



ROCK YOUR CRYSTALS

Selfcare met 50 kristallen



HANNEKE PEETERS

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	10
01 // Hogere kristalkunde	19
02 // Rock Your Night	29
03 // Rock Your Energy	41
04 // Rock Your Home	53
05 // Rock Your Self	65
06 // Rock Your Mood	89
07 // Rock Your Mind	105
08 // Rock Your Moon	117
09 // Rock Your Chakra's	131
10 // Rock More	147
Nawoord	167
Bronnen	169
Dankjewel	171
Over de auteur	173
Register	174



**BE A RAINBOW
IN SOMEONE
ELSE'S CLOUD**

– Maya Angelou

VOORWOORD

Ik ben zo blij dat je dit boek voor je hebt. Dit betekent namelijk dat je op zoek bent naar meer... Of dat nou innerlijke rust is of de volgende stap in je carrière.

Ik ben niet perfect – *not even close*. Ik heb dit boek geschreven, omdat ik een missie heb: ik wil jou aansporen om goed voor jezelf te (blijven) zorgen. Anno 2019 noemen we dit *self-care*. Mijn liefdes- en zakenpartner en ik hebben hier 'selfcare' van gemaakt. Gewoon om *bold* te doen en net als skincare willen we dat selfcare ook een begrip wordt. Ik geloof namelijk dat een betere wereld begint bij jezelf. En hoe beter jij voor jezelf zorgt, hoe sterker je in je schoenen staat en hoe meer positieve power jij hebt voor anderen. Van het opvoeden van je kinderen, tot omgaan met je geliefden en de planeet.

ARE YOU READY TO GET CRYSTALLIZED?

In dit boek deel ik mijn ervaring met kristallen en selfcaretips die mij geholpen hebben naar een tevreden en gelukkig leven. Ik heb niet de waarheid in pacht, ik kan je alleen uitnodigen om met een open mind en hart dit boek te lezen, en te onderzoeken. Kijk wat bij je past, volg je intuïtie en onderzoek wat kristallen voor jouw gevoel van wellbeing kunnen betekenen.

Ligt er bij jou thuis een kristal te verstoffen? Haal hem tevoorschijn en stof hem af!

HOGERE KRISTAL KUNDE

01

Er is een enorme shift op de wereld gaande en kristallen resoneren met steeds meer mensen. Met dank aan Adèle, die een podium slechts betreedt met lapis lazuli in haar zak, en Victoria Beckham, die altijd een rozenkwarts in haar tas meedraagt, is het gebruik van kristallen überhip en niet alleen meer iets voor die spirituele tante.

Natuurlijk zijn veel mensen reuzesceptisch en worden kristallen vaak voor spirituele WOO-WOO aangezien. Ik maak het mezelf altijd gemakkelijk en ga niet in discussie met sceptici. Ik vertel ze hoogstens iets over QUARTZ (= kwarts) horloges: de eerste horloges die gebruikmaakten van elektriciteit. Met een batterij wordt elektrische spanning verstuurd naar zogenaamde 'quartzkristallen' die in het uurwerk trillen, waarna deze trillingen naar het tijdmechanisme worden overgebracht. Als ik dit vertel, wordt mijn verhaal over de trillingen van een kristal die onze spanning kunnen beïnvloeden vaak een stuk plausibeler.

Nu we het er toch over hebben: kristallen en stenen zijn overal, van staal (= ijzer) tot aan de chips in onze mobieltjes.

Dat brengt mij tot het volgende: ik draag de planeet een warm hart toe. De kristalmijnen zijn niet onuitputtelijk, ga daarom zo duurzaam mogelijk met deze schatten uit de natuur om en overdrijf het niet. Kristallen zijn perfecte doorgeefobjecten. Ik las ergens dat je een kristal nooit bezit, maar er slechts tijdelijk voor zorgt. Er komt een moment dat je een kristal niet meer nodig hebt, geef hem dan door aan iemand die hem wel kan gebruiken: *pay the magic forward*.

WAT ZIJN KRISTALLEN?

