

# EDELSTENEN EN DE KRACHT VAN *kleur*



E - BOOK  
PRISCILLA KRAMER

# Inhoud

- 4 DE KRACHT VAN KLEUR**  
Hoe kleur taal geeft aan jouw onderbewuste
- 7 DE KRACHT VAN EDELSTENEN**  
De toepassing van edelstenen
- 10 DE KRACHT VAN ROOD**  
De psychologie van rood en bijpassende edelstenen.
- 15 DE KRACHT VAN ORANJE**  
De psychologie van oranje en bijpassende edelstenen.
- 20 DE KRACHT VAN GEEL**  
De psychologie van geel en bijpassende edelstenen.
- 25 DE KRACHT VAN GROEN**  
De psychologie van groen en bijpassende edelstenen.
- 30 DE KRACHT VAN BLAUW**  
De psychologie van blauw en bijpassende edelstenen.
- 35 DE KRACHT VAN PAARS**  
De psychologie van paars en bijpassende edelstenen.
- 40 DE KRACHT VAN WIT**  
De psychologie van wit en bijpassende edelstenen.
- 45 DE KRACHT VAN ZWART**  
De psychologie van zwart en bijpassende edelstenen.
- 49 REFLECTIE & GROEI**  
Reflecteren op 2024 met edelstenen als helpers.

Kleur geeft taal

aan jouw

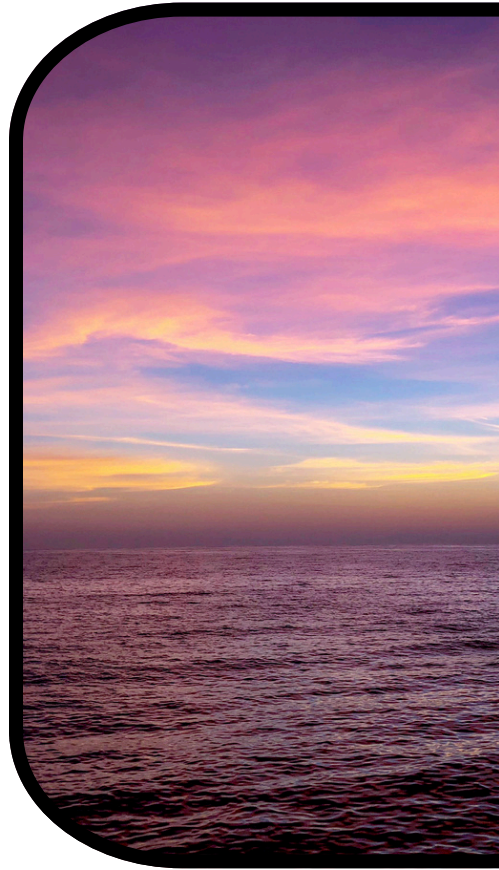
onderbewuste

# DE KRACHT VAN KLEUR

Kleuren hebben op verschillende manieren effect op ons. Net als radio, televisie, magnetrons en röntgenstralen heeft elke kleur een specifieke frequentie. Ongeveer in 1700 ontdekte Isaac Newton (1643 - 1727) dit met een prisma. In tegenstelling tot andere frequenties kunnen we kleuren zien. Zodra we een kleur waarnemen, komt het licht/kleur binnen via onze ogen en bereikt het dat deel van de hersenen dat ons autonome zenuwstelsel en hormoonstelsel reguleert.

*Kleur geeft  
taal aan jouw  
onderbewuste*

Dit impliceert dat dat deel van onze hersenen betrokken is bij alle facetten van emoties, voortplanting, het autonome zenuwstelsel en hormonale regulatie. Elke kleur kan dus diverse emoties opwekken.



Het werkt ook andersom; de kleuren die je aantrekkelijk of juist afstotelijk vindt, weerspiegelen wat innerlijk in jou leeft. Ze fungeren als een soort taal voor je onderbewustzijn. Door de universele betekenissen van verschillende kleuren kunnen we deze taal omzetten in woorden.

