



MODULE 6: JOUW WAARHEID SPREKEN

Spreek, leef en straal jouw licht

In deze module staat het Keelchakra centraal, die de weg vormt naar jouw Essentiële Expressie!

Het vijfde chakra, ook wel het keelchakra of Vishuddha genoemd, is het energetisch centrum van expressie, waarheid en communicatie. Gelegen bij de keel, is dit chakra de doorgang tussen het innerlijk en de buitenwereld — tussen wat je voelt, weet, ervaart... en wat je durft te delen.

Wanneer dit centrum in balans is, kun je moeiteloos spreken vanuit je hart, je intuïtie verwoorden en je diepste waarheid naar buiten brengen — zonder te forceren, zonder te vervormen. Je stem wordt dan een instrument van zielsexpressie.

De Poort tussen Binnen en Buiten

Het keelchakra is meer dan alleen het centrum van spraak of communicatie.

Het is de brug tussen voelen en weten, tussen zijn en doen.

Zonder een open keelchakra blijven inzichten en innerlijke wijsheid vaak opgesloten in het lichaam. Je *vóelt* het wel, je *wéét* het wel — maar het komt er niet uit.

Tijdens de sessie van deze module helen, activeren en openen we jouw keelchakra.

Het activeren van dit chakra helpt je om:

- Je waarheid te spreken, ook als je stem trilt
- Jezelf te laten horen zonder jezelf te verliezen
- Je creativiteit de wereld in te laten stromen
- Intuïtieve boodschappen te durven verwoorden
- De weg vrij te maken voor hogere leiding





De Verbinding met het Tweede Chakra

Wat vaak vergeten wordt, is de diepe energetische relatie tussen het tweede chakra (sacraalchakra) en het keelchakra.

Deze twee werken als een innerlijk kanaal samen:

- Het sacraalchakra is de bron van gevoel, emotie, creativiteit, sensualiteit en levensenergie.
- Het keelchakra is de poort waardoor deze energie expressie kan krijgen — via stem, klank, kunst, beweging, woorden of stilte.

Wanneer het keelchakra gesloten is, stopt de stroom uit het tweede chakra.

Wat je voelt blijft dan onderdrukt.

Wanneer je leert te voelen én uit te spreken, ontstaat er heling én creatie. Je levensenergie stroomt, je komt in verbinding met jouw natuurlijke flow.

Dit kanaal is cruciaal bij het ontwikkelen van je intuïtie, want intuïtie begint vaak als een gevoel in je onderbuik (sacraal) en krijgt richting en helderheid via je stem en expressie (keel).

De Stem als Kompas van je Ziel

Zodra het keelchakra opent, wordt je stem een kanaal.

Niet alleen van persoonlijke waarheid, maar ook van hogere leiding.

Je begint woorden te vinden voor dat wat je ziel al wist.

Je spreekt misschien zachter, maar met meer kracht. Helderder. Gerichter. Authentieker.

Je stem wordt een afdruk van wie je werkelijk bent.

En dit is essentieel als je wilt leven vanuit je hart en ziel:

Want je kunt je zielsmissie alleen belichamen als je haar ook durft uit te spreken.

Waarom dit chakra essentieel is om te leven vanuit je Hogere Zelf

Je Hogere Zelf spreekt niet altijd in woorden — maar als jij leert jouw waarheid te verwoorden, ontstaat er ruimte voor haar fluistering.

Je ontwikkelt de moed om het onbekende te benoemen.

Je traint je lichaam en energieveld om aligned te spreken, te kiezen, te bewegen.



**Een open keelchakra zorgt voor:**

- Zelfvertrouwen in jouw innerlijk weten
- Heldere expressie van je intuïtieve ingevingen
- Creativiteit in afstemming met je ziel
- Vermogen om jouw waarheid te leven en te delen

Samenvattend

Het vijfde chakra is dus niet slechts een centrum van communicatie — het is de heilige doorgang van jouw zielsfrequentie.

Zonder deze poort blijven waarheid, gevoelens en intuïtie opgesloten in het lichaam.

Maar met een geopend keelchakra worden gevoel (2e), waarheid (4e) en visie (6e) één vloeiende stroom.

Vanuit die stroom ga je leven in expressie.

Vanuit jouw essentie.

Vanuit jouw waarheid.

Vanuit de stem van jouw ziel.

En dát... is de poort naar jouw Rise.

RISE is jouw opstaan.

Niet in de zin van 'doorgaan' of 'vechten'. Maar in de zin van opstaan in wie je werkelijk bent.

Het is het moment waarop je niet langer alleen in jezelf gelooft — maar waarop je jezelf belichaamt.

Je essentie. Je waarheid. Je licht.

RISE betekent:

- Leven vanuit je ziel, ook als het spannend is
- Spreken vanuit je waarheid, ook als je stem trilt
- Kiezen voor je hoogste pad, ook als dat betekent dat je afscheid neemt van wie je ooit dacht te moeten zijn
- Je plek innemen als vrouw, als ziel, als kanaal van liefde, wijsheid en creatie





OPDRACHT: DE STEM VAN MIJN ZIEL

Neem een rustig moment en verbind je met je hart.
Leg je handen op je borst en adem diep in en uit.

Beantwoord dan de volgende vragen, schrijvend of insprekend (je mag kiezen):

1. Wat heb ik de afgelopen weken in mijzelf geheeld, losgelaten en her-innerd?
2. Welke waarheid in mij wil zich nu uitspreken?
3. Wat wil mijn Ziel delen met de wereld?
4. Waar ben ik bang voor als ik mijn waarheid uitspreek?
5. Wat wordt mogelijk als ik mijn waarheid leef?

Schrijf vervolgens je ZIELSVERKLARING

Laat je ziel spreken – en geef haar een stem

◆ Voorbereiding

Zorg dat je een rustige plek hebt. Steek eventueel een kaars aan of brand wat wierook.
Leg een pen en papier of een mooi notitieboek klaar — dit is een heilig moment.

Herlees vervolgens je antwoorden die je net gegeven hebt op de vragen. Adem diep in.
Sluit je ogen. En voel de aanwezigheid van je ziel in je lichaam.

◆ De Schrijfopdracht

Stel je voor dat je ziel door jou heen spreekt. Zij kent je pad. Ze kent je kracht, je wonden, je bestemming. Zij weet wat je hier kwam brengen.

Laat haar spreken. In de tegenwoordige tijd. Begin met de woorden:

“Ik ben hier om...”

En schrijf dan intuïtief verder. Je mag beginnen met zinnen als:

- “Ik ben hier om licht te brengen in...”
- “Mijn ziel herinnert zich dat...”





- “Ik kies ervoor om te leven als...”
- “Mijn waarheid is...”
- “Wat ik te geven heb, is...”
- “Ik spreek, beweeg en creëer als...”
- “Ik ben hier op aarde om...”

Laat het stromen. Zonder corrigeren. Zonder denken. Laat je ziel spreken.

◆ Afronding

Lees je verklaring hardop voor aan jezelf — als een bezegeling.

Voel hoe het resoneert in je keel en je hart.

Leg eventueel je hand op je hart of baarmoeder. Zeg:

“Dit is mijn waarheid. Dit is mijn stem. Dit is mijn ziel.”

◆ Bonus (optioneel):

Schrijf je zielsverklaring op een mooi kaartje, canvas, blad of geef er een andere expressie uitdrukking aan. Plaats het ergens waar het dagelijks zichtbaar is voor jou — als anker voor de fase waarin jij gaat RISE’N!