Een kristal is magisch, het is de kunst van de aarde, een cadeautje van Moeder Natuur. Kristallen zijn gevormd door verschillende trillingen gedurende de tijd en bestaan, net als wij, uit sterrenstof. Sterrenstof wordt gemaakt uit mineralen. Een mineraal is een natuurlijk gevormde stof die uit één soort molecuul bestaat. Voorbeelden zijn: ijzer, calcium. Hey, zie je de overeenkomst, bestaan wij ook niet uit die mineralen?

“

**FLORINE
DUIF**

**FOUNDER VAN THE MOMPANY
EN MAMA VAN ISABEL & LEXIE**

Rozenkwarts en amethyst zijn beide favoriet. Esthetisch gezien gaat mijn voorkeur uit naar rozenkwarts, als hartopener en als symbool voor de vrouwelijke energie. Ik had een rozenkwarts onder mijn bed tijdens mijn bevalling en ook onder de kussens van mijn kinderen leg ik deze liefdevolle stenen. Amethyst geeft mij en de kinderen emotionele kracht en hij verbindt ons met elkaar.

WIJ BESTAAN UIT STERRENSTOF

Het zonnestelsel is ontstaan uit atomen die eerst in andere sterren zaten. Dit sterrenstof heeft alles gevormd wat er in ons zonnestelsel te vinden is. De atomen waaruit onze lichamen bestaan hebben al een paar keer in een andere ster gezeten; uiteindelijk bestaan we dus allemaal uit sterrenstof.

Er zijn stenen in diverse soorten en maten, vormen en kleuren. En iedere steen heeft zijn eigen informatie en kwaliteit. In dit boek gebruik ik de termen mineralen, kristallen en stenen door elkaar, maar eigenlijk is dit niet juist, want ze zijn niet hetzelfde.

EDELSTENEN

Edelstenen zijn samengesteld uit een of meerdere mineralen en hebben op de schaal van Mohs, die de relatieve hardheid van mineralen aangeeft, een hardheid van 8, 9 of 10.

Voorbeelden zijn aquamarijn, smaragd, robijn, saffier en diamant.

KRISTALLEN

Dit zijn zachtere stenen en ze bestaan uit één mineraal. Dan heb je een verschil tussen makrokristallijnen en mikrokristallijnen. De kristalvorm van de eerste is met het blote oog te zien. Voorbeelden hiervan zijn citrien, bergkristal, amethyst en rookkwarts. Voor mikrokristallijnen heb je een sterke microscoop nodig. Voorbeelden hiervan zijn aventurijn en rozenkwarts.

STENEN

Een steen bestaat uit meerdere mineralen. Deze zie je terug in de verschillende kleuren van een steen. Lapis lazuli bevat bijvoorbeeld sodaliet (blauw), pyriet (geel/metallic) en calciet (wit).

MINERALEN

Mineralen zijn vaste stoffen die op natuurlijke wijze zijn gevormd. Alle gesteenten bestaan uit samengeklonterde mineralen.

Voorbeelden zijn malachiet, hematiet en carneool.

ZO WERKEN KRISTALLEN

Een vraag die mij vaak gesteld wordt is: werken kristallen nou echt? Een antwoord op die vraag heb ik niet. Ik kan alleen zeggen: voor mij werken ze. En aangezien een steen onderdeel van de aarde is, vind ik het heel logisch dat hij als een anker kan dienen. Eigenlijk logischer dan iets wat in een fabriek gemaakt is. En dan nog iets: de warmte en het licht (beide vormen van energie) die de zon uitstraalt, die voelen we en vinden we normaal. Met die gedachte in ons achterhoofd is het toch niet zo'n gek idee dat stenen ook vormen van energie uitstralen?

23

Energie is de capaciteit van een systeem om warmte, licht en beweging te produceren. Alles om ons heen is energie. Moleculen formeren zich tot onder meer geluid, gedachten of materie, waarin ze een bepaalde trilling hebben. Deze trilling of vibratie is voelbaar. Een boom heeft een hogere vibratie dan een plastic tuinstoel. Vrolijkheid heeft een hogere vibratie dan verdriet. Je eigen vibratie is het samenspel van jouw gevoelens, gedachten, geschiedenis en gezondheid, dus van alles wat bij jou hoort.