De kleurkeuzes die je maakt, onthullen iets over je behoeften. Ik zal je laten zien hoe je op basis van je kleurkeuzes edelstenen kunt gebruiken om die kleuren in je leven te brengen die je innerlijke processen ondersteunen.

# 8 KLEUREN

In dit E-book richt ik me op de primaire, secundaire kleuren en zwart en wit. Elke kleur heeft een complementaire kleur. Dit zijn kleuren die tegenover elkaar staan op de kleurencirkel. In de kleuren psychologie zijn de eigenschappen van de kleuren ook tegenovergesteld aan elkaar.



A collection of various gemstones including purple amethyst, green malachite, and orange carnelian.

De kracht

van

edelstenen

# DE KRACHT VAN EDELSTENEN

Edelstenen zijn als de superhelden van de natuur, met hun magische krachten die al lang bekend zijn. Elk object heeft zijn eigen sfeer. Iedereen en alles wisselt continue energie uit met de wereld om zich heen. Denk aan de straling van een energiemast of een magnetron, maar dan met een sprankje magie. Elke steen straalt iets unieks uit, en in dit e-book gaan we die verder onder de loep nemen. Elke soort straling is een onzichtbare boodschapper die informatie doorgeeft van zender naar ontvanger, zelfs tussen edelstenen en mensen. Elke steen heeft zijn eigen trilling die ons lichaam op een natuurlijke manier beïnvloedt. Of die straling ons een beetje op weg helpt naar persoonlijke groei, hangt af van twee dingen:

1. Wat hebben we op dat moment nodig?
2. Wat heeft de steen ons te bieden?



Als die twee elkaar ontmoeten, kan de magie beginnen.

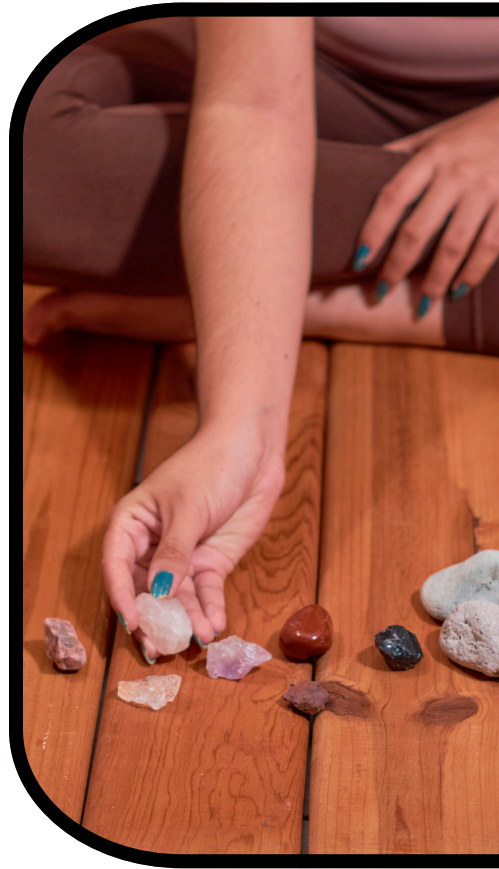
Het genezen met edelstenen is net als Bach-bloesemtherapie of aromatherapie een tak van de informatietherapieën. Welke wijsheid de stenen ons influisteren hangt af van hun kristalstelsel, hoe ze zijn gevormd, hun mineraalklassen en natuurlijk de kleur! De magische boodschap die de kleuren ons geven, zullen we verderop in dit boek verder ontsluiten. Eerst gaan we echter op avontuur om de perfecte steen voor jou te kiezen!

# KIES DE JUISTE STEEN

Wil je edelstenen toepassen om je heling of groeiproces te ondersteunen? Dan kun je de stenen op deze twee manieren kiezen:

1 Sluit je ogen en stel je voor hoe je je zou willen voelen. Open dan je ogen en kijk dan welke van de 17 kleuren op blz. 8 eruit springt. Kies dan een steen in deze kleur en draag deze zo mogelijk direct op de huid. Wees nauwkeurig bij het kiezen van de juiste kleurschakering: selecteer de steen die het beste gevoel bij je oproept. Volgens de wetten van kleurevenwicht moet je exact de juiste kleur kiezen. De juistheid van je keuze zal snel blijken doordat je je beter gaat voelen.

