



WORK
your
ENERGY



Wonderlijk
Leven

Inleiding

Er ligt een wereld aan mogelijkheden voor jou open, zodra jij leert werken met energie. Eigenlijk werk je de hele dag al met energie, bewust of onbewust. In alles wat je denkt, voelt, doet en uitstraalt, beweegt energie met je mee.

Alleen... de meeste mensen zijn zich hier niet bewust van.



Op het moment dat jouw bewustzijn zich verruimt, en jij weer gaat voelen dat jij een keuze hebt in hoe jij jouw leven ervaart, opent zich een nieuwe laag. Een laag waarin jij niet langer geleefd wordt, maar waarin jij zelf de richting bepaalt.

Alles wat jij wilt ervaren ligt opgeslagen in jouw keuzevrijheid. En wanneer jij die keuzevrijheid bewust gaat inzetten, kun je ook bewust met energie gaan werken. Je gaat merken dat energie geen vaag of zweverig iets is, maar juist iets heel natuurlijks. Iets wat altijd al door jou heen stroomt, wachtend tot jij het herkent, erkent en gaat gebruiken op een manier die jou dient.

Je kunt werken met allerlei vormen van energie. In dit werkboek neem ik je mee in een aantal van deze energieën. Zoals de energie van de elementen, de energie van bomen, planten en kruiden en ook de energie van de Engelen.

Alles waar je mee werkt in dit werkboek, is geen energie van buitenaf, het is energie die al in jou aanwezig is. Wat je doet, is niet iets 'ontvangen', maar iets herinneren en activeren in jezelf. Ook de energie van de elementen en de engelen leeft als een potentie in jou, wachtend om wakker gemaakt te worden. Jij bent niet afhankelijk van iets buiten je, jij bent de bron waarin het tot leven komt.

Zie dit als een uitnodiging. Een opening. Een stap in het bewust werken met energie, zodat jij jouw leven vorm kunt geven op de manier zoals het altijd al bedoeld is.

INHOUD

DE BASIS

WERKEN MET DE ELEMENTEN

Aarde

Water

Lucht

Vuur

WERKEN MET DE ENGELLEN

Engelenlicht

De Aartsengelen

Diversen

WERKEN MET KRUIDEN

WERKEN MET METALEN

WERKEN MET EDELSTENEN

DE BASIS

Voordat je bewust gaat werken met energie, is het belangrijk om jezelf af te stemmen. Deze stappen helpen je om op een veilige en heldere manier met energie te werken.

Neem hier de tijd voor. Vertragen is onderdeel van het proces

❖ **Stap 1. Verbinden met je Hogere Zelf**

Alles begint met verbinding.

Breng je aandacht naar binnen en maak bewust de keuze om je te verbinden met je hogere zelf. Dit kun je doen door het simpelweg uit te spreken: “Ik verbind mij met mijn hogere zelf, nu.”

Of door de lijnactivatie te doen, als je daar graag mee werkt.

Voel dat je niet alleen bent, maar gedragen wordt door jouw Hogere Zelf in dit proces.

❖ **Stap 2. Afstemmen op wat je nodig hebt**

Vanuit de verbinding met je Hogere Zelf, stel je een vraag.

Dit kan een open vraag zijn: “Wat heb ik op dit moment nodig?”

Of gericht: “Wat heb ik nodig voor [datgene wat je nu ervaart]?”

Laat het antwoord vanzelf naar je toe komen, vertrouw op wat zich aandient.

❖ **Stap 3. De energie activeren**

Wanneer je voelt welke energie je wilt uitnodigen, ga je deze bewust activeren.

Je kunt dit uitspreken als:

“Vanuit mijn Hogere Zelf activeer ik de energie van ...(vul in) en geef ik de opdracht om deze energie binnen te laten stromen in mijn 12-lichaamssysteem, in overeenstemming met mijn Hogere Zelf, nu.”

Laat daarna los. De activatie is gezet.

❖ **Stap 4. Openstellen om te ontvangen**

Sta jezelf toe om te ontvangen, zonder te sturen of te forceren. Je hoeft het niet te bedenken, je mag het laten ontstaan. Vaak stroomt de energie binnen vanaf jouw kruin. Misschien voel je de energie heel bewust, misschien niet. Dat geeft niet, vertrouw erop dat de energie altijd direct werkt op jouw intentie.

