



MOOD CRYSTALS

Verbeter je emotionele welzijn
met stenen & kristallen

Christel Alberez & Nerissa Alberts

INHOUD

Inleiding	6				
HOOFDSTUK 1		HOOFDSTUK 4	HOOFDSTUK 6		
EFFECTIEVE		ENERGETISCHE EN	KRISTALLEN VOOR MENTALE		
KRISTALHEALING	10	TRANSFORMERENDE FLOW	HELDERHEID	104	
De kracht van kristallen	12	Trots	58	Verlicht	106
		Zelfverzekerd	60	Geïnspireerd	108
HOOFDSTUK 2		Gepassioneerd	62	Bevrijd	109
PRAKTISCHE OEFENINGEN		Sensueel	64	Intellectueel	110
OM JE TE VERBINDEN MET		Opgewonden	65	Spiritueel	112
KRISTALLEN	18	Moedig	66	Aangetrokken	114
Lichaamsmeditatie	22	Boos	68	Onzeker	116
Aanraakoefening	26	Geïrriteerd	70	Schuldig	118
Bewegingsmeditatie	27	Behoeftig	72	Verward	119
Bewust kristaldromen	28	Bezitterig	74	Nerveus	120
Dagboekoefening	30	Gefrustreerd	76	Overweldigd	122
Geluid-en-steensoefening	31	Rancuneus	77	Angstig	123
				Je emoties identificeren	124
HOOFDSTUK 3		HOOFDSTUK 5		Register	126
KRISTALLEN VOOR FYSIEKE		KRISTALLEN VOOR		Dankwoord	128
EMOTIES	32	INTUÏTIEVE EMOTIES	78	Fotoverantwoording	128
Vertrouwend	34	Liefdevol	80		
Sterk	36	Empathisch	82		
Waardig	38	Vredig	84		
Kalm	40	Blij	86		
Speels	41	Gelukzalig	88		
Optimistisch	42	Compassievol	90		
Accepterend	44	Teleurgesteld	92		
Verveeld	46	Hopeloos	94		
Uitgeput	47	Rouwend	96		
Bang	48	Beschaamd	98		
Eenzaam	50	Ontmoedigd	100		
Bedroefd	51	Verdrietig	102		
Lui	52				
Afgeleid	54				

INLEIDING

Als mens ervaren we een groot aantal verschillende emoties die een ingrijpend effect hebben op hoe we ons dagelijks leven leiden. Het bewust zijn van onze emoties, of emotionele intelligentie, is dan ook heel belangrijk, want het is sterk verbonden met ons persoonlijke welzijn en de vitaliteit van onze relaties. Kristallen leren ons over trillingen en vibraties. Aan de hand van hun specifieke energetische eigenschappen ontdekken we hoe we onze *mood* kunnen vasthouden, verbeteren of veranderen. Wanneer we oog hebben voor onze huidige gemoedstoestand, en daarnaast bewust met kristallen werken, kan dat ons helpen ons emotionele welzijn te ontwikkelen.

Toen we begonnen met het verzamelen van kristallen en mineralen, hadden we nog geen idee hoe we ze moesten gebruiken. We namen onze stenen mee naar de meditatiegroep waaraan we elke week deelnamen en ervoerden wel meteen enorme veranderingen. We wisten echter nog niet echt wat we aan het doen waren en vertrouwden intuïtief op onze interacties met de stenen. Na verloop van tijd kregen we behoefte aan meer kennis van de stenen. Op een dag liepen we een plaatselijke winkel met een bijzondere sfeer binnen. Het pand hing vol met kleurrijke kunst van

over de hele wereld en er stond een vitrine met prachtige kristallen. De eigenares begroette ons alsof we elkaar ons hele leven al kenden. Ze verkocht ons onze eerste stukken larimar, labradoriet, zwarte toermalijn en een groot brok lepidoliet. En ze haalde een kristallenboek tevoorschijn dat we nog nooit eerder hadden gezien. Dat was het begin van de vele lessen die de kristallen ons nog zouden leren.

