

*Voor Dani, het helderste licht,
het grootste hart.*



Bergkristal, obsidiaan

EMMA LUCY KNOWLES

MANIFESTEREN MET KRISTALLEN

LEEF JE BESTE LEVEN
MET DE KRACHT VAN KRISTALLEN

SPECTRUM

INHOUD

| | |
|-----------|---|
| Inleiding | 6 |
|-----------|---|

DEEL 1: WAT IS MANIFESTEREN?

| | |
|--|----|
| – Welke rol speelt mijn energie? | 12 |
| – Wat zijn kristallen en hoe helpen ze bij het manifesteren? | 15 |
| – Hoe je op het manifestatieproces kunt vertrouwen | 22 |

DEEL 2: HET BEGINT BIJ JEZELF

| | |
|--------------------|----|
| – Jouw intenties | 28 |
| – De weg vrijmaken | 29 |
| – Uitspreken | 29 |
| – Ontvangen | 31 |
| – Het hoogste goed | 32 |
| – Geduld | 32 |

DEEL 3: AAN DE SLAG

| | |
|--------------------------------|----|
| Samenwerken met kristallen om: | |
| – de weg vrij te maken | 40 |
| – uit te spreken | 47 |
| – te ontvangen | 56 |

DEEL 4: KRISTALLEN VOOR SPECIFIEKE MANIFESTATIES IN JE LEVEN

| | |
|---|-----|
| Manifesteren voor: | |
| – Jezelf | 75 |
| – Liefde | 91 |
| – Familie en vrienden (ook je huisdieren tellen mee) | 96 |
| – Overvloed | 105 |
| – Jouw kracht en doel | 110 |
| – Plezier, ook als het heftig wordt | 119 |
| – Moeilijke momenten | 128 |
| – Het omzetten van 'Ik kan het niet' naar 'hoe zal ik het doen' | 134 |

DEEL 5: ZUIVEREN EN RESETTEN

TOT SLOT (MAAR NIET HET EINDE)

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Bronnen, beoefenaars en (web)winkels | 162 |
| Verder lezen | 168 |
| Register van de kristallen | 172 |
| Register van manifestatie-intenties | 178 |
| Over de schrijfster | 188 |
| Dankwoord | 190 |

INLEIDING

Mensen denken vaak dat het idee van manifesteren iets nieuws is, maar in veel religieuze tradities speelt manifestatie, of de wet van aantrekking, al eeuwenlang een rol. Net als de kristallen zelf is het dus geen kortstondige rage. Met dit boek wil ik je de macht in handen geven om je manifestatie-skills te ontdekken en te verfijnen. Met de ontzagwekkende kracht van kristallen, en die van jezelf.

We hebben weleens de neiging om manifesteren te zien als de oplossing voor al onze problemen, waarbij we de focus leggen op materiële winst. 'Als ik die nieuwe baan/auto/relatie maar graag genoeg wil, dan krijg ik 'm wel.' Als je het manifesteren op die manier benadert, is de kans groot dat je gefrustreerd raakt en opgeeft zodra je merkt dat je niet meteen krijgt waar je om had gevraagd.

Als je een nieuwe gewoonte wilt ontwikkelen, is het belangrijk dat je de tijd neemt om een goede basis te leggen en in je geest, je lichaam en je wezen na te gaan wat je precies wilt. Zo zet je duidelijke intenties en richt je je helemaal op wat je wilt aantrekken en hoe je je daarbij voelt, waardoor je resoneert op het niveau dat je verlangt en verdient. Wat je dan uitstuurt, manifesteer je en krijg je terug. Dit boek is bedoeld om je te laten zien hoe je dat doet: hoe je je energie, niet alleen je gedachten en wensen, afstemt op wat je echt wilt. Hoe je de weg kunt **vrijmaken** van blokkades, nieuwe intenties kunt **uitspreken** en datgene kunt **ontvangen** wat je wilt veranderen of creëren.

