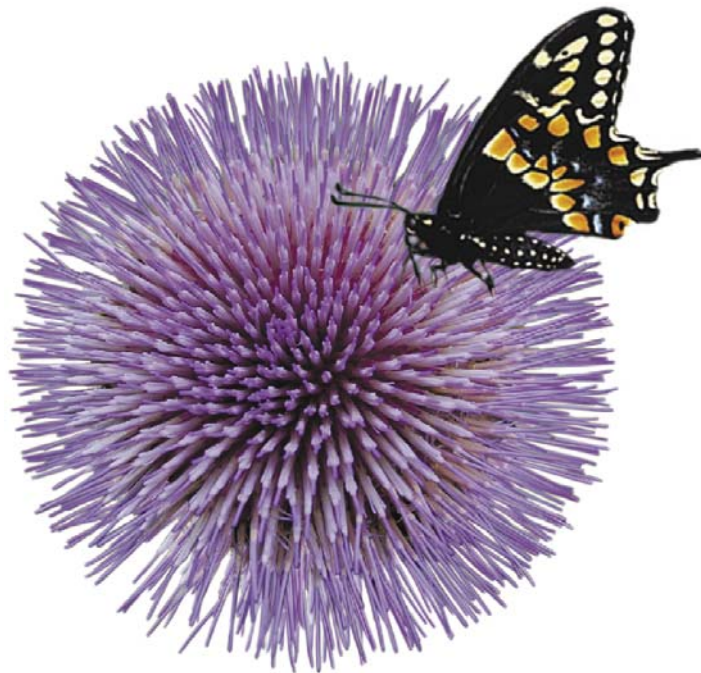


DE GENEZENDE KRACHT VAN KLEUREN



- Deze gratis minicursus is een module uit de SORAG-cursus Werken met je Innerlijke Kracht
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

KLEURENTHERAPIE

Wat doen kleuren met ons en wat is hiervan de reactie op onze geestelijke en lichamelijke gesteldheid? Wat hebben kleuren te maken met karma? Welke positieve en negatieve invloed hebben kleuren op ons? De antwoorden op deze vragen gaan we in dit hoofdstuk uitgebreid behandelen.

WAT DOEN KLEUREN MET ONS?

Kleuren hebben een groot aantal verschillende vormen van invloed op onze geestelijke en lichamelijke gesteldheid. Dit komt omdat we een onderdeel van de natuur vormen. Maar omdat we in een drukke maatschappij leven en beïnvloed worden door onze medemens en zijn klachten en problemen, laten we ons vaak meeslepen door de gemoedstoestand van een ander.

Ook de modebranche heeft veel invloed op ons en speelt dit vaak in haar voordeel uit. Als je niet meedoet met de nieuwste mode, dan hoor je er niet bij. Iemand die bijvoorbeeld een blauwtype is, moet in het rood gekleed gaan omdat dat in dat jaar een modetrend is. Hij zal zich dat jaar niet prettig voelen, maar alleen om erbij te horen, doet hij maar mee. Dit komt heel vaak voor bij kinderen in de puberteit. Zij zijn heel gevoelig voor de invloeden van buitenaf. Dit kan heel ver gaan, zelfs zover dat het kind er ziek van wordt. Niet ernstig ziek, maar meer ziek op het geestelijke vlak.

OEFENING

Doe je kledingkast eens open en kijk eens welke kleuren kleding er in je kast hangen. Zie je er een patroon in, zie je veel verschillende kleuren, of zie je heel veel zwart of alleen maar blauw? Ga ook eens na hoe je je bij die kleuren voelt. Voel je je prettig of niet? Zijn er bepaalde kleuren die je echt niet zou kopen? Als je bij jezelf voelt, zijn er dan kleuren waar je echt depressief van zou kunnen worden? Let ook eens op wanneer en bij welke stemming je welke kleur kleding draagt. Houd dit eens een maand vol en kijk wat je bevindingen zijn.

Ik vraag je deze oefening te doen, omdat deze in je praktijk heel goed van pas kan komen. Iemand die bijvoorbeeld in een depressie verkeert, zou eigenlijk geen zwarte kleding moeten dragen, maar wat lichtere kleuren. Kleuren geven namelijk ook het licht in je geest en daardoor hebben depressieve mensen de mogelijkheid om het licht in zichzelf te ontdekken, zodat zij niet zo heel zwaar in de put hoeven te blijven hangen. Maar je zult merken dat mensen die depressief zijn, niet snel over te halen zijn om voor lichtere kleuren te kiezen. Zij voelen zich prettig bij de kleuren die zij dragen, want die passen bij hun stemming.

KLEUREN EN STEMMINGEN

Het kan ook voorkomen dat iemand die geestelijk ziek is, heel erg felle kleuren draagt. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat iedereen die felle kleuren draagt, ziek is, maar felle kleuren schreeuwen om aandacht. En dat kan vanwege het aandacht trekken zijn om gezien te worden, maar ook aandacht trekken om hulp te krijgen. Iemand die aandacht trekt voor hulp, zal zelf naar voren moeten stappen en om hulp moeten vragen. Zoals de uitdrukking zegt: wie vraagt, kan geholpen worden.

In de zomer zul je felle kleuren vaker tegenkomen dan in de winter. Dus in de zomer is het ook heel moeilijk om uit te maken of iemand om aandacht vraagt of niet, of iets wel of niet goed is, of iemand wel of niet goed in zijn vel zit. Ik vind in ieder geval wel dat je je patiënt attent kunt maken op de kleuren van zijn kleding en de kleuren in zijn huis.

Als je straks over alle vormen van behandelingen hebt geleerd, kun je er heel gemakkelijk een verband in aanbrengen en verschillende therapieën combineren. Dit heb ik in mijn praktijk ook gedaan en dat werkt fantastisch. Iedere therapie heeft een op zichzelf staande invloed, maar een combinatie van verschillende therapievormen vind ik persoonlijk nog veel beter werken.

Als je veel werkt met magnetiseren en je wilt kleur in iemands aura brengen, dan kan het gebeuren dat je

een bepaalde kleur er maar met moeite 'ingestopt' krijgt, omdat de patiënt die kleur niet in zijn aura accepteert. Het is wel heel belangrijk dat iedereen alle kleuren in zijn aura heeft die daarin horen, teneinde een stabiele aura te krijgen. Diezelfde kleuren die in de aura voorkomen, komen ook weer terug in de chakra's.