Tijdens onze reis om kristaltherapeut te worden, hadden we het geluk dit samen te kunnen doen en elkaar

in ons proces te ondersteunen. We hadden nooit kunnen voorzien dat de stenen ons zoveel zouden brengen, zowel voor ons persoonlijk als voor onze hechte vriendschap. Maar het was niet alleen goud wat er blonk! Voor het specifieke werk waarvoor we werden opgeleid, moesten we allebei diep graven en lagen van emotionele patronen afpellen om alle aspecten van onszelf te onderzoeken – zowel bewust als onbewust. Onze levens begonnen zich tegelijkertijd te ontrafelen en transformeerden zich op een manier die we nog niet kenden. We werden geconfronteerd met het feit dat we het leven op een andere manier moesten benaderen, gewapend met een nieuwe levensvisie. Na afloop vertelde onze leraar ons dat wij – in de zeventien jaar dat hij les gaf – de eerste vriendinnen waren die samen aan de training

begonnen en aan het eind nog steeds bevriend waren; een mooi bewijs van de invloed van kristallen op onze emotionele gezondheid en ons welzijn. We waren bereid en in staat om de kristallen als leraren te erkennen en te waarderen. We vertrouwden ze om ons te leren navigeren door alle hoogte- en dieptepunten in onze innerlijke en uiterlijke wereld.

Bij het werken met kristallen en mineralen zul je merken dat ze je op verschillende momenten in je leven anders beïnvloeden. Naarmate je groeit en verandert, verandert ook de energie van – en je verbinding met – de stenen. Er is een gezegde: 'Als de leerling gereed is, verschijnt de meester.' In ons geval geldt dat voor al onze leraren, of het nu mensen of kristallen zijn. Je bent misschien pas klaar voor een steen als



DE KRACHT VAN KRISTALLEN

Veel oude culturen waardeerden kristallen en mineralen alleen al vanwege hun schoonheid en magie. Het is dan ook geen wonder dat als je eenmaal met ze gaat communiceren, je al snel in de ban raakt van hun kracht. Kristallen zijn op aarde als begeleiders die een hogere kennis van - en verbinding met - onze planeet mogelijk maken.

Mensen en kristallen hebben een lange, rijke geschiedenis samen. Kristallen en mineralen maken immers deel uit van ons dagelijks leven. Zo verwerken we kristallen en mineralen in onze sieraden, gebruiken we kwarskristallen om elektronica te bouwen, zoals computers en televisies, en saffier om de schermen van mobiele telefoons extra sterk te maken. Ons kookgerei is bedekt met hittebestendig kyaniet, we kruiden ons voedsel met halietkristallen (steen- of keukenzout) en koper en gips tref je aan in de muren van onze huizen. Vrijwel elke dag komen we dus - bewust en onbewust - in contact met kristallen en mineralen. We zijn ervan afhankelijk om te overleven, voor ons welzijn en om onze levensstijl te behouden.

Door ze te waarderen en te begrijpen, kunnen we een dieper bewustzijn voor het potentieel van deze stenen ontwikkelen en er diepgaande emotionele relaties mee aangaan.

Een hulpmiddel voor selfcare

Selfcare helpt om echt aanwezig te zijn in de wereld en emotioneel welzijn uit te stralen. Het heeft tal van positieve effecten, zowel mentaal als fysiek. Kristalhealing als een vorm van selfcare, draagt bij aan onze emotionele gezondheid en een algemeen gevoel van welzijn. Dit betekent niet dat we nooit lastige momenten zullen ervaren. Maar door oefening kunnen we wel onze bewustwording activeren en ons afstemmen op de kristallen. Zo kunnen we onszelf in moeilijke tijden liefdevol naar een emotioneel toevluchtsoord leiden.

Dezelfde taal spreken

Door de wetenschap zijn we gaan begrijpen dat alle materie, ook al lijkt ze vast te zijn, in werkelijkheid trilt. Dit betekent dat het menselijk lichaam constant in beweging is, net als het kristal op je bureau. Alles wat vast lijkt, trilt op verschillende frequenties. De



energie die wordt uitgezonden door een kristal en de energie van het menselijk lichaam zijn een en dezelfde: verschillende golflengten van elektromagnetische energie. In wezen spreken mensen dezelfde 'taal' als kristallen, op het niveau van trilling, frequentie en resonantie. Kristallen en mineralen zenden specifieke trillingen van energie uit en mensen zijn gebouwd om deze trillingsinformatie te herkennen en te verwerken. Emoties en gevoelens ervaren we als bewuste vibraties, die zich vertalen in gedachten, ideeën en gevoelens voordat ze misschien een tastbare vorm aannemen. Dit heeft te maken met het idee dat kristallen over archetypische eigenschappen beschikken die mensen kunnen herkennen.