Hierbij wens ik je veel succes met dit boek, je eigen manifestatiemanifest! Jouw gids om met de kracht van kristallen je beste leven te leven en je meest authentieke zelf waar te maken.

DEEL 3

AAN DE SLAG



Amazoniet, lepidoliet

SAMENWERKEN MET KRISTALLEN OM:

DE WEG VRIJ TE MAKEN

Breng je energie, lichaam en geest in balans

Dit is het moment om energetische blokkades op te heffen, zodat je klaar bent om te gaan manifesteren. Deze stenen zullen je hierbij ondersteunen:

Seleniet

Om verbinding te maken met geest, universum en alles wat zich achter de sluier van de fysieke wereld bevindt. Helpt bij de communicatie als je met 'iets' of 'iemand' praat en versterkt je focus en geloof dat je boodschap is ontvangen.

Roze toermalijn

Zorgt voor diepe zuivering, doordat oude patronen verlicht worden en pijn wordt verzacht. De perfecte steen om de rouw die je lichaam vasthoudt, los te laten. Net als overtuigingen die, bewust of onbewust, invloed hebben op je energetische waarneming en de manier waarop je je intenties zet en deze ontvangt.

Malachiet en rozenkwarts

Malachiet is als een machtige stofzuiger voor je ziel die alles wat jou niet meer dient uit je hele wezen opzuigt, al



Malachiet, rozenkwarts, seleniet



Charoiet

MANIFESTEREN VOOR LIEFDE

Liefde komt in allerlei vormen, maten en samenstellingen. En die enorme keuze kan je soms overrompelen. Je pakt vaak aan wat er voor je staat, in plaats van te voelen wat er echt bij je past. Je kunt té veel geven, niet echt geloven dat je deze geweldige brandstof ook mag ontvangen, maar de liefde is voor iedereen en van iedereen. Het is de energie van alles. Je hebt de kracht en de mogelijkheid om die vibratiestroom te benutten en te sturen bij elk aspect van je leven. Met je kristallen kun je oude gewoontes loslaten en nieuwe deuren openen.

Charoiet

VOOR ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE EN GELUK

Onvoorwaardelijke liefde voedt je eigenwaarde en zorgt ervoor dat je liefde en geluk aantrekt. Het maakt je ook energetisch enorm aantrekkelijk. Ik geloof dat onvoorwaardelijke liefde ons geboorterecht is en met charoiet kun je dit recht met beide handen aangrijpen. Deze steen kan de wonden die je hebt opgelopen in de liefde helen en je kracht teruggeven, zodat je weer creatief en vol passie verder kunt. Ben je er klaar voor om de liefde te voelen? Dan is charoiet jouw nieuwe supersteen.

Mantra: liefde en geluk, ik ben ervoor gemaakt.

Andere kristallen: roze kunziet, rhodoniet, rozenkwarts

Oefening: ontvangen

Roze kunziet

VOOR HET MANIFESTEREN VAN ROMANTIEK

Wat is dit toch een prachtkristal. Deze steen brengt de passie terug in je relatie of je geloof in de liefde en romantiek en, nog belangrijker, in jezelf. Als je klaar bent voor romantiek of je vuur wilt aanwakkeren, dan is roze kunziet je ontsteker, houtskool en vlam ineen. Deze steen zet veranderingen in gang op het gebied van liefde, de manier waarop er van je wordt gehouden en de romantiek die je verdient, en tegelijkertijd worden achterhaalde overtuigingen en ervaringen verbrand. Laat roze kunziet je terugbrengen naar de oorsprong van je hartenergie en voel dat je het echt verdient om vol passie bemind te worden.

Mantra: door het oog van mijn hart ontwaakt de liefde en komt de romantiek terug.

Andere kristallen: aventurien, roze toermalijn, roze opaal

Oefening: uitspreken, ontvangen

Roze kunziet