CHAKRA'S EN KLEUREN

Als een van de chakra's niet goed in balans is, merk je dat de kleur die daarbij hoort, ook niet voldoende aanwezig is. Het is aan jou om de patiënt te helpen om de kleuren die in de aura en de chakra's horen, in evenwicht te brengen. Daarbij is het nodig om uit te zoeken wat de oorzaak is dat iemand een bepaalde kleur niet kan of wil accepteren. Ik zal je onderstaand een voorbeeld geven.

Iemand heeft een hekel aan groen. Groen is de kleur die bij het vierde chakra hoort, en ook in het vierde deel van je aura. (Over de aura later meer.) Als je bekijkt waar het vierde chakra voor staat en waar de vierde laag in de aura voor staat, kom je te weten waarom iemand een hekel aan de kleur groen heeft. Wanneer je zo iemand dwingt om groene kleuren toe te passen, dan kan het zijn dat hij nog dieper in de problemen komt dan voorheen. Je dient eerst samen met je patiënt de oorzaak op te sporen en dan pas kun je kleur gaan toevoegen.

De problemen met bepaalde kleuren kunnen zelfs terug te voeren zijn op vorige levens en dan beland je vanzelf weer bij karma en reïncarnatietherapie. Zodra iemand dit karma heeft verwerkt en opgeruimd, zal hij de kleur vanzelf accepteren, al zal het waarschijnlijk geen lievelingskleur worden.

Er komen tien basiskleuren in de aura voor. Een aura bestaat uit zeven lagen. In latere lessen van deze cursus worden alleen de eerste vier lagen van de aura behandeld. De tien basiskleuren zijn:

Rood: macht, hartstocht, actie, uitdaging.

Roze: verlangen, tederheid, romantiek en liefde.

Oranje: motivatie, creativiteit, originaliteit.
Geel: mentale helderheid, opwinding en optimisme.
Donkergroen: evenwicht, groei en ambitie.
Aquamarijn: medeleven en vrijheid.
Blauw: intuïtie en sensitiviteit.
Turkoois: idealen en inspiratie.
Lavendel: magische luchthartigheid.
Violet: spirituele groei en voorstellingsvermogen.

Vanuit al deze kleuren kun je weer andere kleurcombinaties krijgen, die elk een andere betekenis hebben. Iedere kleur heeft positieve en negatieve kenmerken en iedere kleur die in combinatie staat met een andere kleur, heeft haar eigen betekenis. Dit is alleen nuttig om hiermee te werken als je met aura's en chakra's bekend bent. De kenmerken van de kleuren in combinatie met aura's en chakra's wordt uitgebreid besproken in de cursus Werken met Kleurentherapie van de SORAG-Akademie.

Kleuren vertellen je ook hoe je je voelt en wat de emoties zijn die je bezighouden, wat je gedachten zijn, je levensstijl, je werk en je gezondheid. Nu wil dat niet zeggen dat als je een bepaalde kleur als bijkleur hebt, de betekenissen ervan meteen voor jou bedoeld is. Het kan ook een waarschuwing zijn voor iets waar je voorzichtig mee om moet gaan. Als je als hoofdkleur rood hebt en als bijkleur blauw, en je leest de betekenissen die daarbij horen, dan kan het zijn dat je denkt: 'dat klopt helemaal niet'. Maar als je vervolgens diep in jezelf gaat voelen, kunnen het kleine signalen zijn voor wie en wat je bent of voor wat je gaat doen.

DE AURA LIEGT NIET

De kleur die in je aura het meest voorkomt, liegt niet. Het is wat je uitstraalt, hoe je je op dat moment voelt, wie en wat je bent. Zoals ik al eerder schreef, iedere kleur heeft haar positieve en negatieve betekenis en geen enkele kleur is beter of slechter dan een andere. Als je vandaag een aurafoto zou laten maken en volgende week nog een, dan is de kans groot dat je twee verschillende foto's in je handen hebt.

Hoe kan dit? Stel je bent op de dag dat je de foto laat maken helemaal niet in orde. Je bent wat verkouden en griepig, je voelt je hongerig en koortsig. Logischerwijs hebben dan niet de kleuren de overhand die eigenlijk bij je horen, omdat je niet goed in je vel zit. Als je een week later weer een foto laat maken, als je weer helemaal beter bent en weer lekker in je vel zit, zie je echter wel precies de kleuren die bij je horen. Zo zie je dat je aura niet liegt en precies vertelt wat er te vertellen valt.

Als je aura's kunt zien, heb je het als therapeut erg gemakkelijk en hoef je niet zo veel te vragen om erachter te komen wat je patiënt precies mankeert en waar de oorzaak ligt. Helaas is dit gemak niet voor iedereen weggelegd. Ook ik kan nog niet alle zeven lagen zien.

De eerste vier lagen zijn niet zo heel erg moeilijk, maar daarna wordt het steeds lastiger, omdat de drie laatste lagen steeds fijner worden en voor het blote oog niet meer goed te zien zijn. Je kunt ze leren zien, maar dan moet je in staat zijn om je hele spiritualiteit te openen.

Als je nooit iets met spiritualiteit hebt gedaan en je wilt daar nu mee beginnen, dan kan ik je zeggen dat je in dit leven waarschijnlijk de eerste vier of vijf lagen nog kunt leren zien. De laatste twee denk ik niet meer, omdat het jaren en jaren duurt eer je die kunt zien. Behalve als je een natuurtalent bent.

Als je al met spirituele gaven bent geboren en deze in de loop der jaren hebt ontwikkeld, dan is het goed mogelijk om alle lagen te leren zien. Er zijn zelfs mensen die dit helemaal niet hoeven te leren, omdat zij ze sowieso al zien. Deze mensen vinden het zelfs raar dat niet iedereen dat kan, want voor hen is het immers heel normaal. Het zijn al echte meesters op dit gebied en daar kunnen wij nog heel veel van leren.

Helaas worden deze mensen vaak niet voor vol aangezien, omdat men het niet normaal vindt wat zij zien en weten. De meeste mensen zijn namelijk bang voor het

onbekende. Als we iedereen in zijn waarde laten, we veel van elkaar kunnen leren en er voor ons allen niet zo veel onbekend zou blijven.