2 Sluit je ogen en sta stil bij hoe je je op dit moment voelt. Open dan je ogen en kijk dan welke van de 17 kleuren op blz. 8 eruit springt. Als je je toestand wilt veranderen, en je weet niet hoe, kies dan de tegenovergestelde kleur van de kleur die eruit sprong. Kies dan een steen in deze kleur. Draag deze steen zo mogelijk direct op de huid.



Bij de tweede manier kan het voorkomen dat je de tegenovergestelde kleur niet mooi vindt. Dit betekent dat je een innerlijke afkeer hebt van deze kleur en helaas ook van de eigenschappen die eraan verbonden zijn. Deze afkeer kan je belemmeren om je huidige ongewenste omstandigheden te veranderen. Door de confrontatie aan te gaan met de tegenovergestelde kleur en de bijbehorende steen te gebruiken, zal je na verloop van tijd in staat zijn om deze afkeer te overwinnen en je leven op de gewenste manier te transformeren.





Kracht

Opwinding

& Moed

# DE KRACHT VAN ROOD

Heb je behoefte aan rood? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

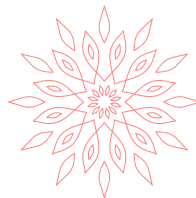
- Energie, met passie voor het leven
- Vastberadenheid
- Wilskracht
- Ideeën kunnen waarmaken
- Moed
- Extrovertie
- Hervorming

*Kracht  
Opwinding  
& Moed*

- Vechten voor een zaak
- Leiderschap
- Een nieuwe richting inslaan



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur rood aantrekken. Rode edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.



**E D E L S T E N E N**

*Rood*

# RODE EDELSTENEN

Als je een paar stevige spierballen nodig hebt dan zijn de rode edelstenen je redders in nood. Op een daadkrachtige manier helpen ze je zelfs de grootste klus te klaren, zonder enige wanklank. Moedig en optimistisch staan ze klaar om alles aan te pakken waar wat extra kracht voor nodig is. Niet alleen in fysieke zin, maar ook emotioneel en spiritueel.

Op het fysieke vlak kan een rode edelsteen je helpen om je bloed zuiver te houden en je darmen te stimuleren tot opname van voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Op emotioneel vlak daarentegen is de rode edelsteen je beste vriend als je je gevoelens duidelijker wilt uitdrukken. Maar dat is niet het enige, die rode edelsteen helpt je ook spontaan en extravert te zijn en vergroot je vastberadenheid en doorzettingsvermogen.



Ze stimuleren met recht jouw innerlijke vuur!

En alsof dat nog niet genoeg is, helpen ze je ook op geestelijk vlak door je leerprocessen te bevorderen, geestelijke ervaringen te verwerken en daarmee spiritueel te groeien. Echte aanplakkers zijn deze rode krachtpatsers van moeder natuur. Houd ze daarom in gedachten als het je wat aan moed en kracht ontbreekt.



## **RODE AVENTURIJN**

opmerksaamheid,  
vindingrijkheid, volharding,  
kracht, creativiteit, seksualiteit



## **RODE JASPIS**

fysieke kracht en vitaliteit,  
bestendiging van je energie

## **VUURAGAAT**

vitaliteit, seksualiteit, creativiteit,  
wilskracht



A woman in an orange sari stands next to an elephant in a forest, holding a yellow book. The scene is dimly lit, suggesting a misty or shaded environment. The text is overlaid on the image in three white, brush-stroke style banners.

Plezier

Speelsheid

& Vreugde

# DE KRACHT VAN ORANJE

Heb je behoefte aan oranje? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

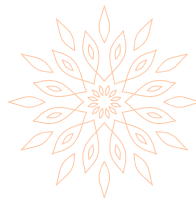
- Hoog energieniveau
- Bekwaamheid
- Onafhankelijkheid
- Motivatie voor jezelf en anderen
- Enthousiasme
- Onbaatzuchtigheid
- Sociaal
- Spontaniteit

*Speelsheid  
Plezier  
& Vreugde*

- Optimisme
- Tolerantie



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur oranje aantrekken. Oranje edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.



