



ADEMHALINGSOEFENING MET VISUALISATIE



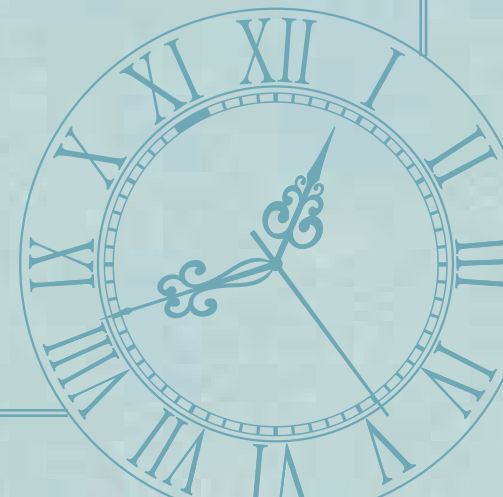
Soms heeft onze actieve geest baat bij een visualisatie die ons helpt ons te concentreren op onze ademhaling. Omdat je je ogen moet sluiten, wil je deze oefening waarschijnlijk op een rustige, veilige plek doen waar je niet gestoord wordt. Je kunt een timer instellen op 5-10 minuten of je bij de duur van de oefening laten leiden door je intuïtie.

- 1 Ga lekker zitten of liggen. Sluit je ogen en visualiseer een zachte, witte bal van licht op de kruin van je hoofd.
- 2 Blijf denken aan het licht. Adem in en stel je voor dat het licht je hoofd, nek en schouders vult terwijl zuurstof je longen binnenkomt.
- 3 Stel je bij het uitademen voor dat het licht zachtjes samentrekt naar de bovenkant van je hoofd. Het hoeft zich niet helemaal terug te trekken, maar laat het pulseren met de beweging van je ademhaling.
- 4 Laat bij elke inademing het licht meer van je lichaam vullen. Begin met je armen en borst, adem dan uit en stel je voor dat het licht bij de volgende inademing je buik, heupen en onderrug bereikt. Laat dan bij de volgende inademing het licht zich verder uitbreiden om je benen te vullen, naar je tenen toe.

TIPS VOOR MEDITATIE

- * Begin of eindig je dag met dezelfde meditatie – zo creëer je een meditatieritueel.
- * Gebruik oordopjes of een koptelefoon met noise cancelling als je het moeilijk vindt om je op je ademhaling te concentreren.
- * Probeer begeleide meditatie uit met een app of luisterboek.
- * Oefen met ademhalingstechnieken als alles je even te veel wordt – bijvoorbeeld bij het zien van al die ongelezen e-mails in je inbox!
- * Gebruik een app waarmee je je meditatietijd bijhoudt.

- 5 Trek het licht bij elke uitademing naar het midden van je lichaam en laat het bij het inademen door je hele lijf stromen. Voel de warmte van de innerlijke gloed op je huid.
- 6 Als je timer afgaat of als je eraan toe bent om te stoppen, adem dan nog een paar keer in en uit om de uitdijende gloed om te keren en hem in golven te laten samentrekken met elke ademhalingscyclus tot hij weer als een bal van licht op je kruin rust. Bedank als je het licht of je adem voor zijn gezelschap.
- 7 Zodra je ademhaling weer normaal en de visualisatie voorbij is, open je je ogen en rek je jezelf helemaal uit – op welke manier ook, zolang het maar voedend aanvoelt.





HET BELANG VAN SLAAP



Slaap is een zwaar onderschatte vorm van zorg in de gereedschapskist van een heks. Hoewel sommige heksen ervoor kiezen om slaap met rituelen als droomdagboeken en droomuitleg onderdeel te maken van hun hekserij, is slaap net zo belangrijk vanwege zijn basale functie: het laten rusten van ons lichaam en onze geest.

Als we slapen, krijgen onze hersenen de kans om te verwerken wat we recent (en soms niet zo recent) hebben meegemaakt. Onze spieren en gewrichten herstellen zich en ons zeer belangrijke zenuwstelsel herstelt van de stress van het dagelijks leven. Als we onszelf regelmatig te weinig rust gunnen, worden we minder scherp, roekeloos en snel afgeleid. Omdat aandacht en intentie de belangrijkste instrumenten van een heks zijn, is slapen een sterke oefening voor welzijn en kracht.