DE TIEN KLEUREN OVER DE LIEFDE

Voor je dit onderdeel begint te lezen, wil ik wel stellen dat niet alles letterlijk voor jou van toepassing hoeft te zijn, maar in grote lijnen klopt het wel. Later in deze les kun je erachter komen welke kleur in het algemeen voor jou de hoofdkleur is, zodat je deze gemakkelijk kunt opzoeken.

ROOD

Heb je veel rood in je aura, dan ben je dol op seks en lichamelijk plezier. Vooral het laatste is heel belangrijk voor je binnen een relatie. Je hebt heel veel energie en hartstocht in je. Je verwacht van je partner dat hij of zij net zo is als jij.

ROZE

Heb je veel roze in je aura, dan ben je helemaal gelukkig als je verliefd bent. Je geniet echt van alles wat met liefde te maken heeft en van alle verlangens die daarbij horen. Je droomt er zelfs van om verliefd te zijn. Je bent een heel liefdevol persoon en zeer teder jegens anderen. De partner die goed bij jou past, is iemand die net zo romantisch is als jij. Je bent zelfs in staat om op meer mensen tegelijk verliefd te zijn en je hebt er moeite mee om echt lang bij iemand te blijven, tenzij die persoon aan je eisen voldoet.

ORANJE

Als je veel oranje in je aura hebt, heb je veel behoefte aan vrijheid en ruimte. Als je deze vrijheid en ruimte daadwerkelijk krijgt, kan je een relatie instandhouden. Je bent extrovert en gezellig en je houdt van seks om de seks. Je bent wel een type dat zorgt dat anderen niet te veel emotioneel bij je betrokken raken. Een lat-relatie is voor jou het meest geschikt. Avontuurtjes geven jou de inspiratie die je nodig hebt.

GEEL

Heb je veel geel, dan ben je meer in voor een intiem gesprek dan voor seksuele spelletjes. Je bent gek op uitdaging en op mensen die je amusement bezorgen. Je houdt niet van iemand die zwaar emotioneel wordt. Je bent meer een luchthartig persoon en je bent gek op flirten. Je bent ook geen bezitterig type en hebt liever een humoristische partner die snel van geest is, dan iemand die goed is in bed. Seks is niet je hoogste prioriteit.

DONKERGROEN

Heb je veel donkergroen, dan ben je meer praktisch en aards binnen een relatie. Seks ervaar je als plezier en genot, maar de gevoelens verberg je meestal diep. Je bent wel trouw en ten aanzien van de toekomst ook erg ambitieus. Je bent in staat om alles te doen wat in je macht ligt om een relatie tot een succes te maken. Met geen andere overheersende kleur kun je relaties lang instandhouden.

AQUAMARIJN

Als je van deze kleur veel in je aura hebt, heb je moeite met je gevoelens, omdat je deze vaak als frustrerend ervaart. Je hebt behoefte aan een relatie die gebaseerd is op een goed humeur, intellectueel is en die je fascineert, anders loop je het risico om erg rusteloos te worden. Je laat je niet door je emoties overweldigen en je moet je vrij kunnen voelen. Je bent ongeremd en soms ook wild op het gebied van seks. Je kunt het je partner goed naar de zin maken en je voelt hem of haar perfect aan, mits er geen eisen aan je gesteld worden.

BLAUW

Met de kleur blauw heb je behoefte aan intimiteit binnen een relatie en zoek je ook naar creativiteit. Communicatie komt bij jou op de eerste plaats. Je hebt de neiging om binnen een relatie jezelf te vergeten en je partner op de eerste plaats te zetten. In een creatieve en rustige omgeving voel jij je gelukkig en ben je in je element. Op seksueel gebied kun je genieten van intieme momenten en kun je uiting geven aan genot.

TURKOOIS

Ben je dit kleurtype, dan houd je van een rustige en ontspannen relatie, met iemand die je kan inspireren en bij wie je helemaal op je gemak bent. Je houdt van humor en van de mooie dingen in het leven en wat voor jou belangrijk is, is intellectuele interactie. Je bent een idealist en als je iemand ontmoet die niet aan je verwachtingen voldoet, kun je behoorlijk teleurgesteld zijn.

LAVENDEL

Is lavendel je kleur, dan ben je bang dat je wordt afgewezen. Je hebt een houding die luchtig en flirtend is, maar daarachter schuilt een kwetsbaar persoon. Je hebt een ruime verbeelding en je bent tot volledige bevrediging in staat, zolang deze maar liefdevol is. Je kunt overal van genieten en probeert dat ook te doen. Je kunt bij je partner erg plagerig en flirtend overkomen en je voelt precies aan wanneer je partner gespannen is of niet.

VIOLET

Met veel violet in je aura geniet je van het dagdromen en van fantasieën. Je kunt je prima voorstellen hoe het is om verliefd te zijn op iemand die je nog helemaal niet kent. Je hebt er moeite mee om iemand meteen te vertrouwen en je gevoelens te uiten. Liefde en seks staan voor jou op één lijn. De meest geschikte partner is dan ook iemand die jouw stoutste en wildste dromen kan begrijpen en waarmaken.

WAT IS JOUW KLEUR VANDAAG?

Iedere kleur heeft haar eigen betekenis die hoort bij een bepaald soort geluid, reuk, tastzin en intuïtie. Je kunt hieruit opmaken wat bij jou het beste past. Je hebt daar wel enige zelfkennis voor nodig. Misschien ben je wel een combinatie van twee verschillende kleuren of verandert de kleur met je emoties. Vrouwen merken veel sterker hoe verschillend ze op kleuren reageren, als ze zich prettig voelen of als ze net in hun menstruatieperiode komen. Als ze net in die periode zitten, houden ze bijvoorbeeld niet meer van sexy geluiden of brommende tonen. Ze zijn dan meer te prikkelen door fluweelachtige of harmonische geluiden.

Onderstaand tref je een overzicht aan van kleuren en de daarbij behorende soorten geluid, tastzin, reuk en intuïtie.