Tijdens een moeilijke periode in onze vriendschap hebben we bijvoorbeeld bewust lepidolietrasters gecreëerd om met onze meningsverschillen om te gaan. Het sterke mineraalgehalte van lepidoliet roept namelijk blijdschap op. Door de energetische aard en chemische samenstelling van een kristal ontdekken we hoe het voelt om een overvloed aan die speciale energie te hebben. De drie-eenheid van mindfulness, intentie plus het

aansturen van de energie van een kristal leert ons emotionele selfcare. De kristallen beïnvloeden ons met een sterke concentratie van specifieke frequenties die in de aarde voorkomen. Veel van de mineralen uit de stenen zitten ook in ons lichaam. Onze fysieke en energetische lichamen pikken deze sterke trillingen op, omdat ze de kracht hebben om onze gemoedstoestand te veranderen. Zo zorgde lepidoliet voor een versterking van de toch al plezierige gevoelens tussen ons. De steen gaf ons directe toegang tot de frequentie van positieve steun om ons te transformeren in een periode van conflict.

Wanneer we in een positieve stemming zijn, is het makkelijk te zien hoe we dingen vanuit het hart benaderen. Maar zodra we het moeilijk hebben, kan ons brein met zichzelf aan de haal gaan en een cyclus in stand houden die ons vasthoudt in een bepaalde frequentie of stemming. De kristallen zijn de raadgevers die ons terugbrengen naar een emotionele en mentale staat van welzijn, zodat we ons niet verliezen in een energieverslindend proces.

VERTROUWEND

Vertrouwen is de hoeksteen van menselijke verbinding en relaties. Ons begrip ervan komt voort uit een instinctieve, oneindige bron van weten. Als je vertrouwen hebt, wordt het je interne kompas voor belangrijke momenten of beslissingen. Het versterken van vertrouwen in jezelf helpt je te duiden wat jouw instincten en intuïtie je vertellen.

Pyriet

Pyriet fungeert als een bouwsteen van vertrouwen. Zijn vermogen om ons te laten aarden, is een basis voor zelfredzaamheid. De energie van pyriet creëert een veilige omgeving en voedt je geloof in je innerlijke weten en het vermogen om jezelf te vertrouwen. Zijn spiegelende karakter herinnert je eraan om sterk te staan en het proces te vertrouwen.

Probeer dit eens: lichaamsmeditatie



Galeniet

Galeniet

Galeniet is een steen van veiligheid. De zware structuur beschermt je emotionele lichaam en creëert een krachtenveld van vertrouwen waarop je kunt leunen. Binnen deze veilige cocon mag je je kwetsbaar voelen op de plekken waar je nog vertrouwen aan het kweken bent. *Probeer dit eens: bewust kristaldromen*

Koper

De ondersteunende kracht van koper maakt het opbouwen van een gezonde relatie met leiderschap makkelijker en moedigt een mentaliteit van samenwerken aan. Koper leert je de delicate balans tussen edelmoedigheid en bescheidenheid, zodat je evenwichtig en geaard bent. *Probeer dit eens: bewegingsmeditatie*

Groene toermalijn

Groene toermalijn opent de poorten naar het hart die mogelijk gesloten zijn door ervaringen met oneerlijkheid. Hij brengt troost in de ruimtes die nog kwetsbaar zijn door oude wonden van wantrouwen. *Probeer dit eens: aanraakoefening*

Krachtige steencombinaties

Pyriet + galeniet + koper
Koper + hematiet
Groene toermalijn + zwarte toermalijn

MEER KRISTALLEN PROBEREN



Zwarte toermalijn



Hematiet



Spessartien



Pyriet heeft de kracht om je te beschermen tegen potentieel destructief gedrag. Zijn energie werkt als brandstof voor motivatie en een positieve houding, zodat je het leven met zekerheid tegemoet kunt treden.

