

*Edelstenen en oliën  
chakra's*



Disclaimer.

Dit E-book is puur bedoelt ter informatie en ondersteuning in een gezonde levensstijl. Edelstenen of oliën vervangen geen behandeling van een medisch specialist.

Ik ben geen arts, kan geen diagnose stellen en geef ook geen medisch advies.

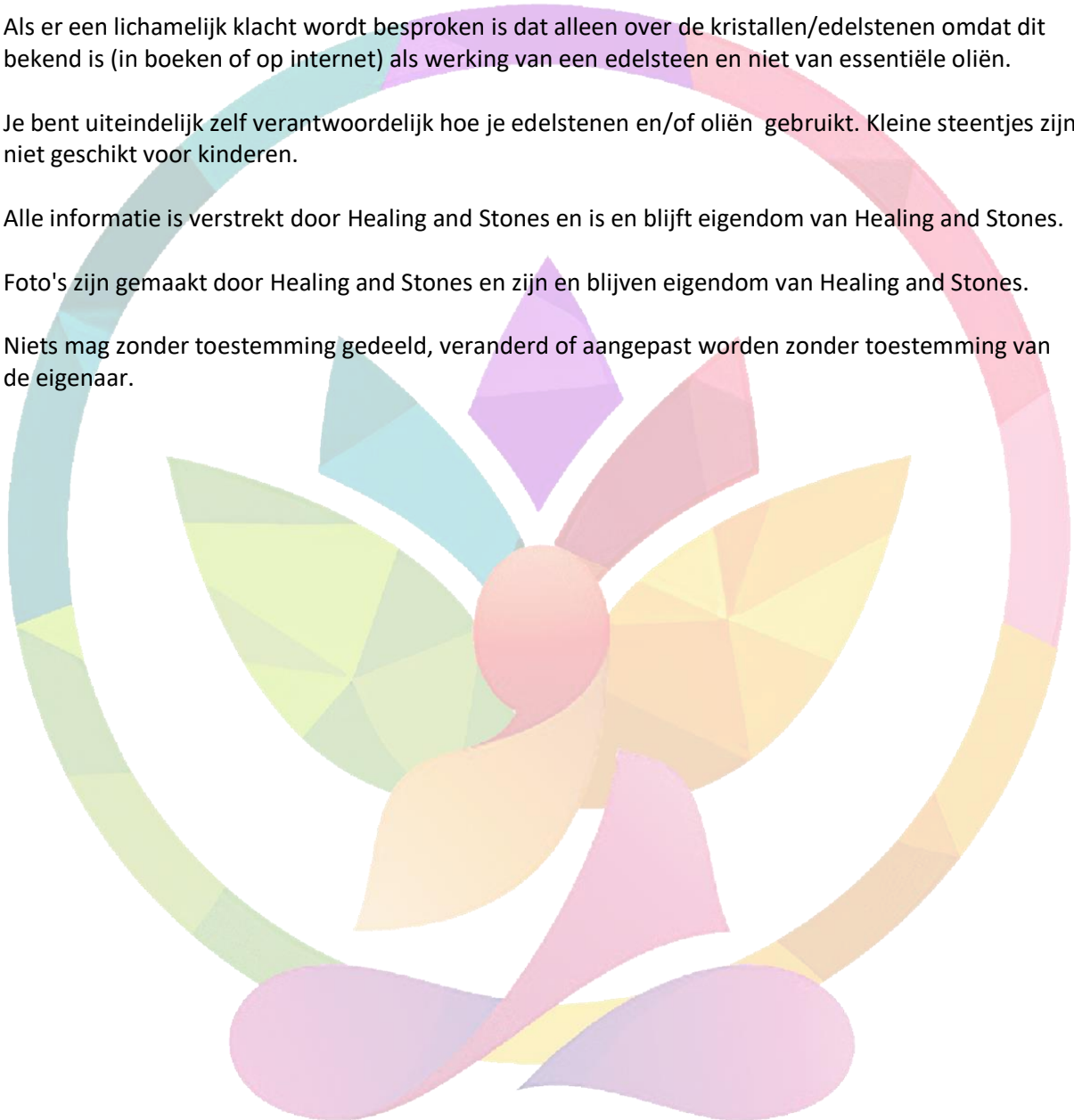
Als er een lichamelijke klacht wordt besproken is dat alleen over de kristallen/edelstenen omdat dit bekend is (in boeken of op internet) als werking van een edelsteen en niet van essentiële oliën.