**E D E L S T E N E N**

*Oranje*



# ORANJE EDELSTENEN

Heb je zin om heerlijk te dansen met je voeten in het zand bij een kampvuur? Dan zijn de oranje edelstenen je beste vrienden. Altijd in de stemming voor gezelligheid, laten ze elke neerslachtige bui als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Niet alleen krikken ze je stemming in no time op. Fysiek zorgen ze voor een gelijkmatige energieverdeling door je bloedsomloop te verbeteren. Daarnaast hebben ze ook een positief effect op de gevoeligheid en functie van je geslachtsorganen. Al met al verbeteren oranje edelstenen enorm je levenskwaliteit. Naast vreugde en blijdschap, stimuleren ze ook je spontaniteit en sensualiteit. Die komen natuurlijk goed van pas als je die heupen laat swingen op zo'n zwoele zomeravond.

Heb je eerder creatieve aspiraties? Ook dan zijn de oranje edelstenen je beste vriend. Samen met oranje kun je makkelijker vormgeven aan je creatieve impulsen.



Maar oranje biedt niet alleen vreugde, ze helpt je ook met het ontwikkelen van innerlijke focus, zodat je je zeker voelt, rust ervaart en beschikt over gezond realisme. Allemaal voorwaarden om je levenspad met enthousiasme en de nodige balans te blijven volgen. Deze oranje gezelligheidsdieren kun je er dus wel bij hebben als het eens niet zo lekker stroomt in je leven.

## **ORANJE CALCIET**

creativiteit, seksualiteit,  
speelsheid, zelfvertrouwen,  
vernieuwing




## **CARNEOOL**

moed, vitaliteit, seksualiteit,  
zelfvertrouwen, actie

## **ZONNESTEEN**

leiderschap, liefdadigheid,  
kracht, overvloed aan  
zegeningen, verlichte mannelijke  
energie



A person is holding a large, fluffy yellow teddy bear. The background is a modern building with a glass and steel facade, seen from a low angle looking up. The text is overlaid on the image in three white, brush-stroke style banners.

*Focus*

*Optimisme*

*& Geluk*

# DE KRACHT VAN GEEL

Heb je behoefte aan geel? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Warmte en hartelijkheid
- Optimisme
- Helder denken
- Nieuwsgierigheid
- Ruimdenkendheid
- Intelligentie
- Orde

## *Focus Optimisme & Geluk*

- Zelfvertrouwen
- Actief zijn
- Betrokkenheid
- Inspiratie en stimulans
- Focus, doel
- Vrolijkheid
- Snelheid van geest



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur geel aantrekken. Gele edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.

**E D E L S T E N E N**

*Geel*

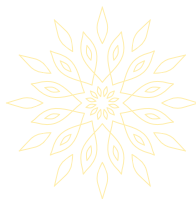
# GELE EDELSTENEN

Heb je behoefte aan wat wijze raad, dan ben je bij de gele edelstenen aan het juiste adres! Hun wijsheid en kennis helpen je om weer optimistisch en doelgericht vooruit te gaan. Ze geven je weer focus op wat van belang is in het leven. Op fysiek vlak stimuleren ze de spijsvertering door de activiteit van maag, milt en alvleesklier te bevorderen. maar ook helpen ze je de dagelijkse ervaringen te verteren, zodat je eenvoudig kunt ontdekken wat jouw doel is in dit leven.

Een doel waar je vol zelfvertrouwen op af gaat. En dat niet alleen, want de gele edelstenen helpen je ook gelukkig en zorgeloos in het leven te staan. Vol energie zal je daardoor zaken aanpakken. Waarbij je bewust bent van je eigen wensen en behoeften en je makkelijker afstand kunt bewaren van dingen die je niet dienen.