ROOD

Geluid: sexy
Tastzin: heet
Reuk: muskusachtig
Intuïtie: sensueel

ROZE

Geluid: zacht
Tastzin: warm
Reuk: zoet
Intuïtie: charmant

ORANJE

Geluid: sprankelend
Tastzin: stekelig
Reuk: kruidig
Intuïtie: spontaan

GEEL

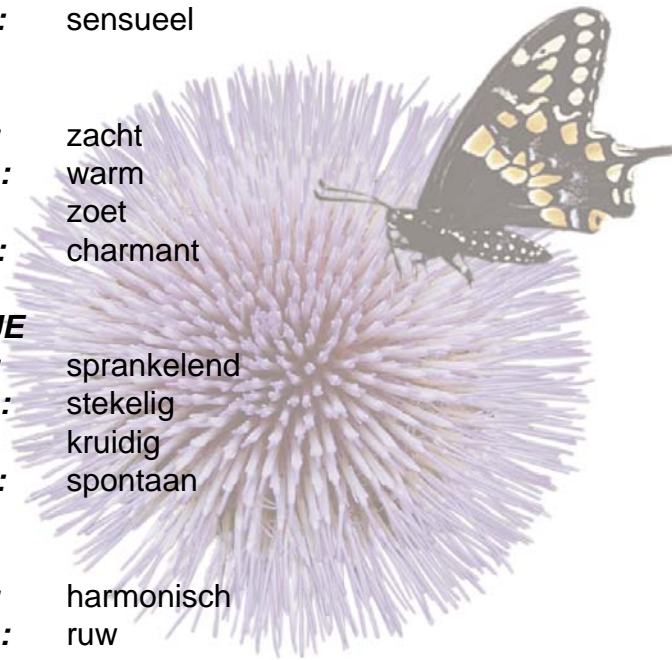
Geluid: harmonisch
Tastzin: ruw
Reuk: pittig
Intuïtie: sprankelend

GROEN

Geluid: diep
Tastzin: gestructureerd
Reuk: aards
Intuïtie: zelfverzekerd

AQUAMARIJN

Geluid: zijdezacht
Tastzin: vloeiend
Reuk: fris
Intuïtie: werelds



BLAUW

Geluid: fluweelzacht
Tastzin: koel
Reuk: rokerig
Intuïtie: gevoelig

TURKOOIS

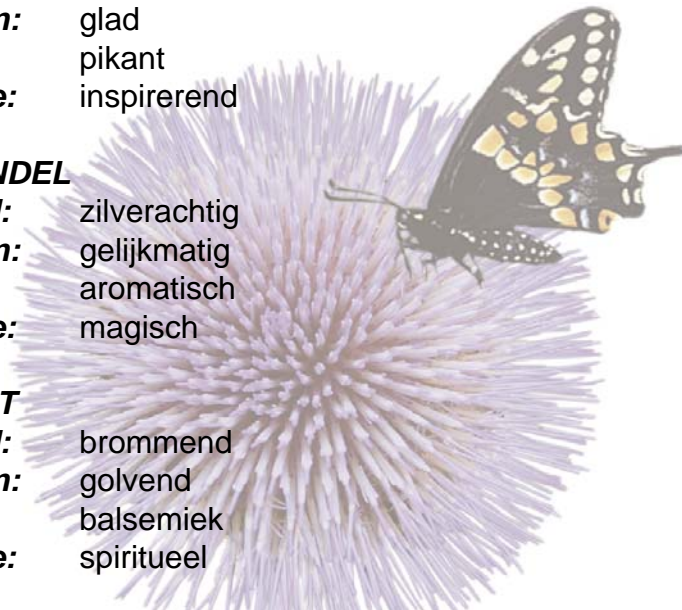
Geluid: golvend
Tastzin: glad
Reuk: pikant
Intuïtie: inspirerend

LAVENDEL

Geluid: zilverachtig
Tastzin: gelijkmatig
Reuk: aromatisch
Intuïtie: magisch

VIOLET

Geluid: brommend
Tastzin: golvend
Reuk: balsemiek
Intuïtie: spiritueel



Om er nu zo goed mogelijk achter te komen wat bij jou past, maak je een lijstje met alle tien de kleuren en geef je iedere kleur eerst een cijfer. Als je bijvoorbeeld gek bent op de kleur blauw, geef je de kleur blauw het cijfer 10 en als je geel helemaal niets vindt, geef deze een 1. Geef vervolgens alle beschreven geluiden een cijfer en dan alles wat bij tastzin hoort en bij reuk en intuïtie. Als je alles een cijfer hebt gegeven, kijk dan welk rijtje het hoogste scoort. Kijk vervolgens wat deze kleur over jou zegt.

Realiseer je wel dat deze cijfers alleen gelden voor dit moment. Zoals eerder vermeld, kun je van kleur veranderen naarmate je gemoedstoestand verandert. Maak dus na een paar dagen en de daarop volgende week nog eens zo'n lijstje. Je zult zien dat je niet iedere dag dezelfde kleur als hoofdkleur in je aura hebt. Dus laat

de illusie los dat je een patiënt al goed kent, want de volgende keer dat hij bij je in je praktijk komt, kan hij heel anders doen of zijn dan de vorige keer. Hieronder volgen de betekenissen van de kleuren.

ROOD

Je hebt in je leven en in de liefde je hoogtepunt bereikt voor wat betreft je enthousiasme en liefdesenergie. Je bezit een krachtige ego en je hebt behoefte aan een opwindend leven. Je bent integer en overtuigend en het liefst laat je iedereen weten wat een geweldig leven je leidt en wat een stel goede vrienden of partner je hebt. Je bent het type dat zijn emoties vrijelijk laat stromen en je voelt je sexy en sensueel bij alles wat je doet. Je bent in staat om op bepaalde momenten in extase te zijn.

Je kunt leven als een Spanjaard voor wie manyana een bekend woord is. Met andere woorden, wat geweest is is niet belangrijk en morgen zie je wel weer, dat is nog zo ver weg. Je bent een type dat snel te motiveren is, maar je bent ook erg ongeduldig. Je hebt geen rust in je lijf en bent continu in de weer om alles geregeld te krijgen. Je bezit een enorme hoeveelheid energie en je bent zeer hartstochtelijk. In je relatie ben je gek op seks en als je geen partner hebt, dan deins je ook niet terug voor een avontuurtje.