SPREUK VOOR GOEDE RUST



BENODIGDHEDEN

- pen en papier
- lavendel, kamille, hop, jeneverbes, rozenblaadjes, jasmijnbloemen en/of citroenmelisse
- vierkante doek, ca. 12,5 x 12,5 cm
- koord of lint
- *alternatief*: stoffen zakje met trekkoord



- 1 Probeer eerst je gedachten op een rijtje te zetten. Schrijf in 2-3 minuten op hoe jouw gewenste slaapcyclus eruitziet. Wees specifiek en noteer hoelang en hoe diep je zou willen slapen, waarover je zou willen dromen en hoe je je zou voelen als je wakker wordt.
- 2 Kies hierna de kruiden die je hebt en die voor jou geurig en kalmerend zijn. Ruik eraan en bedenk hoe je je wilt voelen als je in slaap valt.
- 3 Nadat je de kruiden hebt uitgekozen, leg je ze midden op de doek.
- 4 Pak de hoeken van de doek bij elkaar en bind het koord of lint er stevig omheen. Denk bij het dichtbinden aan alle goede dingen die je naar je slaap haalt en in de buidel bindt. Je kunt de kruiden ook in een stoffen zakje met trekkoord doen.
- 5 Stop het buideltje in je kussensloop. Als je die avond naar bed gaat, sluit je je ogen en denk je aan je aantekeningen over je gewenste slaap. Inhaleer de geur van de kruiden in je kussensloop (je kunt het buideltje eruit halen en vasthouden als dat helpt!). Concentreer je op je ademhaling en gebruik de geur om je te gronden in je doelgerichte slaap.

KRUIDEN VOOR SLAAP EN RUST



KAMILLE

Wordt beschouwd als een herstellend kruid voor onze zenuwen en spieren. Het werkt als thee of aftreksel vlak voor het slapengaan. Het kan ontwrichtende dromen en angst kalmeren.

VALERIAAN

Hoewel de smaak niet geweldig is, helpt dit kruid je in een diepe, rustgevende slaap vallen. Als je medicijnen neemt, overleg dan met je arts voordat je dit kruid als tinctuur of pil gebruikt.



LAVENDEL

Maak thee door de bladeren in kokend water te laten trekken of breng lavendel als geparfumeerde topische olie aan om hoofdpijn te verlichten, of stress, angst of emotionele onrust te verminderen.



HONING

Hoewel honing geen kruid is, komt het van alle planten die de honingbijen bezoeken. Honing helpt pijn verminderen, verbetert de spijsvertering en is lekker in thee.



ANIJS

Anijs is uitstekend tegen keelpijn, hoest en verkoudheid, kan de spijsvertering kalmeren en misselijkheid verlichten. Anijs wordt vaak verwerkt in koekjes en taart. Na het avondeten kan anijs je helpen in slaap te vallen.



GEMBER

Laat op de avond eten kan een goede nachtrust verstoren. Gemberthee een paar uur voor het slapengaan kan de spijsvertering in goede banen leiden.

KLEURENMAGIE GEBRUIKEN



Bij kleur speelt de psychologische component net zoveel mee als de vaste betekenis. Dat betekent dat je eigen gevoelens over een kleur jouw relatie tot die kleur bepalen, zelfs als er 'traditionele' associaties voor staan. Andere factoren kunnen je relatie met kleur vormen: de cultuur waaruit je komt, krachtige emotionele ervaringen (waaronder grote vreugde of diepe trauma's), de kleuren van ruimtes waar je eerder was en de huidige kleurtrends in je directe omgeving en in het grotere culturele geheel. Zelfs een geliefd sieraad of kledingstuk, vooral als het geërfd is, kan je relatie met een kleur bepalen. Gebruik de lijst op blz. 103 als leidraad; deze is ontleend aan kaarsenwerk en andere magische praktijken. Reflecteer op je eigen intuïtieve reactie op een kleur en gebruik die om ruimtes te creëren die je geest, hart en hekserij goeddoen.

BASISPRINCIPES KLEURENMAGIE

Deze kleuranalogieën zijn gebaseerd op de effecten die kleuren in een ruimte hebben op je zenuwstelsel, maar laat je, zoals altijd, net zozeer leiden door je persoonlijke relatie met een kleur als door welke regels over kleur ook.