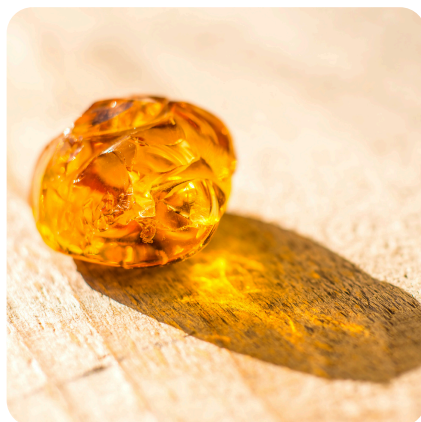


Dus mocht je eens een donkere wolk in de verte zien, die dreigt je geluk te overschaduwten. Weet dan dat de gele edelstenen de zon weer kunnen laten schijnen voor je!



## **BARNSTEEN**

licht, warmte, zonne-energie,  
helderheid, herstel



## **CITRIEN**

manifestatie, persoonlijke wil,  
heldere geest, creativiteit



## **CHAMPAGNE CALCIET**

inzicht en actie, zelfvertrouwen,  
volharding, denkvermogen



*Empathie*

*Harmonie*

*& Rust*



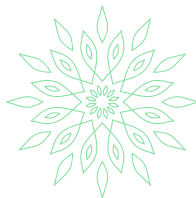
# DE KRACHT VAN GROEN

Heb je behoefte aan groen? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Balans
- Oprechtheid
- Harmonie
- Medeleven
- Helder en correct kunnen oordelen
- Duidelijkheid in het nemen van beslissingen

*Empathie  
Harmonie  
& Rust*

- Tolerantie
- Idealisme en edelmoedigheid
- Eigen ruimte
- Teamwork
- Servicegerichtheid



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur groen aantrekken. Groene edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.

**E D E L S T E N E N**

*Groen*

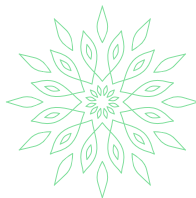
# GROENE EDELSTENEN

Wil je de harmonie en balans in jezelf herstellen? Dan zijn de groene edelstenen een natuurlijk toevluchtsoord. In eerste instantie maken ze je emoties intenser, wat er vervolgens voor zorgt dat je ze kunt ontladen en weer innerlijke vrede kunt ervaren.

Op fysiek vlak stimuleren ze de lever en galblaas, waardoor ontgiftiging en regeneratie worden bevorderd. Op emotioneel vlak daarentegen wakkeren ze je enthousiasme aan waardoor je initiatieven gaat nemen die bijdragen aan jouw persoonlijke groei. Daarbij stimuleren ze jouw innerlijke belevingswereld en versterken ze je droomervaringen. Wat helpt om de richting te bepalen waarin jij wilt groeien.



De groene edelstenen brengen hoop en een gezond optimisme. Mocht je dus een beetje afgedwaald zijn van jouw pad. Dan zijn de groene edelstenen er om je contact met je gevoel te herstellen. Vandaaruit ontstaat er hoop en zin in het leven. Groen licht voor jou dus!



## **GROENE AVENTURIJN**

vitaliteit, groei, zelfvertrouwen




## **GROENE CALCIET**

ontspanning, emotionele balans,  
stress en wrok loslaten,  
verbinding met het hart

## **MALACHIET**

verlicht leiderschap, creativiteit,  
zelfvertrouwen, bescherming,  
hartherstel





Vertrouwen

Veilig

& Kalm

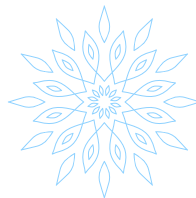
# DE KRACHT VAN BLAUW

Heb je behoefte aan blauw? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Vertrouwen
- Eerlijkheid
- Kalmte
- Diplomatie
- Leiderschap
- Goede communicatie
- Zorg

*Vertrouwen  
Veilig  
& Kalm*

- Creatieve geest
- Problemen oplossen
- Praktische benadering
- Logische denken
- Analytisch denken



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur blauw aantrekken. Blauwe edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.