OPTIMISTISCH

Optimisme is de moeder van speelsheid: de kracht ervan is aanstekelijk omdat ze vreugde brengt in allerlei situaties. Optimistisch zijn vergroot de kans op succes en het overwinnen van de obstakels van het leven. Het legt bovendien de kiem voor manifestatie, wat helpt om je eigen werkelijkheid te creëren en vorm te geven.

Fluoriet

Fluoriet informeert en begeleidt je door helderheid en inzicht. De steen prikkelt je verbeelding en onthult wat er nodig is om iets tot bloei te laten komen. Hij herinnert je eraan het niet buiten jezelf te zoeken, aangezien de oplossingen in jezelf liggen. En hij helpt je vertrouwen te houden in je capaciteiten.
Probeer dit eens: geluid-en-steen oefening

Kyaniet

Kyaniet verbindt je met overvloed, nieuwe ideeën en je levensdoelen. Deze steen geeft

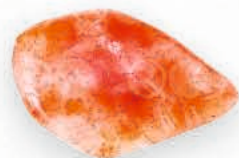
je dromen de mogelijkheid om samen te komen en werkelijkheid te worden. Hij stimuleert je om vooruit te gaan, verlicht je pad en herinnert je eraan om de reis te vieren.

Probeer dit eens: lichaamsmeditatie

Zonnesteen

Zonnesteen verbindt je met je persoonlijke en innerlijke kracht en uitstraling. Hij schijnt licht op nieuwe kansen. Zijn frequentie stimuleert actie en bekrachtigt de dingen waar je van droomt.

Probeer dit eens: bewegingsmeditatie



Zonnesteen

Amazoniet

Amazoniet ruimt toxische energie op en laat hernieuwd leven binnendruppelen. Bij verlies geeft hij je een plek om te eren wat je loslaat. Als je het toelaat, helpt deze steen je om je sterk te blijven voelen.

Probeer dit eens: aanraakoefening

Krachtige steencombinaties

Kyaniet + fluoriet
Kyaniet + stibniet
Zonnesteen + gouden apatiet



Kyaniet



MEER KRISTALLEN PROBEREN



Stibniet



Agaat



Gouden apatiet

Fluoriet heeft het vermogen om je geest te zuiveren van stress om zo je kostbare tijd en energie te optimaliseren. Hij zorgt voor focus en richt als het ware een laserstraal op je doelen of intenties.

GEFRUSTREERD

Frustratie ontstaat wanneer een overweldigend gevoel een interne stagnatie ontmoet. Het is alsof er innerlijke kracht ontstaat, die echter niet naar een doel beweegt. Zodra we het onderliggende probleem kunnen identificeren, het doel kunnen zien en de frustratie kunnen omzetten in actie, wakkert ze ons vuur aan om vooruit te gaan.

Aquamarijn

Aquamarijn heeft een licht stromende energie die je oproept om te kalmeren. Deze steen is een hulpmiddel voor contemplatie en reflectie, en helpt je om van een afstandje naar jezelf te kijken. Hij versoepelt een goede communicatie met elke gezonde grens die je stelt.

Probeer dit eens: lichaamsmeditatie

Hondentand

De energie van deze calcietsoort laat frustraties in de aarde verdwijnen. Als de ringen van een boom weerspiegelt deze steen lessen van voortdurende groei. Hij maakt nieuwe informatie vrij in het bewustzijn, die een verschuiving van perspectief mogelijk maakt. Deze steen



Hondentand

geeft inzicht in de gebieden die misschien verandering nodig hebben voor maximale groei.

Probeer dit eens: geluid- en steenoefening

Amethyst

Amethyst verlost de geest van het verhaal dat chaos creëert. Hij fungeert als een lift tussen hart en geest, en versterkt

Krachtige steencombinaties

Aquamarijn + amethyst
Serpentijn + amethyst
Serpentijn + hondentand

MEER KRISTALLEN PROBEREN



Serpentijn

Sneeuwvlok-obsidiaan (geen kristalstructuur)



Versteend hout

RANCUNEUS

Wrok komt voort uit het gevoel dat iets onrechtvaardig is of dat je niet volledig gewaardeerd wordt. Dit kan ons vermogen aantasten om echt geluk te ervaren. Pijn en bitterheid uit het verleden kunnen ons terugvoeren naar oude wonden, in plaats van het heden te waarderen als een kans om nieuwe en positieve ervaringen te creëren.