Je bent uiteindelijk zelf verantwoordelijk hoe je edelstenen en/of oliën gebruikt. Kleine steentjes zijn niet geschikt voor kinderen.

Alle informatie is verstrekt door Healing and Stones en is en blijft eigendom van Healing and Stones.

Foto's zijn gemaakt door Healing and Stones en zijn en blijven eigendom van Healing and Stones.

Niets mag zonder toestemming gedeeld, veranderd of aangepast worden zonder toestemming van de eigenaar.



## Inleiding

Al een lange tijd terug werd ik erg aangetrokken door een aantal verschillende edelstenen, door de jaren heen is deze aantrekkingskracht en de interesse ervoor alleen maar groter geworden en ben ik mij daar verder in gaan verdiepen.

Ik heb vele uren allerlei boeken en sites doorgenomen en zo alle informatie verzameld.

In 2018 kwam ik in aanraking met essentiële oliën, hoe dit voor je kan werken en waar je het allemaal voor kan in zetten is gewoonweg prachtig.

Afgelopen jaren ben ik daarin veel wijzer geworden en heb ik ontdekt dat je edelstenen en oliën ontzettend goed met elkaar kan combineren. Die 2 kunnen jou op weg helpen om je eigen zelfherstellende vermogen aan te spreken en op een natuurlijke manier jouw lichaam te ondersteunen.

En dat is nu precies waarom ik heb besloten om een E-book samen te stellen.

Een E-book waarin ik jou mee neem in de wereld van de edelstenen en essentiële oliën.

Ik vertel kort iets over de chakra's met de daarbij horende edelsteen en/of olie zodat ook jij jouw welzijn op natuurlijke wijze kan gaan ondersteunen op weg naar een gezonde leefstijl.

Ik wens je veel leesplezier!





## Energie

Alles bestaat uit energie, alles is energie. Misschien heb je dit al vaker gehoord? Je kan het je misschien niet voor stellen maar ook ons menselijk lichaam bestaat uit energie welke omringd word door verschillende energie velden en 7 centra/wielen die er voor zorgen dat de energie zonder problemen door kan stromen. ( Althans, als dit zo is dan zit je in goed in je lichaam en loopt ook alles lekker).

Ook Edelstenen en Essentiële oliën bestaan uit energie vandaar dat je deze ook heel goed in kan zetten om te helpen je chakra's weer in balans te brengen.

## Wat is een chakra?

Die 7 centra/wielen die ervoor zorgen dat de energie constant kan stromen worden ook wel chakra's genoemd.

Een chakra is een soort wiel van energie (chakra betekent wiel in het Sanskriet) . Ze zitten op de meridiaan lijn van je lichaam, van onder naar boven. Elk van de zeven chakra's heeft zijn eigen frequentie en doel. Het bovenste en onderste chakra wijzen respectievelijk naar boven en onder, de andere chakra's bevinden zich zowel aan de voor- als aan de achterkant van je lichaam. Als èèn of meerdere chakra's uit balans zijn kan de energie niet meer lekker doorstromen waardoor er dan blokkades ontstaan en jouw lichaam klachten krijgen.

## Welke chakra's zijn er?

We beginnen bij het bovenste chakra, het 7<sup>de</sup> of ook wel kruinchakra is paars en heeft alles te maken met onze spiritualiteit en wijsheid.

Ons 6<sup>de</sup> chakra ook wel derde oogchakra of voorhoofdchakra genoemd, heeft de kleur indigo en heeft alles te maken met intuïtie /inzicht en overleving

Het 5<sup>de</sup> chakra, de keelchakra, heeft de kleur turkoois, het is een mengeling van het groen van het hartchakra en het blauw van het derde oog chakra. Het heeft alles te maken met communicatie, uiting geven en met onze creativiteit.

Het 4<sup>de</sup> chakra, ons hartchakra, is groen en heeft alles te maken met liefde en onze relaties in brede zin.

Het 3<sup>de</sup> chakra, onze zonnevlecht (ook wel plexus solaris) heeft de kleur geel en houdt verband met het denken en ons ego.

Het 2<sup>de</sup> chakra, sacraal chakra, heeft de kleur oranje en staat in verbinding met onze emoties en seksualiteit.