❖ **Stap 5. Ontvangen & laten stromen**

Neem de tijd om de energie door je heen te laten bewegen.

Voel. Observeer. Adem.

Je hoeft niets te doen, alleen aanwezig te zijn bij wat er gebeurt. De energie vindt zelf haar weg.

❖ **Stap 6 – Afronden en deactiveren**

Wanneer je voelt dat het proces compleet is, rond je bewust af.

Je kunt zeggen: “Ik deactiveer de energie van ... (vul in), nu.”

Breng daarna je aandacht rustig terug naar je lichaam. Adem diep in en uit. Voel jezelf weer landen.

❖ **Variatie: Werken via je handen**

Een mooie manier om met energie te werken, is via je handen.

Nadat je de energie hebt geactiveerd, kun je deze via je handen laten stromen, puur op intentie. Plaats je handen vervolgens op een plek in je lichaam die aandacht vraagt. Laat de energie daar naartoe bewegen en haar werk doen.

❖ **Belangrijk**

Je hoeft dit niet perfect te doen. Het gaat niet om controle, maar om toestaan, vertrouwen en voelen. Hoe vaker je hiermee werkt, hoe natuurlijker het wordt.

WERKEN MET DE ELEMENTEN

De elementen vormen de basis van alles wat leeft, in de natuur, en ook in jou. Aarde, water, vuur en lucht dragen ieder hun eigen energie en kwaliteiten, die je overal om je heen kunt terugvinden. Omdat jij onlosmakelijk verbonden bent met de natuur, leven deze elementen ook in jou.

Door bewust met de elementen te werken, stem je je af op deze natuurlijke krachten en activeer je wat er al in jou aanwezig is. Elk element kan je ondersteunen op een andere manier: door je te gronden, te verzachten, te versterken of juist ruimte en helderheid te brengen. Zo helpen de elementen je om terug te keren naar balans, in jezelf en in je leven. Hieronder vind je een overzicht van de kwaliteiten en toepassing.

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
AARDE	stabiliteit, veiligheid, gronding, rust, dragen	landen in je lichaam, vertrouwen voelen, uit je hoofd komen, basis en stevigheid creëren	je onrust ervaart, veel in in hoofd zit, je onveilig of instabiel voelt, je behoefte hebt aan rust en vertraging
WATER	flow, zachtheid, emotie, overgave, reiniging	voelen en doorvoelen, emoties laten stromen, loslaten, verzachten	je emoties vastzitten, je moeite hebt met voelen, je controle wilt loslaten, je meer zachtheid nodig hebt
VUUR	kracht, energie, passie, transformatie, daadkracht	in beweging komen, grenzen stellen, innerlijke kracht activeren, oude energie verbranden	je weinig energie hebt, je jezelf klein houdt, je geen grenzen stelt, je ergens doorheen wilt breken

LUCHT

KWALITEITEN:

ruimte, helderheid,
lichtheid, inzicht,
adem

DIENT VOOR:

overzicht krijgen,
gedachten
verhelderen,
loskomen van
zwaarte, nieuwe
perspectieven zien

ZET IN WANNEER:

je vastzit in je hoofd,
je geen helderheid
voelt, je overweldigd
bent, je behoefte
hebt aan ruimte

WERKEN MET DE ENGELN

Engelen zijn er om de mensheid te dienen. Niet als iets buiten jou waar je afhankelijk van bent, maar als een liefdevolle, ondersteunende energie die jou helpt herinneren wie je werkelijk bent.

Ze staan je graag bij op allerlei vlakken in je leven, in momenten van verwarring, groei, heling en richting. Niet door het voor je over te nemen, maar door je te ondersteunen in jouw eigen proces.

Je kunt je bewust verbinden met deze energieën en ze uitnodigen in je veld om iets in jezelf te activeren, verzachten of versterken. Elke engelenenergie draagt een eigen kwaliteit. Door hiermee te werken, kun je heel gericht afstemmen op wat jij op dat moment nodig hebt.

Hieronder vind je een paar voorbeelden, maar weet dat je met elke energie van de engelen en Aartsengelen kunt werken. Er zijn oneindig veel engelen, elk met hun eigen specifieke kwaliteiten.

Let op: energetische ondersteuning kan nooit medische ondersteuning vervangen, raadpleeg bij fysieke klachten altijd eerst een dokter.

