibraties die hij of zij uitstraalt worden gereflecteerd. Dit kan de persoon onbewust dwingen om zichzelf onder ogen te zien en zich bewust te worden van zijn of haar energie. Deze oefening helpt je om jezelf te beschermen en kan invloed hebben op het gedrag van de ander, vooral bij onbewuste reacties die hun diepgewortelde patronen blootleggen. Zo voorkom je dat lage vibraties verder reizen of jou bereiken. Vergeet niet de spiegel altijd weer weg te halen als je weggaat, zodat er ruimte en rust ontstaat.



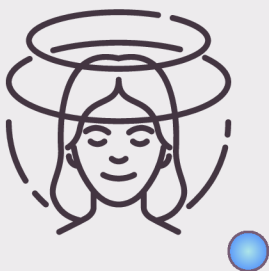
Not Giving to Get - Open to Receive: Ga rustig zitten en adem diep in en uit. Visualiseer een zachte energiestroom tussen jou en de ander. Zeg tegen jezelf: "Ik geef vanuit mijn hart, zonder verwachting, en ik ben open om te ontvangen." Laat de behoefte om controle over de uitkomst los en vertrouw op de natuurlijke flow van de energie. Ontvang complimenten of hulp zonder weerstand, zonder iets terug te hoeven doen of zeggen. Laat je eigen ideeën los, zodat er een oprechte balans ontstaat. Probeer je communicatie en gedrag niet te sturen om een gewenst resultaat te bereiken, maar laat je leiden door je gevoel. Hierdoor kan de interactie op een authentieke manier groeien. Er zijn ook meditatie beschikbaar "Open to receive" om deze ervaring te verdiepen



Onderzoek de bron van negativiteit: Probeer vanuit jouw krachtbubbel te onderzoeken wat de bron is van de negatieve energie die je ervaart. Het lokaliseren en concretiseren van deze negatieve energie zorgt ervoor dat deze automatisch kleiner en minder bedreigend wordt. Is het een object, een persoon of een bepaalde groep die jou negatief beïnvloedt? Of gaat het om een persoonlijke angst die wordt getriggerd door iemands uitstraling, gedrag, gezichtsuitdrukking of taalgebruik? Zodra je de bron herkent, kun je bewust kiezen hoe je het beste met deze situatie omgaat, waardoor je beter in staat bent om de onderliggende oorzaak aan te pakken en te zuiveren.



Veilige Ruimte Creëren voor Energie-uitwisseling: Het creëren van een veilige ruimte is essentieel voor een positieve energie-uitwisseling, vooral tijdens beladen gesprekken. Begin met het inrichten van de omgeving: zorg voor een opgeruimde, rustige ruimte met zachte verlichting en comfortabele zitplaatsen. Dit bevordert een gevoel van ontspanning en openheid. Om negatieve energie buiten te houden, kun je zout gebruiken. Plaats bijvoorbeeld een zoutvaatje of strooi zoutkorrels bij de deur met de intentie dat alle negativiteit buiten blijft. Dit creëert een beschermende barrière. Het is ook nuttig om een persoonlijke talisman of een beschermend symbool in de ruimte te hebben, zodat je de intentie van veiligheid en harmonie verder versterkt.



Reinigen van Energieverbindingen: Zorg dat je geaard bent en je ademhaling in balans is. Ga zitten op een stoel en visualiseer de persoon voor je van wie je jouw energie wilt terughalen en wiens energie je wilt teruggeven. Tussen jou en de persoon visualiseer je een groot brandend vuur, een zuiverend vuur vol licht dat negatieve energie en spanningen transformeert. Achter jezelf en de ander visualiseer je een grote magneet. Vraag je de energie van jezelf terug bij de ander, en laat de magneet helpen. Laat jouw energie, die bij de ander was, door het vuur gaan. De energie wordt gezuiverd, want vermengde energie is niet meer zuiver en het is belangrijk te onderscheiden wat van jezelf is en wat van de ander. Doe hetzelfde voor de energie van de ander die nog bij jou aanwezig is. Herhaal dit totdat je voelt dat alle energie tussen jou en de ander is teruggewisseld.



Visualisatie (voorstellingsvermogen) is een krachtige methodiek om intenties vorm te geven en kan ook ter bescherming worden toegepast, vooral bij energie-uitwisseling tussen personen. Je kunt zelf bedenken hoe je deze bescherming in beeldende vorm wilt weergeven. Een aantal visualisatie-oefeningen die bescherming bieden tegen ongewenste energievermenging zijn: visualiseer het energiekkoord en knip dit denkbeeldig door, of visualiseer een beschermend symbool tussen jou en de ander dat de energie zuivert. Een ander voorbeeld is om je voor te stellen dat je een heldere blauwe lichtstraal uitzendt die de energie tussen jullie zuivert, zodat alleen positieve en harmonieuze energie kan stromen. Op deze manier verbeter je de kwaliteit van de energie-uitwisseling.