Ik omschrijf vibraties altijd zo: dat gevoel dat je oppikt als je op een feestje bent; zodra je binnenkomt weet je of het een leuk feestje is of een stom feestje. Of denk eens aan de vibraties van een boos persoon in vergelijking met iemand die blij is, en wat dit met jou doet. Vibraties zijn dus overal. Ook in stenen. Hoe ze jouw stemming beïnvloeden wordt bepaald door de kleur, vorm en grootte.



DE SYMBOLIEK VAN KLEUREN

Geel – symbool van de zon. Een sterke kleur die hoort bij levenswarmte, vrolijkheid, positieve uitstraling en soms bij bescherming.

Groen – de lichtgroene kleur is de kleur van vernieuwing, van het voorjaar en van groei-kracht. De donkergroene kleur maakt rustig en bevordert evenwicht en balans.

Roze – de kleur van de (eigen)liefde. Verzacht verharde gevoelens en is voor volwassenen een goede kleur om zich te verbinden met hun innerlijke kind.

Groenblauw/blauwgroen – wat koeler dan groen, wat warmer dan blauw. Een belangrijke kleur die in staat is emoties in evenwicht te brengen, en op een positieve manier de communicatie te openen.

Lichtblauw – koel, niet koud, een kleur van stromend, helder water. Maakt het mogelijk om dat wat stilstaat in beweging te krijgen, en dus te laten stromen. Een kleur voor mensen die zich moeilijk uiten of vaak dingen inslikken die later dwars gaan zitten.

Donkerblauw – kleur van de hemel, van verdieping op geestelijk gebied. Een kleur die aanmoedigt om meer vertrouwen te hebben in je eigen talenten.

Paars-violet – een waardige, geheimzinnige kleur die veel gebruikt wordt om op een hoger geestelijk niveau te komen.

Wit – kleur van helderheid, openheid, reiniging. In staat om elke andere kleur uit te stralen.

Zwart – heeft alle kleuren in zich en kan zorgen voor een rustig evenwicht bij mensen die snel gestrest en overgevoelig zijn.

HOE EN WAAR KOOP JE EEN KRISTAL?

Een kristal koop je op gevoel. Zoals ik eerder schreef: ik geloof erin dat je intuïtie aangeeft waar jij behoefte aan hebt. Ik geef je een voorbeeld: je hebt slaapproblemen en zoekt een steen die je helpt in slaap te vallen. Ongetwijfeld kom je dan uit bij de amethyst. Deze zal je ook echt wel helpen om meer te ontspannen waardoor je in slaap valt, maar dit is niet altijd een duurzame oplossing. Die slaapproblemen zijn niet natuurlijk en geven een onevenwichtigheid in het lichaam weer. Voor jou een mooie gelegenheid om je af te vragen waar die onevenwichtigheid vandaan komt. Houdt stress je uit je slaap? Of is je slaapritme verstoord door 's avonds je geest te actief te maken (bijvoorbeeld door 's avonds tot laat achter de computer te werken)? Als het antwoord is dat stress je uit je slaap houdt, doordat je maalt en je je zorgen maakt, is het zaak je zorgen onder de loop te nemen. Waar komen ze vandaan? Leg je jezelf wellicht te veel druk op waardoor je stress krijgt? Ga op onderzoek uit en leer!

Als je graag een steen cadeau wilt geven, dan gaat het om de intentie die jij eraan meegeeft voor die persoon. Bijvoorbeeld als hartverwarmer als iemand verdrietig is (rozenkwarts) of om iemand die een belangrijke afspraak heeft extra zelfvertrouwen te geven (citrien). De steen werkt dan als een talisman voor die persoon.

Een steen voor een ander koop je daarom prima online. Een steen voor jezelf koop je bij voorkeur in een winkel, zodat je met je intuïtie kiest en niet met je verstand :)