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
ENGELN LICHT	zuiverheid, liefde, verzachting, algemene heling	het openen van je hart, het verzachten van spanning, het verhogen van je energie	je spanning of onrust voelt, behoefte hebt aan zachtheid, wilt opladen of resetten, verbinding herstellen
A E MICHAËL	bescherming, kracht, grenzen, waarheid	jezelf afbakenen, loskomen van energie die niet van jou is, staan in je kracht	je leeggezogen voelt door anderen, moeite hebt met grenzen, stevigheid, energie voelt die niet van jou is

KWALITEITEN:

DIENT VOOR:

ZET IN WANNEER:

AE RAFAËL

heling, balans,
herstel

fysieke en
emotionele heling,
herstellen van
energie, verzachting
in het lichaam

lichamelijke klachten,
emotionele
uitputting, herstel na
intense periode, je
lichaam aandacht en
zorg vraagt

AE GABRIËL

communicatie,
expressie, creatie,
zelfliefde,
begeleiding rondom
kinderen en
zwangerschap

jezelf uitspreken,
creëren en delen,
helder communiceren,
ondersteuning
zwangerschap en
geboorte, verbinding
innerlijk kind

je jezelf inhoudt, je wilt
delen of creëren, moeite
hebt met uitspreken,
helder wilt communiceren,
kinderwens hebt of
zwanger bent, wilt
verbinden met innerlijk
kind

ABUNDANCE
ANGELS

overvloed,
ontvangen,
vertrouwen

openen voor
ontvangen, loslaten
van tekortdenken,
vertrouwen in flow

je voelt dat je blokkeert
op ontvangen, in
schaarste denkt, je
meer flow wilt ervaren
in geld of kansen, jezelf
wilt openen voor
overvloed

HEALTH
ANGELS

vitaliteit, herstel,
ondersteuning van
het lichaam
(werken vaak onder
leiding van AE
Rafaël)

fysieke balans,
energieherstel,
ondersteuning bij
klachten

je lichaam signalen
geeft, je moe of
uitgeput bent, je wilt
werken aan je
gezondheid, behoefte
hebt aan herstel

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
LOVE ANGELS	liefde, verbinding, zachtheid	zelfliefde, relaties, openen van het hart	je hard bent voor jezelf, moeite hebt met ontvangen van liefde, meer verbinding wilt voelen, je hart wilt openen
GUIDANCE ANGELS	richting, inzicht, helderheid	keuzes maken, innerlijk weten versterken, richting voelen in je leven	je twijfelt over een keuze, je richting mist, je helderheid zoekt, je wilt afstemmen op wat klopt voor jou.

Weet dat de engelen je in alles kunnen dienen. Op elk vlak in je leven kun je je met hun energie verbinden en hen uitnodigen om je te ondersteunen. Niet omdat je iets buiten jezelf nodig hebt, maar omdat zij met hun energie datgene in jou kunnen versterken wat al aanwezig is. Je kunt ook zelf een specifieke groep engelen aanspreken. Door jouw intentie en vraag, ontstaat er als het ware een veld van energie dat zich rondom jou verzamelt.

Misschien werk je met de energie van overvloed, gezondheid of liefde of, zoals ik zelf heb gedaan, met bijvoorbeeld business angels die mij ondersteunen in mijn werk en creatie. Ook de relationship angels kun je bijvoorbeeld aanroepen om een relatie te ondersteunen.

Voel hierin vooral je eigen weg. Er is geen beperking in waar je hen voor kunt uitnodigen. Alles wat jij ervaart in je leven, mag ondersteund worden.

WERKEN MET KRUIDEN

Kruiden dragen een levende, zachte en tegelijkertijd krachtige energie.

Ze zijn diep verbonden met de natuur en bewegen mee met de ritmes van het leven. Elk kruid heeft zijn eigen werking, zijn eigen intelligentie, en kan je ondersteunen op zowel fysiek als energetisch niveau.

Wanneer je met kruiden werkt, werk je niet alleen met hun eigenschappen, maar ook met hun energie. Ze helpen je om te verzachten, te reinigen, te versterken of juist in beweging te brengen wat in jou aanwezig is.