**E D E L S T E N E N**

*Blauw*

# BLAUWE EDELSTENEN

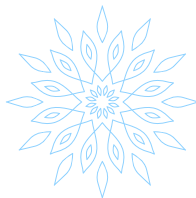
Vind je het op dit moment wat lastiger om te vertrouwen op de stroom van het leven? Dan zijn de blauwe edelstenen voor jou als het koele, kalme water in een rustig stromende rivier. Ze geven je letterlijk kalmte en verkoeling.

Op fysiek vlak reguleren ze de activiteit van je nieren en blaas. Terwijl emotioneel gezien de blauwe edelstenen er zijn om ontspanning, openheid en eerlijkheid te stimuleren. En door hun vermogen om rustig te stromen, houden ze de dingen in beweging. In deze rustige stroom kun je eenvoudig angst overwinnen en de moed vatten om door te gaan.

De blauwe edelstenen zijn ook echte bruggenbouwers, doordat ze de communicatie met anderen makkelijker maken en daardoor het vormen van relaties in de hand werken.



Verder helpen ze je innerlijke kracht en evenwicht te ontwikkelen. Wat voorwaarden zijn om de waarheid te vinden en kennis te vergaren. Wil je het vertrouwen in het leven weer hervinden? Laat je dan meevoeren op de kalmte van de blauwe edelstenen. Jouw trouwe redders in nood.





## **BLUE LACE AGAAT**

communicatie, helderheid,  
zelfvertrouwen



## **BLAUWE CHALCEDOON**

rust, balans, stabilisatie,  
innerlijke kennis



## **BLAUWE CALCIET**

paranormale gaven, astrale  
reizen, het emotionele lichaam  
troosten

A young man with dark hair, wearing a purple and white baseball-style shirt, is looking towards a large, vibrant purple flower. The background is dark, making the flower and the man's face stand out. The text is overlaid on the image in three horizontal, white, brush-stroke-like banners.

*Inspiratie*

*Wijsheid*

*& Mysterie*

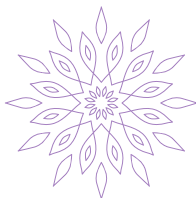
# DE KRACHT VAN PAARS

Heb je behoefte aan paars? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Vertrouwen op je intuïtie
- Creativiteit
- Excentriciteit
- Hogere bedoelingen begrijpen
- Hoge idealen
- In dienst zijn van de mensheid
- Grote geestelijke kracht
- Inspiratie

*Inspiratie  
Wijsheid  
& Mysterie*

- Artistischeit
- Dingen op een unieke manier doen
- Geheimzinnigheid
- Mysterie



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur paars aantrekken. Paarse edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.

**E D E L S T E N E N**

*Paars*

# PAARSE EDELSTENEN

Mis je op dit moment de verbinding met iets wat groter is dan jij? Dan helpen de paarse edelstenen je te voelen dat je onderdeel uitmaakt van een groter geheel.

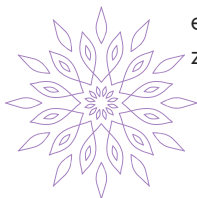
Op fysiek vlak bevorderen ze de aansturing van je hersenen en je spieren én ze reguleren je ademhaling. Ook je dikke darm laten ze niet ongemoeid, want ze zorgen voor een goede opname en uitscheiding van water. En dat doen ze ook bij verdrietige gevoelens, want dan zijn ze een geweldige troost.

Mentaal zijn ze trouwens ook enorm ondersteunend, want ze stimuleren de functie van je hersenen, zodat je makkelijker informatie kunt opnemen en kunt onderscheiden welke informatie nuttig is en welke schadelijk. Daarbij activeren ze de kennis die diep in jou verscholen zit.



Die paarse edelstenen zijn dus enorm veelzijdig. Ook op creatief vlak kun je ze er namelijk goed bij hebben. Bovendien helpen ze je je bewustzijn te vergroten en innerlijke rust te vinden.

Wil je de verbinding met jezelf en het grotere herstellen? Dan is de paarse edelsteen de meest authentieke vriend die je helpt expressie te geven aan jouw ware zelf.