Als laatste ons onderste chakra, het 1<sup>ste</sup> chakra oftewel het wortelchakra, deze heeft de kleur rood. Rood staat voor de kleur van de levenskracht en is verbonden met onze gezondheid. Het is tevens verbonden met de aarde en helpt je bij het gronden.

Op de volgende pagina's zal ik per chakra een aantal edelstenen en oliën die bij het desbetreffende chakra horen verder toelichten. Het zijn maar enkele voorbeelden van mogelijkheden die je kan maken bij het combineren van een edelsteen en olie. Nu is het zo dat een deel van de oliën werken op verschillende chakra's, bijvoorbeeld Valor, Frakincense, Lavender of Rose. Voel vooral dus wat goed voelt voor jou en maak op die manier een op maat gemaakte roller met edelstenen en oliën. Je kunt met een affirmatie nog meer kracht er in zetten. Een affirmatie is een vorm van een positieve zelfsuggestie. Het zijn korte maar positieve zinnen zonder enige vorm van negativiteit erin die je constant kan herhalen zo vaak je maar wilt.

## Kruin chakra

### Edelsteen:

**Amethist** heeft een beschermende en zuiverende werking. Amethist bevordert het zelfinzicht en helpt je eerlijk te zijn naar jezelf toe. Daarnaast geeft de steen ook inzicht in emotionele processen waardoor bepaalde (pijnlijke) ervaringen verwerkt kunnen worden en ook vermijdend gedrag op dit vlak veranderd kan worden. Amethist stimuleert de kruin- en keelchakra, verbindt en creëert zo evenwicht tussen de fysieke, geestelijke en emotionele lichamen. Tevens kalmeert of stimuleert deze steen de geest.

**Bergkristal** heeft een enorme geneeskracht en bij uitstek geschikt voor healing en energetisch werk. De steen reguleert energie, absorbeert energie, geeft energie en slaat energie op naar gelang wat er nodig is in een bepaalde situatie. Doordat de Bergkristal zo neutraal en zuiver is, kan de steen opgeladen worden voor elke (energetische) werking en versterkt het de werking van andere edelstenen. Het beschermt je aura tegen straling, reinigt de chakra's en brengt ze ook in balans. Mentaal bevordert de Bergkristal de concentratie, het helder denken, helpt het om een neutrale en onpartijdige houding aan te nemen en om problemen op te lossen

Maar ook Azeztuliet, Lepidoliet, Seleniet of Rookkwarts kunnen prima voor het kruinchakra ingezet worden.

### Olie:

**Frankincense** olie wordt al meer dan 5000 jaar gebruikt voor het "wakker" maken van onze spirituele bewustzijn en om verbinding te maken met je geest. Zodra we in staat zijn om verbinding te maken met onze spirituele kant, kunnen we dichterbij ons ware doel komen en meer spiritueel gaan leven, in plaats vanuit het ego-leven. Frankincense helpt je om je ademhaling verdiepen en heeft een weldadig effect op lichaam en geest. Het werkt aardend en brengt balans, geeft innerlijke kracht en zelfverzekerdheid, stimuleert psychologische en spirituele verdieping (meditatie).

**Lavender** bevordert het bewustzijn, een grotere intuïtie. Met Lavender kan men een diepere meditatie bereiken en maakt het gemakkelijker om onze spiritualiteit te integreren in het leven van alledag. Lavender helpt het openen van het kruin chakra. Het brengt de hogere en lagere chakra's in evenwicht, zowel kalmerend als energetiserend.

Je kunt ook 3-wise men, Elemi, Myrrh en Palo Santo gebruiken voor het in balans brengen van het kruinchakra.

### Affirmatie:

Ik stem mij af op de hogere macht.

Ik ben één met het Universum.

Ik ben uniek.

Ik open mij voor de wijsheid van het grotere geheel.



## Derde oog chakra

### Edelsteen:

Lapis Lazuli helpt je jezelf te zijn en je eigen weg te bewandelen. De steen bevordert objectiviteit en de helderheid van geest. De steen helpt je om kalm de situatie te overzien en je kansen in te schatten. Het bevordert je helderziendheid en versterkt je vermogen om te visualiseren.

Andere edelstenen kunnen zijn: Apatiet, Blauwe Aventurijn of Fluroriet.

### Olie:

White Angelica opent het derde oogchakra. De olie zorgt voor het los laten van negatieve emoties (disharmonie, hebzucht, eenzaamheid, resolutie, schaamte en zwakke punten) en zal bescherming en kracht bieden voor het bereik van een grotere bewustwording van onze eigen krachten. Ook wordt de olie vaak gebruikt in helend werk, niet alleen omdat het de emotionele zuivering Vergemakkelijkt. Hij brengt dus kracht en bescherming en is een enorme hulp bij meditatie.