- | | |
|--|--|
|  ROOD
Passie, aandacht, grenzen, opwinding, impact, seks, macht, motivatie, inspiratie, actie |  PAARS
Wijsheid, luxe, spiritualiteit, intuïtie, waardigheid, creativiteit, rust, bescherming |
|  ORANJE
Stimulering, energie, vreugde, vitaliteit, vertrouwen, humor, overvloed, warmte |  BRUIN
Aarde, aarding, stabiliteit, neutraliteit, eenvoud, betrouwbaarheid, ernst |
|  GEEL
Vrolijkheid, concentratie, charme, vreugde, comfort, optimisme, verbeelding, creativiteit, leren |  ZWART
Ontkenning, grenzen, bescherming, exclusiviteit, traditie, focus, distinctie, elegantie |
|  GROEN
Geluk, levendigheid, kalmte, rust, groei, verjonging, genezing, natuur, overvloed, beweging |  WIT
Puurheid, helderheid, genezing, vrede, openheid, stilte, gezondheid, bewustzijn |
|  BLAUW
Bezinning, kalmte, begrip, geduld, communicatie, herstel, frisheid | |



JE RUIMTE SCHOONMAKEN



Een opgeruimd huis, een opgeruimde geest. Het is niet altijd zo eenvoudig, maar als het in huis een enorme bende is, voelt je leven vaak ook chaotisch aan. Het kan een vicieuze cirkel zijn; op stressvolle, drukke momenten loop je achter met klussen en schoonmaken, en dan voelt de drang om alle rotzooi op te ruimen als onmogelijk. Je kunt proberen dat gevoel te negeren en je concentreren op de taak waarmee je bezig bent, maar die stapel strijkgoed of enorme afwas beslaat kostbare ruimte in je gedachten die je liever zou gebruiken om je te concentreren. Een manier om deze cirkel te doorbreken is om bewuste schoonmaakrituelen in te voeren die je een goed gevoel geven.

Je weet al dat intentie alles is, maar zelfs schoonmaken kan magisch zijn. Energie zuiveren is een vorm van schoonmaken, dus waarom zou fysiek opruimen niet magisch zijn?

ALLEDAAGSE KLUSJES TOT EEN RITUEEL MAKEN

- * **Kies een vaste dag en/of tijd** waarop je elke week schoonmaakt.
- * **Ruim niet alleen rommel op**, maar verwijder ook muffe energie.
- * **Open een raam** terwijl je schoonmaakt om verse energie en frisse lucht binnen te laten.
- * **Zet intenties** voor je ruimte en voor hoe je je wilt voelen voordat je aan je taak begint.
- * **Steek een bepaalde kaars** aan tijdens bepaalde huishoudelijke taken en laat hem branden tot je klaar bent.
- * **Maak een speciale playlist** en speel die af wanneer je gaat schoonmaken.
- * **Douche of neem een ritueel bad** na afloop om ook je eigen energie fris te houden.
- * **Gun jezelf tijd** om van je schone ruimte te genieten, stil te zijn en uit te rusten.
- * **Maak een visionboard** van je gewenste huis. Zet het op of bij je altaar.

EEN CHECKLIST OM JE RUIMTE OPGERUIMD TE HOUDEN

- 1 ZET MUZIEK**, een luisterboek of podcast op om je in beweging en gemotiveerd te houden terwijl je opruimt.
- 2 BEGIN IN ÉÉN KAMER EN PAK ALLES WAT NAAR EEN ANDERE KAMER MOET.** Haal stapels uit elkaar. Sorteert de spullen en zet ze in de juiste kamer (het opbergen komt later wel).
- 3 ZODRA ALLES IN DE JUISTE KAMER STAAT, RUIM JE DE WOONKAMER OP.** Schud kussens op, zet meubels recht, vouw dekens op en ruim op wat je in stap 2 over het hoofd gezien hebt. Hang jassen op en berg schoenen op. Stof oppervlakken af.
- 4 GA NAAR DE SLAAPKAMER.** Doe gedragen kleren in de wasmand of vouw/hang ze netjes op. Maak het bed op. Ruim nachtkastjes op. Verwijder waterglazen. Leeg de prullenbak.
- 5 PAK DE KEUKEN AAN.** Doe de afwas (of laat de vaatwasser draaien) en veeg het aanrecht schoon. Ruim apparaten of etenswaren op. Maak het fornuis, de binnenkant van de magnetron en de voorkant van alle apparaten schoon.
- 6 VUL HET BAD MET WARM WATER EN VOEG BLEEKMIDDEL TOE.** Laat de bleek intrekken terwijl je de kranen, wastafel(s), wasmeubel en het toilet schoonmaakt. Poets de spiegel en deurklinken. Laat het bad leeglopen en veeg de binnenkant schoon.
- 7 STOFZUIG VLOERKLEDEN.** Dweil alle plekken waar veel gelopen wordt.
- 8 BONUS:** doe de was. Ruim je bureau op. Gooi klikjes in de koelkast weg.
- 9 NEEM EEN DOUCHE EN DOE EEN DUTJE.** Je hebt het verdiend!