Iedereen met wie je in aanraking komt, zal zich je blijvend herinneren door je dynamiek. Je hebt echt plezier in je werk en bent in staat bergen te verzetten. Alles wat je aanpakt, kun je tot een succes maken. Het kan je irriteren wanneer anderen niet zo snel werken als jij. Je bent in topconditie, alleen moet je oppassen dat je niet overloopt, bijvoorbeeld van energie, want als die niet tijdig wordt aangevuld kan deze opraken.

Let op dat je voldoende nachtrust krijgt. Juist omdat je zo energiek bent, is het raadzaam om één of twee keer per week aan meditatie of yoga te doen, met het doel tot jezelf te komen en te ontspannen.

ROZE

Je hebt een warme, meelevende en liefdevolle uitstraling en bent trouw aan anderen en jezelf. Je wilt jezelf graag aan een ander geven in een relatie, omdat liefde voor jou heel erg belangrijk is. Je bent graag onder de mensen van wie je houdt. Je streeft ernaar altijd leuke dingen te doen. Je uitstraling is een inspiratie voor de mensen om je heen. Je kunt met iedereen overweg, of je ze nu goed kent of niet, dat maakt niets uit. Dat wat je uitstraalt, voel je ook daadwerkelijk binnen in jezelf.

Je bent in staat om voor jezelf een prettig en gelukkig leven op te bouwen, met of zonder partner. Als je eenmaal een liefdesrelatie hebt, is niets om je heen meer belangrijk voor je, alles vervaagt een beetje en je hebt niemand anders meer nodig. Je kunt genieten van de kleine dingen in het leven. Je weet wat je toekomst inhoudt en welke rol je daarin speelt, een rol die je met liefde speelt.

Je beschouwt iedere kans die op je pad komt als waardevol, om meer te krijgen of om hogerop te komen. Je hebt een aanstekelijke charme en hartelijkheid in je, waar anderen ook wel weer jaloers op kunnen worden. Laat die jaloezie je uitstraling niet beïnvloeden, maar stuur deze mensen liefde. Ondanks je uitstraling en je innerlijke vrede, is het raadzaam om je lichaam in beweging te houden om energie op te nemen. Probeer hier evenwicht in te vinden, omdat je anders uit balans raakt. Fitness of aerobics kan hierbij nuttig zijn.

ORANJE

Het is voor jou tijd om aan de gang te gaan met alle dingen die je altijd al had willen doen. Je bent een origineel en onafhankelijk type. Je bent zeker van jezelf en je kunt je gevoelens en ideeën goed uiten. Je bent een intuïtief persoon en je weet precies wanneer je iets moet zeggen en wanneer je je mond dient te houden. Je kunt goed met andere mensen overweg. Je bent in een periode waarin het geluk aan jouw kant staat.

Overal waar je komt, laat je een goede indruk achter en je loopt bijna over van energie. Je bent humoristisch en je weet anderen te entertainen. Je doet je best om zo veel mogelijk van het leven te genieten. Je beheerst een goede communicatietechniek. Je hoeveelheid ideeën is niet te overzien en je weet vaak niet waar je beginnen moet. Je moet eigenlijk een methode vinden om je ideeën één voor één uit te voeren en niet allemaal tegelijk.

Je hebt ambitie, motivatie en originaliteit genoeg om op je werkgebied steeds weer hogerop te komen en je te verbeteren. Jouw talenten zullen een werkgever niet onopgemerkt blijven. Waar je wel op moet letten, is om op tijd te ontspannen, want je hebt de neiging om jezelf af en toe voorbij te lopen en je gezondheid te vergeten. Je geest en je ziel zijn op dit moment goed in balans en vol van energie, maar je moet zeker ook leren om te ontspannen. Yoga, meditatie of Tai chi is zeer geschikt voor jou.

GEEL

Je hele aura is in een goede gezondheid en je bent een gelukkig mens. Je bent alert en snel van begrip en je straalt helemaal. Van alles wat je doet of aanpakt, maak je al snel een spelletje. Je bent af en toe net een klein kind, een spontaan type, die het al snel met iedereen goed kan vinden. Ook ben je heel nieuwsgierig en wilt graag alles ontdekken wat er in de wereld te koop is. Je bent een gelukkig mens zonder zorgen, maar je maakt geen tijd voor emoties en gevoelens. Het enige wat je op dit moment voor ogen hebt, is plezier maken.

Je straalt de hele dag en je hebt de neiging om overal om te lachen. Zoek uit waar je prioriteiten liggen en waar je pad ligt dat je moet bewandelen. In communiceren ben je erg goed en aan de telefoon doe je het nog beter. Je maakt snel nieuwe vrienden en je hebt door je uitstraling een stimulerende invloed op anderen. Het is wel belangrijk om steeds op tijd stoom af te blazen, bijvoorbeeld door lichaamsbeweging, zodat je overtollige energie los kunt laten.

Je houdt zowel privé als op het werk niet van zware lasten op je schouders, dus geef je ook hier een speels tintje aan teneinde zorgen te vermijden. Door deze houding kun je iedereen verbaasd doen staan. En ondanks het feit dat je niet van lasten houdt, wil je wel overal bij betrokken zijn. Zorg dat je voldoende beweging krijgt in de buitenlucht. Wandelen, fietsen en een teamsport zijn goed voor je. Ook ontspannen is heel belangrijk voor je gezondheid. Yoga, meditatie en Tai chi zijn hiervoor heel geschikt. Als je sport en ontspanning in een goede verhouding gebruikt, blijft je energieniveau goed in balans.

GROEN

Je bent een type dat graag zijn zegen wil behalen in het leven en je bent bereid daar keihard voor te werken. Je wilt heel graag dat anderen je mogen en je doet daar dan ook alles voor, bijvoorbeeld door op iedereen indruk te maken. Je wilt heel graag belangrijk gevonden worden, maar aan de andere kant ben je ook een heel nuchter mens, die zijn eigen gang gaat en zijn eigen pad bewandelt.