Transformation helpt je in je eigen gelijk te staan, het leven anders te gaan zien en nieuwe (noodzakelijke) behoeftes te omarmen. Het is een olie die het bewuste en onderbewuste stimuleert.

Andere oliën kunnen zijn: Awaken, Clary Sage, Dream Catcher, Grapefruit en Sandalwood.

### Affirmatie:

Ik ben mijn eigen gids.

Ik vertrouw op mijn eigen gevoelens.

Ik bezit alle innerlijke wijsheid die ik nodig heb.





## Keel chakra



### Edelsteen:

Sodaliet schept een drang naar de waarheid en het idealisme, waardoor het mogelijk wordt trouw aan jezelf te zijn en blijven en achter je overtuigingen te blijven staan. Sodaliet stimuleert rationeel denken, objectiviteit, waarheid en intuïtieve waarneming en vergemakkelijkt de verwoording van gevoelens. Het kalmeert de geest en staat ontvangst van nieuwe informatie toe. Het vergroot je zelfrespect, zelfacceptatie en zelfvertrouwen.

Aquamarijn Het maakt je oprecht, eerlijk, tolerant, onbezorgd, ontspannen en vrolijk. Aquamarijn helpt je in "the flow" te komen en in het moment van leven te staan. Het bevordert communicatie en kennisoverdracht, helpt bij het goed verwoorden van ideeën en concepten en ondersteunt hierdoor bij spreken in het openbaar of bij het voor de "klas" staan. Het is een goede steen om in de buurt te hebben als zaken afgerond moeten worden, want het maakt dynamisch, volhardend, doelgericht en succesvol. Het zorgt voor een heldere geest als je verward bent, verscherpt de waarneming en bevordert zelfexpressie.

Ook te gebruiken zijn: Barnsteen, Blauw Chalcedoon, Chrysocolla en Turquoise.

### Olie:

Believe helpt ons los te komen van emoties van oneerlijkheid, wanhoop en ontoereikendheid; en wekt positieve emoties van hoop en inspiratie op. Het helpt ons te realiseren en geloven in de oneindige mogelijkheden in onszelf, zodat we mondiger kunnen worden.

Ook te gebruiken zijn: Bergamot, Eucalyptus, en Lemon.

### Affirmatie:

Ik kan mijzelf vrij uiten.  
Creativiteit stroomt in en door mij.  
Ik hoor en spreek de waarheid.

## Hart chakra

### Edelsteen:

Rozekwarts is DE steen van het hart en de liefde. Deze steen staat niet voor niets voor onvoorwaardelijke liefde en oneindige vrede. Deze kwarts, in de prachtige kleur roze, is niet voor niets de belangrijkste edelsteen voor je hart en het hartchakra, die je de essentie van ware liefde leert. De steen werkt dus sterk in op het hart chakra en opent het hart om liefde te ontvangen, maar ook om liefde te geven. De steen trekt harmonieuze liefdes- en vriendschappelijke relaties aan en bevordert ook zeker eigenliefde en zelfacceptatie. Roze Kwarts heeft een milde, zachte werking en werkt kalmerend bij verdriet en trauma's, bevordert empathie, openheid en behulpzaamheid.

Peridoot werkt zuiverend voor andere vormen van energie die niet in je lichaam of energieveld thuis horen zoals spanning, nervositeit, boosheid, angst, schuldgevoelens, schaamte, jaloezie en ongeduld. Hierdoor versterkt het vergeving, begrip, zelfinzicht, (zelf)acceptatie, een gevoel van eigenwaarde, liefde voor jezelf en anderen en zelfvertrouwen. Met behulp van Peridoot kunt u fouten toegeven en verdergaan. Het helpt u de verantwoordelijkheid voor je eigen leven te nemen, vooral als u gelooft dat het allemaal 'de schuld van een ander' is. De invloed van Peridoot kan moeizame relaties aanzienlijk verbeteren.

Nog enkele stenen voor het hartchakra zijn: Groene Aventurijn, Jade, Malaciet, Rhodoniet.