## **CHAROÏET**

je pad van dienstbaarheid  
onthullen, innerlijke negativiteit  
loslaten, bescherming, heling



## **SUGILIET**

dromen, spirituele bescherming  
en zuivering, een 'baken van licht'  
worden

## **AMETHIST**

bescherming, zuivering,  
goddelijke verbinding, bevrijding  
van verslaving





*Perfectie*

*Zuiverheid*

*& Openheid*

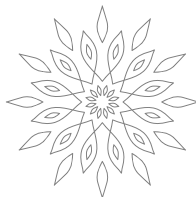
# DE KRACHT VAN WIT

Heb je behoefte aan wit? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Balans
- Positiviteit
- Individualisme
- Oprechtheid
- Eerlijkheid
- Schoon en opgeruimd
- Natuurlijke genezing
- Zuiver inzicht in anderen

*Perfectie  
Zuiverheid  
& Openheid*

- Rust
- Vertrouwen en hoop voor de toekomst
- Nieuwe ideeën



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur wit aantrekken. Witte edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.



**E D E L S T E N E N**

*Wit*

---

# WITTE EDELSTENEN

Zie je letterlijk het licht even niet meer aan het einde van de tunnel? De witte (heldere en zilveren) edelstenen leiden je weer terug naar het licht dat alle mogelijkheden bevat.

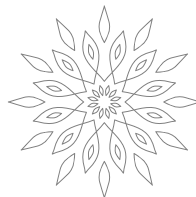
Deze edelstenen absorberen geen licht of kleuren en zijn daardoor neutraal. Ze ondersteunen en versterken wat al in ons aanwezig is. Daarnaast bevorderen ze de werking van andere kleuren edelstenen. De heldere edelstenen stimuleren vanzelfsprekend helderheid en zuiverheid. De witte dragen juist bij aan neutraliteit en de zilveren edelstenen aan zelfkennis.

Deze edelstenen bevorderen bovendien zuiverheid en creatieve kracht en ze brengen overvloed en gezondheid.



Want witte, heldere en zilveren edelstenen hebben alle kleuren in zich, dus zijn ze in die zin compleet.

Als je dus behoefte hebt aan een niet oordelende, bespiegelende vriend. Dan zijn deze edelstenen de lichtpuntjes op jouw pad.



## **SELENIET**

spirituele activatie, omgang met je Hogere Zelf, spirituele gidsen en engelen



## **BERGKRISTAL**

programmeerbaarheid, versterking van je intenties en omgevingsenergie, zuivering, heling, geheugen

## **MAGNESIET**

de hogere ontvankelijkheid laten ontwaken, innerlijke visioenen, waarheid en zaligheid, naar je hart luisteren





Onkwetsbaar

Duidelijk

& Krachtig

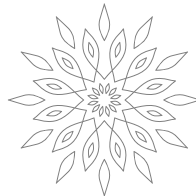
# DE KRACHT VAN ZWART

Heb je behoefte aan zwart? Dat betekent mogelijk dat je verlangt naar:

- Kracht en wilskracht
- Creativiteit
- Begonnen werk afmaken
- Anderen op grote afstand houden
- Controle

*Onkwetsbaar  
Duidelijk  
& Krachtig*

- Idealist
- Waardigheid
- Autoriteit, gezag tonen



Als je meer van deze eigenschappen in je leven wilt integreren, kun je op verschillende manieren de energie van de kleur zwart aantrekken. Zwarte edelstenen zijn hiervoor zeer geschikt.

**E D E L S T E N E N**

*Zwart*

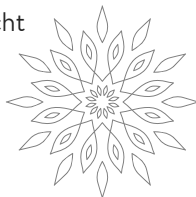
# ZWARTE EDELSTENEN

Als je behoefte hebt aan stabiliteit dan zijn de zwarte edelstenen jouw rots in de branding. Daarnaast nemen ze alle overtollige energie voor je weg en zorgen daardoor voor ontspanning. En die ontspanning kan zelfs pijnstillend werken.

De zwarte edelstenen brengen niet alleen ontspanning in je lijf, maar geven ook rust in je hoofd. Ze helpen je je weerstand en uithoudingsvermogen te vergroten, waardoor je beter bestand bent tegen alledaagse stress.