Het bijzondere is dat je de energie van kruiden kunt laten stromen en dat ze daarmee dezelfde werking kunnen hebben op jouw lichaam als het kruid daadwerkelijk tot je te nemen fysiek. Je kunt het ook combineren met zowel fysieke inname als wel met het plaatselijk in energie ondersteunen op de plek waar je voelt dat je de genezende eigenschappen het hardst nodig hebt.

Je hoeft het niet te bedenken. Vaak voel je intuïtief al welk kruid je nodig hebt.

Zie kruiden als een natuurlijke ondersteuning, iets wat met je meewerkt, je lichaam begrijpt en je helpt om terug te keren naar balans.

Let op: energetische ondersteuning kan nooit medische ondersteuning vervangen, raadpleeg bij fysieke klachten altijd eerst een dokter.

KWALITEITEN:

DIENT VOOR:

ZET IN WANNEER:

KURKUMA

ontstekings-remmend
verwarmend,
reinigend

het ondersteunen van je immuunsysteem, het verminderen van ontstekingen, reinigen van je lichaam

je ontstekingsklachten ervaart, je lichaam ondersteuning nodig heeft, je je weerstand wilt versterken

GEMBER

verwarmend
activerend,
stimulerend

het stimuleren van de spijsvertering, verhogen van energie, activeren van het lichaam

je moe en futloos voelt, je spijsvertering traag is, je behoefte hebt aan activatie

KWALITEITEN:

DIENT VOOR:

ZET IN WANNEER:

K A M I L L E

kalmerend,
verzachtend,
ontspannend

het tot rust brengen
van lichaam en
geest, verminderen
van spanning,
ondersteuning bij
slaap

je onrust ervaart, je
slecht slaapt, je
behoefte hebt aan
ontspanning

L A V E N D E L

kalmerend,
ontspannend,
verzachtend,
zuiverend

het tot rust brengen
van lichaam en geest,
verminderen van
stress en spanning,
ondersteunen van
slaap, energetische
zuivering

je onrust ervaart, slecht
slaapt, je behoefte hebt
aan ontspanning, je
energie wilt verzachten
en opschonen

S A L I E

reinigend,
beschermend,
zuiverend

het reinigen van
energie, loslaten van
oude of zware
energie, beschermen
van je energieveld

je voelt dat er zware
energie hangt, een
ruimte wilt reinigen,
iets wilt loslaten of
afsluiten, je energie wilt
beschermen

A S H W A G A N D H A

balancerend,
rustgevend,
versterkend

verminderen van
stress, ondersteunen
van zenuwstelsel,
herstellen van
balans in het lichaam

je langdurig stress
ervaart, je overprikkeld
bent, je behoefte hebt
aan herstel, je weer in
balans wilt komen

WERKEN MET METALLEN

Metalen dragen een diepe, stabiele en geconcentreerde energie.

In tegenstelling tot kruiden, die meer levend en bewegend zijn, hebben metalen een meer vaste en dragende frequentie. Ze werken op een diepere laag in je systeem en kunnen helpen om energie te geleiden, te versterken of juist te stabiliseren.

Omdat metalen ontstaan vanuit de aarde, dragen ze een oeroude kracht in zich. Ze kunnen je ondersteunen in het herstellen van balans, het versterken van je energie en het creëren van stevigheid in je lichaam en energieveld.

Je kunt met metalen werken door ze te dragen, vast te houden of je bewust met hun energie te verbinden.

Laat ook hier je gevoel leidend zijn. Wat je aantrekt, heeft vaak iets te brengen. Weet ook hier: energetische ondersteuning kan nooit medische ondersteuning vervangen, raadpleeg bij fysieke klachten altijd eerst een dokter.

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
ZILVER	verkoelend, zuiverend, verzachtend, ontstekings- remmend	het verminderen van ontstekingen, kalmeren van het lichaam, energetische reiniging	je last hebt van ontstekingen, je lichaam overprikkeld is, je behoefte hebt aan verkoeling en rust
GOUD	verwarmend, versterkend, vitaliserend	het verhogen van energie, het ondersteunen van vitaliteit, het versterken van je systeem	je weinig energie hebt, je je zwak voelt, je jezelf wilt versterken van binnenuit

K O P E R

KWALITEITEN:

geleidend,
stromend,
verbindend

DIENT VOOR:

het bevorderen van
energiestroom,
ondersteunen van
zenuwstelsel, balans
in het lichaam

ZET IN WANNEER:

je voelt dat energie
niet goed stroomt, je
spanning ervaart, je
meer flow wilt
creëren in je lichaam

WERKEN MET EDELSTENEN

Edelstenen dragen een heldere, geconcentreerde energie. Ze zijn gevormd in de aarde en hebben daardoor een diepe, stabiele frequentie die je kan ondersteunen in jouw proces.