Het liefst wil je niet aan je gevoelens en je emoties komen. Maar het zou voor jou juist heel goed zijn om daar eens wel bij stil te staan, zodat je kunt leren ermee om te gaan. Anders ben je in staat jezelf voorbij te lopen, wat niet altijd goed hoeft uit te pakken. Je hebt overal een eigen mening over en je kunt deze mening ook zeer overtuigend overbrengen. Je gelooft alles wat je zelf zegt. Je bent op financieel gebied vrij zuinig en je gaat verstandig met je geld om. Je bent veel met geld bezig en je zoekt allerhande manieren om meer te verdienen. Je richt je blik op de toekomst en je kijkt niet terug naar wat geweest is.

Soms gaat je werk voor je gezin en je werk is dan ook zeer belangrijk voor je. Je bent altijd op zoek naar succes. Je weet wat je wilt en je weet wat je doet, maar soms heb je het wat te hoog in de bol. Echter, je bent ook weer gul en behulpzaam voor degene die jou goed liggen. Neem af en toe een dag om jezelf eens goed te verwennen. Ga

bijvoorbeeld eens naar een sauna of naar een schoonheidssalon. Zorg goed voor je lichaam, niet alleen van buiten, maar ook van binnen. Probeer je lichaam in een goede conditie te houden door voldoende te bewegen, want je hebt energie genoeg.

AQUAMARIJN

Je bent een evenwichtige en oprechte persoonlijkheid en je hebt interesse in je medemens. Het kan goed zijn dat je op dit moment bezig bent een verandering in je leven aan te brengen. Je bent een verstandig mens en zeer attent en ondernemend. Als iemand in de problemen zit, kan hij zijn hart bij jou luchten. Je wilt graag behulpzaam zijn, maar toch ook je vrijheid houden, zodat je niet door een ander wordt opgeslokt. Ook heb je de neiging om een beetje tussen je eigen gevoelens en emoties in te hangen.

Af en toe kun je erg kwetsbaar zijn en tegelijkertijd ben je in staat om te doen alsof niets je kan deren. Je bent eerder geneigd open te staan voor de gevoelens van anderen dan die van jezelf. Soms zijn je gevoelens je even te veel. Je kunt helder denken en je bent goed in intelligente gesprekken en spelletjes. Als anderen problemen hebben, kun je met de meest gekke oplossingen komen waar niemand anders aan heeft gedacht. Je hebt een sterke geest en die heb je nodig om bepaalde beslissingen te kunnen nemen. Je vindt andere mensen om je heen erg belangrijk en je leidt een druk bestaan. Je hebt sterk de behoefte om 'nodig' te zijn.

Het is goed om je niet te zeer door anderen onder druk te laten zetten en voldoende tijd te nemen om je te ontspannen. Je hebt ideeën genoeg, die je door je creativiteit ook daadwerkelijk om kunt zetten in daden. Je wilt heel graag veranderingen aanbrengen in je werksituatie. Gevoelsmatig kun je deze veranderingen met gemak aan. Het is opvallend hoe gezond je op dit moment bent en je beschikt voldoende reserve-energie. Neem af en toe de tijd om zowel je lichaam als je geest eens goed te verwennen. Dit kun je bijvoorbeeld doen door eens naar een kuuroord te gaan voor één dag of langer, net wat je wilt.

BLAUW

Je bent een positief en evenwichtig mens en je weet wat je doet en wat je wilt. Ook heb je je innerlijke rust gevonden. Het maakt niet uit welke richting je in je leven opgaat, want wat je ook kiest, je kunt overal een succes van maken, omdat je alles met een heldere blik kunt overzien. Je hebt op dit moment een bepaalde rust over je en je hebt geen zorgen. Je kunt goed met je gevoelens overweg, maakt je nergens echt druk over en je bent niet snel kwaad te krijgen. Je hebt begrip voor de gemoeds-toestanden van anderen en je bezit een goede intuïtie en maakt daar ook gebruik van.

Aan de ene kant ben je een denker en aan de andere kant luister je naar je gevoel. Dit is bij jou goed in balans. Je laat je bewuste denken niet de overhand hebben op je innerlijke weten. Je kunt na een dag hard werken heel goed omschakelen om je te ontspannen. Je hebt een bepaalde behoefte aan rust. Dit kun je bereiken door middel van vakantie of een dagje sauna en ontspanning. Neem deze rust voor jezelf om je steeds weer van energie te voorzien. Je vindt van jezelf dat je een gelukkig mens bent, zowel privé als op het werk.

Je wilt op het gebied van je werk graag nieuwe verantwoordelijkheden. Er is niets wat jij niet aan zou kunnen en je pakt dan ook alles wat je doet grondig aan. Af en toe hapert het wel eens aan je gezondheid, ondanks het feit dat je rustig en ontspannen bent. Vermijd stress en spanningen op het geestelijke vlak. Let op je leef- en eetpatroon en doe iets aan beweging. Daarnaast is het goed om de tijd te nemen voor meditatie. Als je geen goed eetpatroon hebt, verander dit dan, het zal je ten goede komen.

TURKOOIS

Je bent iemand die anderen graag goede raad geeft en dit ook kan. Je hebt een positieve uitstraling en een energie-uitstraling die erg rustig en ontspannen is. Dit komt anderen ook weer ten goede en je kunt mensen op een bepaalde manier inspireren. Je voorkomen is zeer posi-

tief en je bent je bewust van je gevoelens. Mensen om je heen vinden het fijn om met je om te gaan, mede door je liefdevolle, warme uitstraling.

Je blik is vooruit, op de toekomst gericht en niet op het verleden. Je hebt nu een punt bereikt waarop het tijd is om je ideeën waar te maken. Je neemt de tijd om van je rust te genieten. Je voelt een harmonie in jezelf. Je bent graag op pad en als je bij anderen bent, sta je met plezier in het middelpunt van de belangstelling, want daar kun je echt van genieten. Wees praktisch en uit dit ook.

Je toekomst is heel belangrijk voor je, richt je daar op en verander dat wat je nog veranderen wilt op een positieve manier. Je komt inspirerend en overtuigend over en daar hebben anderen ook weer baat bij. Je bent in staat om in positieve zin grote veranderingen teweeg te brengen. Doe dit en je bereikt wonderen in je leven. Neem wel de tijd om je goed te ontspannen, want dit is heel belangrijk voor je lichamelijke gezondheid. Probeer een evenwicht te vinden tussen lichamelijke inspanning en ontspanning. Bijvoorbeeld door te sporten en te mediteren of door het beoefenen van yoga.