Robijn

Wrok kun je zien als knopen in een touwtje en robijn is in staat ze eruit te halen zodat je energie weer onbelemmerd kan stromen. Deze steen brengt levenskracht en ontgrendelt gebieden in het lichaam die gestagneerd zijn, en stimuleert een vrije energiestroom door het lichaam. Hij heeft bovendien een reinigende werking, waardoor je je beter voelt dan voorheen.

Probeer dit eens: bewegingsmeditatie

Groene toermalijn

Deze steen straalt liefde uit. Wanneer je je gegriefd voelt, roept deze steen je op om af te dalen in je hart. Hij laat je zien waar je verblind bent door gevoelens van wrok en

herstelt vervolgens je heelheid, en helpt je te erkennen hoe waardevol je bent voor anderen.

Probeer dit eens: lichaamsmeditatie

Lepidoliet

Lepidoliet ondersteunt je bij de keuze om wrok achter je te laten. Deze proactieve steen kan in moeilijke situaties worden gebruikt om rancuneuze gevoelens te voorkomen. Hij laat je tot de kern van een situatie komen, zonder de bagage mee te nemen die je daar heeft gebracht. Hij biedt acceptatie en opent je keel voor heldere communicatie, waardoor de liefde kan spreken.

Probeer dit eens: aanraakoefening



Groene toermalijn

Krachtige steencombinaties

Robijn + roze calciet
Groene toermalijn + lepidoliet

MEER KRISTALLEN PROBEREN



Roze calciet

Amber (geen kristalstructuur)



Serafiniet

VERDRIETIG

Verdriet kan je het gevoel geven gevangen te zitten in een moeras van treurigheid, afgesloten van de fijne dingen van het leven. Droefenis kan voortkomen uit het verlies van iets of iemand of geworteld zijn in een gevoel van 'er niet bij horen' - en kan tot sleur en zelfs depressie leiden.

Amber

Amber verplaatst energie als stroop: langzaam en gestaag. Hierdoor kun je de emotie volledig doorvoelen om haar daarna los te laten. Deze steen kan ook ongewenste gevoelens opnemen, waardoor er ruimte ontstaat voor duidelijkheid en waarheid. Amber heeft het vermogen om depressies te verdrijven, helpt je weer onder de mensen te komen en geeft je een gevoel van doelgerichtheid.

Probeer dit eens: aanraakoefening

Celestien

Celestien geeft je toegang tot spirituele genezing. De steen stimuleert de ziel en wekt zachtjes je zijn tot leven. Hij leert je hoe je objectief kunt kijken naar de ongemakkelijke gevoelens van verdriet en pijn. Celestien stelt je bovendien in

staat de storm van het leven te trotseren en eruit te komen met meer perspectief en zelfkennis.

Probeer dit eens: lichaamsmeditatie

Shiva lingam

De oeroude energie van deze steen maakt verbinding met het web van licht en ondersteuning dat beschikbaar is via je voorouders. Als je resoneert met deze steen, voel je je minder alleen in je verdriet. Hij moedigt je aan om een beroep te doen op die energetische ondersteuning.

Probeer dit eens: bewegingsmeditatie



Shiva lingam

Chrysocolla

Deze steen helpt je om je te verbinden met kalmte. Hij bevordert een vredige verkenning van je emoties, waardoor je lijden volledig kan worden verwerkt en losgelaten. Tegelijk creëert hij een nieuwe relatie met jezelf, die vrij is van alle zorgen uit het verleden.

Probeer dit eens: dagboekoefening

Krachtige steencombinaties

Shiva lingam + rhodoniet
Celestien + chrysocolla
Amber + heliotroop

MEER KRISTALLEN PROBEREN



Woestijnroos



Rhodoniet



Heliotroop



Het lichte en glatte karakter van **amber** geeft een zachte frequentie aan je emotionele lichaam. Zijn warme, stralende kleur fleurt ons op - zelfs in onze donkerste dagen.