Wat de zwarte edelstenen ook doen is afleidingen op afstand houden, zodat je je beter kunt concentreren op datgene wat echt belangrijk voor je is.

De zwarte edelstenen laten je ook het mysterie in jezelf ontdekken. ze brengen namelijk verborgen zaken aan het licht en helpen ons het licht in onszelf te ontdekken.



Aan de zwarte edelsteen heb je dus een krachtige buddy, die je beschermt als een grote broer en die je zekerheid en stabiliteit biedt als het je daar even aan ontbreekt.

## **OBSIDIAAN**

psychische bescherming,  
aarding, verdrijving van  
negativiteit, communicatie met  
geesten



## **ONYX**

innerlijke kracht, concentratie,  
wilskracht, zelfbeheersing,  
discipline, rede



## **ZWARTE TOERMALIJN**

zuivering, bescherming,  
gronding



**R E F L E C T I E  
& G R O E I**

*2024/2025*

# REFLECTIE VRAGEN

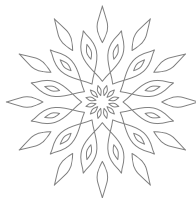
Nu we samen de maand van reflectie ingaan, wil ik je ondersteunen bij jouw reis naar een kleurrijker en betekenisvoller 2025. Neem een moment om stil te staan en jezelf af te vragen:

- Wat heeft je dit jaar écht geraakt?
- Wanneer voelde je je trots op jezelf?
- Wat heb je losgelaten, en wat wil je meenemen?
- Welk thema kwam steeds weer terug in 2024?

Denk na over één woord dat 2024 samenvat. Was het 'overweldigend', 'leerzaam', of misschien 'vrijheid'?



Wat vertelt dat woord je over wat je nodig hebt in 2025? Bijvoorbeeld: als 2024 'overweldigend' voelde, kan jouw thema voor 2025 'balans' zijn. En welke kleur roept dat gevoel van balans bij je op?



# EDELSTENEN ALS HELPERS

Om je reflectie te ondersteunen, deel ik graag drie edelstenen die je kunnen helpen bij deze reis:

## BERGKRISTAL

*Versterkt helderheid en intentie.*

Als je even niet weet waar te beginnen, helpt bergkristal je gedachten te ordenen en focus te vinden.



## AMETHIST

*Brengt rust, helderheid en bevordert spirituele groei.*

Als je hoofd soms overloopt, helpt amethyst je om kalmte te vinden en je intuïtie te volgen.

## ROZENKWARTS

*Bevordert zelfliefde en emotionele heling.*

Perfect voor zachte introspectie; het helpt je om met compassie naar jezelf te kijken.



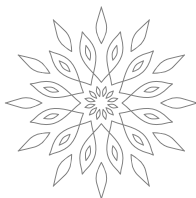
# DE GOUDEN DRIEHOEK

Je kunt de bergkristal, amethist en rozenkwarts individueel gebruiken, maar ook combineren in een driehoek, bijvoorbeeld op een tafeltje of in je meditatiehoek.

Samen versterken ze elkaars energie en creëren ze een ruimte van helderheid, balans en zelfliefde.

## Vind jouw kleur en edelsteen voor 2025

Laat je meenemen door de kleuren en edelstenen die het meest tot je spreken. Welke kleur weerspiegelt jouw thema voor het nieuwe jaar? En welke edelsteen versterkt dat gevoel? Laat je inspireren door mijn e-book!



# COLOFON

Wil je meer weten over de kracht van kleur? Kijk dan op mijn website voor de mogelijkheden: [www.trishna.nl](http://www.trishna.nl)

Dit E-book is samengesteld door Priscilla Kramer. Niks uit deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd.

## **Fotografie**

Jan Kopriva, Marcello Moreira, Olya Kobruseva, Maria Orlova, Peter Forster, Bruno Oliveira, Ana Carolina, Gabrielle Henderson, Ella Arie, Mikhail Nilov, Ahmad Qime, Artesia Wells, Alex Hawthorne, Scpio Images, Getty Images