### Olie:

Rose wordt al eeuwenlang gebruikt voor emotionele balans. Het helpt om het hart chakra te openen zodat wij een onvoorwaardelijke liefde kunnen ervaren in relaties. Dit geldt voor alle relaties; met onszelf, onze partner, ons werk, het goddelijke en het universum. Met het gebruik van deze olie, kan het ons helpen om angst te laten gaan die verbonden zijn met intimiteit, vertrouwen en bezitsdrang. Het zal ook helpen onze mannelijke en vrouwelijke energieën samen te voegen tot één geheel en dat is de sleutel voor eenheid; harmonie en balans. Roos is de bloem van de liefde en daarom werkt de olie verzachtend bij emotionele irritaties en verdriet. Het kan helpen bij het in evenwicht brengen wat uit balans is geraakt, en kan helpen om seksuele relaties op een spiritueel niveau te brengen. Rozenolie helpt bij het openen van het hartchakra en stimuleert liefde, vriendelijkheid en medeleven.

Ylang Ylang De olie wordt al vele jaren gebruikt voor het balanceren van mannelijke en vrouwelijke energieën zodat harmonie ontstaat. Dit komt doordat negatieve emoties zoals woede, bezitterigheid of weinig zelfvertrouwen worden los gelaten en het zorgt voor positieve emoties zoals vertrouwen, eigenliefde, en spirituele inzicht. De olie helpt ook bij degene die lichamelijk of spiritueel futloos of mat zijn. Het brengt namelijk de uitlijning terug van lichaam, geest en ziel. De olie schenkt vertrouwen en geborgenheid en zorgt voor een harmonische en rustige sfeer die stimulerend werkt op een goede conversatie, begrip en samenwerking. Het roept gevoelens van vrede op, ontspant, verdrijft woede en stabiliseert stemmingswisselingen.

Ook te gebruiken: Acceptance, Cedarwood, Geranium, Joy.

### Affirmatie:

Ik hou van mijzelf.  
Ik geef en ontvang onvoorwaardelijke liefde.  
Ik ben dankbaar voor alle liefde die ik mag ontvangen.  
Ik leef in harmonie met anderen.





## Zonnevlucht chakra

### **Edelsteen:**

Tijgeroog is een beschermende steen die de aandacht naar binnen richt en naar het grotere geheel. Deze steen beschermt je tegen negatieve invloeden van buitenaf, geeft inzicht in jezelf en anderen. De steen helpt om afstand te nemen, het overzicht te bewaren, informatie te integreren en je doelen te bereiken. In moeilijke periodes kan tijgeroog kracht, moed en vertrouwen geven en je te helpen met interne conflicten, dilemma's, twijfel en besluiteloosheid.

Citrien is een beschermende steen die de aandacht naar binnen richt en naar het grotere geheel. Deze steen beschermt je tegen negatieve invloeden van buitenaf, geeft inzicht in jezelf en anderen. De steen helpt om afstand te nemen, het overzicht te bewaren, informatie te integreren en je doelen te bereiken. In moeilijke periodes kan tijgeroog kracht, moed en vertrouwen geven en je te helpen met interne conflicten, dilemma's, twijfel en besluiteloosheid.

Maar je kunt ook kiezen voor o.a.: Calciet, Maansteen, Labrodriet.

### **Olie:**

En-R-Gee geeft u een gevoel van ondersteuning zodat gevoelens van scheiding en isolatie kan worden losgelaten. Wanneer we het gevoel hebben dat we alles alleen moeten doen, of dat we de wereld op onze schouders moeten dragen, kunnen we fysiek en mentaal uitgeput raken. Dit is wanneer onze endocriene en met de name de bijniere beginnen af te sluiten, omdat ze worden uitgeput. Op dit moment, zal ondersteuning en gekoesterd voelen een essentieel zijn om het energiesysteem van het lichaam en geest op een natuurlijke manier weer op te bouwen.

Je kunt ook kiezen voor: Copaiba, Harmony, Lemon, Peppermint, Release of Rosemary.

### **Affirmatie:**

Ik ben sterk en krachtig.  
Ik blaak van zelfvertrouwen.  
Ik heb innerlijke vrede.  
Ik kan alles wat ik wil.  
Ik voer al mijn taken met gemak uit.



## Sacraal chakra

### Edelsteen:

Carneool is een stabiliserende steen en bevat veel kracht. Zo helpt deze steen jou te motiveren, het herstellen van je vitaliteit, stimuleert je creativiteit. Deze steen werd vroeger gebruikt om de doden te beschermen op hun reis naar het hiernamaals.