Je kunt met edelstenen werken door ze bij je te dragen, op je lichaam te plaatsen, of door je bewust te verbinden met hun energie, zoals we in dit werkboek leren.

Net als bij kruiden en metalen geldt: ze brengen niets nieuws van buitenaf, maar helpen je om iets in jezelf te activeren, versterken of in balans te brengen en raadpleeg bij klachten altijd eerst een dokter.

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
ROZENKWARTS	liefde, zachtheid, openheid, heling van het hart	het openen van je hart, versterken van zelfliefde, verzachten van emotionele pijn	je hard bent voor jezelf, je behoefte hebt aan liefde en zachtheid, je wilt werken aan zelfliefde, je hart wilt openen
AMETHIST	rust, intuïtie, bescherming, verdieping	het kalmeren van je hoofd, versterken van je intuïtie, creëren van innerlijke rust	je veel in je hoofd zit, onrust ervaart, wilt verbinden met je intuïtie, behoefte hebt aan stilte en verdieping
BERGKRISTAL	helderheid, versterking, zuiverheid	het versterken van energie, brengen van helderheid, reinigen van energie	je helderheid zoekt, je energie wilt versterken, je wilt opschonen of resetten, je intenties wilt bekrachtigen

	KWALITEITEN:	DIENT VOOR:	ZET IN WANNEER:
TIJGEROOG	kracht, focus, bescherming, aarding	het versterken van zelfvertrouwen, focus en richting, bescherming van je energie	je onzeker bent, je focus mist, je steviger wilt staan, je jezelf wilt beschermen
SELENIET	licht, zuivering, hoge frequentie, zachtheid	energetische reiniging, verhogen van je energie en frequentie, verbinden met licht en rust	je energie zwaar voelt, je wilt reinigen of opschonen, je behoefte hebt aan lichtheid, je wilt verbinden met een hogere frequentie

Edelstenen herinneren je aan de kracht van eenvoud. Hun energie is helder en stabiel en helpt je om terug te keren naar balans in jezelf.

A F S L U I T I N G

De natuur biedt een oneindige bron aan energie en ondersteuning.

In dit werkboek heb je kennisgemaakt met verschillende vormen: elementen, engelenenergie, kruiden, metalen en edelstenen, als handreikingen om mee te werken. Dit als uitnodigingen om te voelen, te ontdekken en te ervaren.

Weet dat dit slechts een begin is.

De natuur kent eindeloos veel kwaliteiten, vormen en frequenties. Het kan heel goed zijn dat er op jouw pad nog andere planten, metalen of stenen verschijnen die jou op dat moment iets te brengen hebben.

Vertrouw daarin op wat je voelt.

Wat je in dit werkboek hebt geleerd, kun je op al deze vormen toepassen. De manier van werken blijft hetzelfde zoals je geleerd hebt in de basis: jij stemt af, jij activeert, jij ontvangt, altijd in overeenstemming met jouw Hogere zelf.

Alles wat je nodig hebt, is al in jou aanwezig. En alles om je heen mag je daarin ondersteunen.

DISCLAIMER

De informatie en oefeningen in dit werkboek zijn bedoeld ter ondersteuning van jouw persoonlijke en energetische ontwikkeling.

Ze zijn niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij fysieke of mentale klachten altijd een arts of gekwalificeerde zorgverlener.

Wonderlijk Leven draagt geen verantwoordelijkheid voor keuzes of acties die voortkomen uit het gebruik van dit werkboek. Jij blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor jouw welzijn en de keuzes die je maakt.

EIGENDOMSRECHT

Alle inhoud van dit werkboek is eigendom van Wonderlijk Leven.

Dit omvat, maar is niet beperkt tot: teksten, oefeningen, methodes, activiteiten en vormgeving. Het is niet toegestaan om (delen van) dit werkboek te kopiëren, verspreiden, delen of op enige wijze te gebruiken voor commerciële doeleinden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Wonderlijk Leven.

Dit werkboek is met zorg en intentie samengesteld en bedoeld voor persoonlijk gebruik.