Beschermingssymbool of Steen: Een krachtig middel tegen energievermenging is het visualiseren van een beschermingssymbool of een beschermende edelsteen tussen jou en de betreffende persoon. Dit symbool of deze steen kan altijd hetzelfde zijn, maar mag ook variëren. De kracht van het symbool of de steen wordt versterkt wanneer je deze regelmatig voor de geest haalt en stilstaat bij de beschermende werking die je eraan wilt meegeven. Het gebruik van een beschermingssymbool of edelsteen kan je helpen om bewustzijn te creëren over de energie die je uitzendt en ontvangt, waardoor je beter in staat bent om je persoonlijke ruimte te beschermen. Een beschermend symbool of edelsteen kun je ook fysiek bij je dragen, bijvoorbeeld in de vorm van een sieraad.



Vraag hulp aan het Universum, God, je gidsen of de bron. Dit kan via visualisatie, gebed of gewoon door het uit te spreken. Vraag om duidelijke signalen en begeleiding, vooral wanneer je twijfelt over je volgende stap of wanneer er spanningen zijn in communicatie en connecties. Laat de uitkomst los en sta open voor de weg waarop je geleid wilt worden. Herhaal de intentie: "Ik open mijn hart voor de begeleiding van het universum en laat me leiden door de signalen die ik ontvang." Vertrouw op de synchroniciteit die zich kan voordoen: toevallige ontmoetingen, woorden die je raken of situaties die je aandacht trekken. Let goed op deze signalen en hoe ze je inzicht kunnen geven. Hoe meer je openstaat voor deze signalen, hoe sterker je intuïtie wordt. Deze oefening helpt je om te vertrouwen op het proces en biedt helderheid in je keuzes.



Oefening 'Ja' en 'Nee' Kader: Bedenk een situatie waarin je je ongemakkelijk voelde omdat je 'ja' zei terwijl je eigenlijk 'nee' wilde zeggen. Visualiseer dit moment en herformuleer het in je hoofd: "Als ik weer in deze situatie ben, kies ik voor 'nee'." Oefen deze herformulering meerdere keren en stel je voor hoe het voelt om assertief je grenzen aan te geven. Neem de tijd om dit in een veilige omgeving te oefenen, bijvoorbeeld met een vriend of in de spiegel. Deze oefening is bedoeld om je zelfvertrouwen te vergroten bij het aangeven van grenzen. Door je voor te bereiden op het moment dat je 'nee' moet zeggen, ontwikkel je een mentaliteit van assertiviteit. Hoe vaker je deze oefening herhaalt, hoe gemakkelijker het wordt om grenzen aan te geven zonder angst of schuldgevoel.



Oprechte Complimenten : Oefen met het geven van oprechte complimenten, zowel aan bekenden als onbekenden. Focus op de positieve kwaliteiten van anderen en geef specifieke complimenten zoals: "Je hebt een geweldige uitstraling!" of "Je bijdrage is waardevol." Merk op hoe de ander reageert en voel de energie die tussen jullie ontstaat. Sta zelf ook open voor de complimenten die je ontvangt, zonder de drang om iets terug te zeggen of jezelf te downgraden. Hoe voel je je daarbij? Herken de balans tussen geven en ontvangen en vraag jezelf af: "Wat kan ik hieruit meenemen voor mezelf?" Ontvang elk compliment met liefde en erkenning, wetende dat het zowel de ander als jou versterkt.



Anker Oefening - Zelfvertrouwen Vergroten: Bedenk een situatie waarin je je sterk en zelfverzekerd voelde. Visualiseer dit moment zo levendig mogelijk en let op de specifieke details: wat je zag, hoorde en voelde. Koppel deze krachtige herinnering aan een fysiek anker, zoals het knijpen in je hand of het raken van je hart. Herhaal deze handeling terwijl je de positieve emoties oproept. Oefen deze techniek regelmatig, zodat je het anker kunt gebruiken wanneer je je onzeker of kwetsbaar voelt. Door dit anker te activeren, kun je jezelf tijdens uitdagende interacties opnieuw afstemmen op een krachtige energie. Deze oefening helpt je om je zelfvertrouwen te vergroten en om gemakkelijker je grenzen aan te geven. Hoe vaker je deze techniek toepast, hoe sterker het anker wordt.



Oefening Hartchakra-verbinding: De hartchakra, gelegen in het midden van de borstkas, is het centrum van liefde en verbinding. Om de energie-uitwisseling te bevorderen, sluit je ogen en haal een paar diepe ademhalingen. Visualiseer je hartchakra als een stralend, gouden licht dat zich uitbreidt. Zet de intentie om deze warme energie naar de ander te sturen met de gedachte: "Ik stuur mijn liefdevolle energie naar jou." Voel de verbinding die ontstaat en laat alle opkomende emoties toe. Wanneer je klaar bent, breng je de energie weer terug naar je hartchakra om te regenereren. Deze oefening versterkt de emotionele band en bevordert een diepere interactie. Regelmatig deze verbinding oefenen verbetert de kwaliteit van je relaties en versterkt de energetische harmonie.