Carneool helpt ook goed bij alle vormen van misbruik en geeft je vertrouwen in jezelf en je gave(s). Deze steen stimuleert je ook om negatieve situatie om te draaien naar positieve keuzes en moedigt daarbij standvastigheid aan. Tevens kalmeert hij je woede, verheldert waarnemingen, werkt aardend en activeert deze je basis chakra. Bij de vrouwen bevordert de carneool de voorplantingsorgaan en vergroot je vruchtbaarheid. Bij iedereen helpt de steen bij seksuele problemen zoals impotentie.

Heliotroop en Oranje Calciet kun je ook in zetten op het Sacraal chakra.

### Olie:

Inner child ,wanneer één van Gods schepselen wordt misbruikt, dan wordt de ziel gebroken. Langzaam maar zeker verliezen we een deel van onszelf of geven we een deel van onszelf onbewust aan anderen. Vaak ga je zo kapot, dat je jezelf afsluit en ook signalen naar anderen gaat uitzenden dat je je afsluit. Of we handelen op zo'n manier dat het ons niet brengt waar we naartoe willen. Wanneer we ons leven in dienst van anderen leven en kijken wat anderen nodig hebben in plaats van wat we zelf nodig hebben, komen we steeds verder weg te staan van ons ware zelf en van het bereiken van ons ware doel. Inner Child is een blend die ons kan helpen om weer terug te komen naar de kern van wie we zijn. Wanneer we leren om van onszelf te houden en onze eigen ziel echt leren kennen, dan kunnen we echt voldoening ervaren van ons leven.

Patchouli word al eeuwen lang gebruikt om de geest te ontspannen en gedachten te zuiveren. Het word ook gebruikt voor de uitlijning van de hart chakra met de wortel-, en heiligbeen chakra. Daardoor leg je jaloezie, obsessie en onveiligheid naast je neer. Het is een sterk aardende olie en zorgt ervoor dat we contact blijven houden met ons fysieke lichaam. Het vraagt ons om in het nu te blijven dan te stressen over de dingen die buiten onze macht liggen. Het helpt je je eigen weg te gaan en om onbegrip naast je te laten. Het brengt evenwicht en rust en verhoogt de helderheid van de geest en daardoor je objectiviteit. Het werkt verwarmend, aardend en stimulerend. Het opent je grenzen, laat je bij jezelf blijven, geeft bescherming en daardoor kan de olie helpen met depressiviteit.

Motivation, Peace & Calming en Orange kun je ook inzetten bij het Sacraal chakra.

### Affirmatie:

Ik ben blij met mijn seksualiteit.

Ik ben zichtbaar.

Het leven is leuk.



## Wortel chakra

### Edelsteen:

Granaat geeft kracht, energie, doorzettingsvermogen, uithoudingsvermogen, zelfvertrouwen, wilskracht en vitaliteit. Het bevordert hoop, moed, optimisme, levensvreugde en overlevingsdrang. Blokkades, weerstanden, remmingen en beperkende gedrag- en denkpatronen worden verminderd.

Rode Jaspis staat bekend als de “hoogste voeder”. Hij geeft je ondersteuning bij tijden van stress en geeft je rust. Deze steen werkt aardend en beschermend. De Jaspis helpt je je doelen waarmaken en ideeën om te zetten in actie. De steen maakt je strijdlustig, daadkrachtig, volhardend, vastberaden en helpt je ergens voor ECHT voor te gaan. De Jaspis helpt je ook voor jezelf opkomen en geeft je moed, maakt je weerbaarder en assertiever, vermindert de angst voor conflicten. Deze mooie steen maakt je oprecht, eerlijk, hulpvaardig en zorgt voor balans in het lichaam, ziel en geest. De steen bevordert ook organisatorische vaardigheden, het snel denken en stimuleert je fantasie. Jaspis absorbeert negatieve energie en beschermt op deze manier tegen straling, negatieve invloeden en milieuvervuiling. Het maakt astraal reizen makkelijker.

De specifieke eigenschap van de rode Jaspis is stimuleren van je kruinchakra, aardt je energie en herstelt de onjuiste situaties. De steen brengt problemen aan het licht voor dat ze te groot of gevaarlijk worden en biedt je hierbij inzicht.