LAVENDELKLEUR

Je bent in staat om verbinding te maken met je hogere zelf en de hogere machten. Je bent een mysterieus persoon en je bezit helende krachten en gaven, die je voor jezelf en voor anderen zou kunnen gebruiken. Je bent op zoek naar jezelf en je zult jezelf vinden door op zoek te gaan naar innerlijke rust, meditatie en harmonie. Gun jezelf hiervoor de tijd. Je straalt een soort magie uit en je leeft met anderen mee. Je kunt iedere uitdaging van het leven aan en je biedt ze ook het hoofd. Dit komt door je helende gaven.

Je kunt met iedereen overweg en voor andere mensen is het al voldoende als je aanwezig bent. Zo laat je zien dat je je gevoelens op vele manieren kunt uiten en dat je niet per se emotioneel hoeft te zijn als je gevoelens je even te veel worden. Je bent een zuivere en heldere persoon-

lijkheid en je hebt nu het punt bereikt om alles wat nog opgelost moet worden ook daadwerkelijk aan te pakken en op te ruimen. Doe het nu. Maak daarna nieuwe plannen en voer ze uit, want je bent er innerlijk evenwichtig genoeg voor. Laat dit evenwichtig uitstralen naar anderen en maak ze van dit evenwicht bewust.

Je bent heel goed in staat om je te ontspannen, je over te geven aan innerlijke vrede en om één te worden met het 'al'. Wat voor jou belangrijk is, is om één te worden of te zijn met je heilige drie-eenheid, lichaam, geest en ziel. Of je nu met iemand persoonlijk contact hebt of aan het telefoneren bent, ieder mens wordt zich bewust van jouw helende uitstraling. Je ziet in alles de eenvoud van het leven en je houdt je graag bezig met het helen op spiritueel gebied. Neem de tijd voor ontspanning en vooral voor meditatie en doe aan lichaamsbeweging, zoals wandelen. Je leert jezelf beter kennen middels de beelden in de dromen die je ontvangt in je slaap. Maak hiervan gebruik en leer ze interpreteren.

VIOLET

Als je violet in je aura hebt, mag je wel stellen dat je helderziende bent, hoewel niet iedereen zich hiervan bewust hoeft te zijn. Maar de meeste mensen die deze kleur in grote hoeveelheid bezitten, zijn zich er wel degelijk van bewust. Je hebt een grote spirituele kracht die je voor jezelf en voor anderen kunt gebruiken, om je bewust te worden van je taak hier op aarde en om deze ook daadwerkelijk uit te voeren. Je bent een gevoelig persoon en je uit je gedachten en gevoelens best goed.

Je bent ook begripvol jegens anderen en laat iedereen in zijn waarde. Toch kan het zijn dat je juist je eigen gevoelens voorbijloopt en je meer richt op die van anderen om hen te helpen. Maar laat ik je zeggen dat het wel de tijd is om je eigen gevoelens op een rijtje te zetten om zo nog verder te kunnen groeien op ieder vlak. Ontwikkel eerst jezelf voor je op een ander richt. Je ziet de wonderen van de natuur in veel dingen waar anderen helemaal niet bij stilstaan en je wilt dit graag met anderen delen. Door-

dat je medemens zich niet altijd met jou kan identificeren, kan het zijn dat je, om met hen te communiceren, vaker contact hebt met vrienden of familieleden die al lang zijn overgegaan.

Wat voor jou heel erg belangrijk is, is om uit te zoeken wat je precies met je leven wilt en hoe je het wilt leiden. Je zou bijvoorbeeld een heel goede therapeut zijn op alle alternatieve vlakken die er zijn. Dit komt niet alleen ten goede van anderen, maar zeker ook van jezelf. Werken op andere gebieden ligt je eigenlijk niet zo goed en doe je ook niet graag.

Volg je roeping is het advies dat ik je kan meegeven. Je bent heel bewust bezig in je heilige drie-eenheid, ofwel in lichaam, geest en ziel. Je doet aan ontspanningsoefeningen en je eetpatroon kan verstandig zijn. Is dat nog niet het geval, dan doe je er goed aan om dit alsnog te gaan doen. Het zal je veel voldoening geven. Intuïtief weet jij precies wat wel en niet goed voor je is.

JE KLEURENKENNIS VERDER ONTWIKKELEN

Het is moeilijk om de diepere positieve en negatieve aspecten van elke kleur te ontdekken, omdat je van één kleur op verschillende manieren de betekenis kunt interpreteren, bijvoorbeeld lichtrood, bordeauxrood, donkerrood en scharlakenrood. Is een kleur licht of donker, neigt ze naar een andere kleur, of is ze een mengeling van kleuren. In het kader van deze korte cursus kan ik daarop niet verder ingaan, maar je kunt je daar wel verder in bekwamen met behulp van de cursus Werken met Kleurentherapie van de SORAG-Akademie.

Daarnaast zijn er nog kleuren die een combinatie vormen met andere kleuren. Veel voorkomende kleurencombinaties zijn donkergroen met hemelsblauw en donkergroen met rood. Ook dit heeft weer een eigen betekenis, waar je iets mee kunt en waarin je je door middel van zelfstudie verder kunt bekwamen.

HOE BRENG JE KLEUREN IN BALANS?

Je hebt er nu al enig idee van wat een kleur met je houding en je gedrag kan doen en je weet dat de kleur kan veranderen onder invloed van je gemoedstoestand. Als je bij iemand in de aura werkt en je wilt de kleuren in balans brengen, dan is het raadzaam om iedere kleur helder te laten schijnen, dus niet te licht en niet te donker. Ook moet je erop letten dat je iedere kleur in gelijke mate gebruikt, want anders raakt de aura nog niet in balans.

OEFENING

Laat de patiënt rechtop op een stoel zitten, dus niet hangend of onderuit zittend, want dan kunnen de kleuren niet goed doorstromen. Ga zelf achter de patiënt staan en maak het kruinchakra open. Je zet als het ware een trechter boven het hoofd waarin alle kleuren kunnen binnenkomen. Vraag aan je patiënt of deze aan de kleur rood wil denken en deze wil visualiseren. Jij doet hetzelfde en je leidt de kleur door het hele lichaam heen. Dan breng je de kleur naar het eerste chakra, bij het stuitgebied, en laat haar daar zitten. Breng dan de kleur rood in de eerste laag van de aura.

Dan vraag je of je patiënt aan de kleur oranje wil denken en deze kleur wil visualiseren. Ook jij doet weer hetzelfde en je laat ook deze kleur eerst door het hele lichaam stromen en brengt haar daarna naar het tweede chakra en laat haar daar. Breng dan de kleur oranje in de tweede laag van de aura. Ga verder met geel, groen, blauw, paars en als laatste wit. Wit is reinigend.

Als je wit als laatste gebruikt, laat deze kleur dan eerst door het hele lichaam stromen en dan via de voeten de aarde ingaan. Laat tevens alle oneffenheden die je nog in het lichaam kunt vinden, zoals ziektekiemen en andere lichamelijke storingen, met het wit mee de aarde instromen. Als alle negatieve aspecten van het lichaam en de geest in de aarde verdwenen zijn, breng dan het wit op zijn plaats en omhul de laatste rand van de aura met wit.

Dit is de meest eenvoudige manier om iemand in de juiste kleurenverhouding te brengen. Natuurlijk zijn er vele mogelijkheden om in de aura en de chakra's te werken.

Je zult merken dat als iemand alle kleuren in de juiste verhouding in zijn aura heeft, hij er minder moeite mee heeft om bepaalde kleuren te dragen die hij voorheen niet zou dragen. Als je de kleurenverhouding iedere keer dat je iemand behandelt zou inbrengen, dan merk je dat die persoon steeds meer verschillende kleuren gaat dragen. Het is heel leuk om te zien hoe iemand aan het veranderen is en bovendien weet jij in dat geval dat je therapie aanslaat. Vraag bijvoorbeeld iemand die een hekel heeft aan rood, om rood te dragen als zijn kleuren in balans zijn gebracht na jouw behandeling.

Als iemand bij je komt en je hoort zijn klachten aan, dan kun je er gemakkelijk achterkomen welke kleur uit balans is. Als iemand een heel donkere kleur heeft of te veel van een bepaalde kleur, dan geeft dit klachten. Maar als een persoon een kleur heel licht heeft of er veel te weinig van heeft, dan is dat ook niet in orde. De kleuren in de aura en de chakra's dienen dus in balans te zijn.

Het kan ook zijn dat iemand een zogenaamd gat in zijn aura heeft of dat een chakra energie lekt. Door dit gat of lek verdwijnt dan niet alleen energie, maar ook de kleur. Je moet dus eerst kijken of de aura en de chakra's heel zijn voor je de kleuren in balans brengt, anders is het dweilen met de kraan open. Wat je erin stopt, loopt dan ook zo weer weg. Hoe kom je erachter of iemand een gat in zijn aura heeft? Met magnetisme, maar ook visueel is dit ook heel goed waar te nemen. Je dient dan wel je patiënt te vragen om mee te werken.

OEFENING

Ga achter de patiënt staan, die rechtop in een stoel zit. Leg je handen op de schouders van de patiënt en vraag je patiënt om zich voor je open te stellen, zodat jij in zijn aura mag kijken. Sluit allebei je ogen en wacht tot je iets

van de aura van je patiënt te zien krijgt. Het ligt uiteraard aan de klachten van de patiënt wat je op dat moment ziet. Als ik met een patiënt bezig ben, zie ik soms alles zwart en krijg ik dan totaal geen kleuren door. Als ik me dan het intakegesprek herinner, dan blijkt dat die persoon alles in het negatieve trekt en totaal geen positiviteit in dingen kan zien. Als je zoiets tegenkomt, is het beste wat je kunt doen zelf alle kleuren in de aura te brengen, zoals in de vorige oefening is beschreven. Dit kost uiteraard enige energie, maar geeft wel resultaat.

Vervolgens ga je met je handen over het hele lichaam van de patiënt, zonder deze aan te raken. Je begint bij de kruin, dan naar beneden tot aan de grond. Als je het hele lichaam hebt gehad, maak je als het ware een beschermend omhulsel om de patiënt heen, die je van de voeten tot de kruin optrekt, weer zonder de patiënt aan te raken. Je zorgt er zo voor dat de energie en de kleuren niet de aura kunnen verlaten. Het eventuele gat in de aura zit als het ware in een gesloten hoed.

Daarna ga je er samen met je patiënt aan werken om de negativiteit om te zetten in positieve gedachten. Dit kan door middel van Bachbloesems, edelstenen, voetreflex, gesprekstherapie, metamorfosetherapie, acupressuur, enzovoort. Kies je eigen therapie. Eigenlijk is iedere therapievorm juist, zolang jij je gevoel, je intuïtie maar gebruikt bij het kiezen ervan. Zorg er wel voor dat je na iedere behandeling de aura even bekijkt, of het gat niet is teruggekeerd en of de kleuren er nog goed inzitten, niet te veel en niet te weinig.

OEFENING

Met kleuren kun je natuurlijk veel meer doen. Je kunt iemand een vel papier geven en een doos kleurtjes en gevoelsmatig een tekenopdracht laten maken. Hier kun je ook weer uit opmaken wat er in de patiënt omgaat. Er zijn ook speciale chakratekeningen (kleurplaten) te verkrijgen, die je met de bij de chakra behorende kleuren in kunt kleuren. De kleurplaten bestaan uit lotusbloemen, met bij ieder chakra het aantal blaadjes en tekens. Laat

je patiënten maar kleuren en jij kunt daaruit opmaken hoe iemand zich voelt. Op de kleurplaat van het vijfde chakra staan bijvoorbeeld heel wat blaadjes. Deze zouden eigenlijk blauw gekleurd moeten worden, maar het kan ook zijn dat iemand geel of oranje gebruikt. Het vijfde chakra dat niet in balans is, kan van oorsprong al samen met het derde of het tweede chakra uit balans zijn geraakt. Hier kun je bij de andere vormen van therapie die je toepast, weer gebruik van maken, met het doel een totale balans te krijgen in lichaam en geest. Ga zelf maar eens kleuren en voel van binnen wat het met je doet en hoe het je stemming beïnvloedt.

Deze mini-cursus is een module uit de cursus Werken met je Innerlijke Kracht.

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