Andere edelstenen voor het wortelchakra zijn : Hematiet, Obsidiaan, Vuuragaat

### Olie:

Abundance betekent overvloed en werd gecreëerd om de frequentie van het magnetisch energieveld dat ons allen omringt te verhogen. Het scheidt “De wet van aantrekking”, wat verwijst naar de dingen die we aantrekken. Abundance opent een wereld van mogelijkheden voor ons. De essentiële olie is een “Het zichtbaar maken van” olie, die kan helpen bij het aantrekken van welvaart en gezondheid in ons leven.

Valor werd gemaakt op basis van een studie van Romeinse soldaten. De Romeinen ontdekten namelijk dat deze oliën konden toegepast worden onder hun voeten en op de schouders en het gaf hun moed. Met deze “onbevreesdheid” veroverden de Romeinen de westerse wereld. De Romeinen constateerde dat deze mix van oliën de eigenschappen bevatten, om de wervelkolom te stimuleren en daardoor zichzelf te corrigeren, door alleen even aan het oliemengsel te ruiken.

Wanneer het lichaam, de geest en de ziel samen uitgelijnd zijn, zijn we in staat om te openen en los te laten van emotionele obstakels, die ons tegen houden als we “vast zitten”. Valor heeft het vermogen om ons het gevoel van eigenwaarde en moed vanuit het hart te geven, om emoties los te laten die ons tegen kunnen houden in ons leven. Wanneer we gestrest, bezorgd of angstig zijn, creëren we meerdere emotionele en hormonale onevenwichtigheden in ons lichaam en dat kan en gaat ontwikkelen in lichamelijke aandoeningen zoals pijn of structurele verkeerde uitlijning.

Andere oliën voor het wortelchakra zijn :  
Balsem Fir, Commen sense, Grounding of Vetiver

### Affirmatie:

- Ik ben vol energie.
- Ik heb zelfvertrouwen.
- Ik ben verbonden met Moeder Aarde.
- Ik ben veilig.





Hieronder enkele voorbeelden qua oliën om te combineren behorende bij de edelstenen en het desbetreffende chakra. Je kunt deze combineren in een roller. **Voor een roller van 10ml gebruik je maximaal 15-20 druppels totaal. Tip! Gebruik minder druppels van de sterk geurende olie en meer van de wat lichtere geurende olie.**

Doe alle druppels van de gekozen oliën in de roller en draai een aantal keren de roller om zo de oliën goed met elkaar te kunnen mengen. Laat het mengsel enkele uurtjes staan zodat de oliën zich goed met elkaar kunnen binden. Hierna is de roller klaar voor gebruik.

## Kruin chakra

- \* 10 druppels Frankincense
- \* 10 druppels Lavender

- \* 6 druppels Elemi
- \* 4 druppels Myrrh
- \* 3 druppels Patchouli
- \* 3 druppels Harmony

- \* 5 druppels Frankincense
- \* 5 druppels Lavender
- \* 5 druppels Palo Santo

- \* 6 druppels Frankincense
- \* 6 druppels Highest Potential
- \* 6 druppels Harmony

## Derde oog chakra

- \* 10 druppels White Angelica
- \* 10 druppels Transformation

- \* 5 druppels Dreamcatcher
- \* 3 druppels Clary Sage
- \* 5 druppels Sandelwood
- \* 5 druppels Grapefruit

- \* 5 druppels White Angelica
- \* 5 druppels Awaken
- \* 7 druppels Grapefruit

- \* 8 druppels Grapefruit
- \* 5 druppels Transformation
- \* 5 druppels Pine

## Keel chakra

- \* 5 druppels Bergamot
- \* 2 druppels Eucalyptus
- \* 5 druppels Lemon
- \* 5 druppels Lavender

- \* 15 druppels Believe

- \* 3 druppels Peppermint
- \* 8 druppels Lemon
- \* 3 druppels Frankincense
- \* 4 druppels Lavender

## Hart chakra

- \* 5 druppels Northern Lights Black Spruce
- \* 3 druppels Cedarwood
- \* 5 druppels Joy
- \* 2 druppels Tangerine

- \* 3 druppels Ylang Ylang
- \* 6 druppels Lemon
- \* 6 druppels Bergamot
- \* 4 druppels Geranium

- \* 5 druppels Northern Lights Black Spruce
- \* 7 druppels Orange
- \* 3 druppels Ylang Ylang
- \* 3 druppels Sandelwood

- \* 6 druppels Geranium
- \* 6 druppels Rose
- \* 4 druppels Jasmine
- \* 2 druppels Ylang Ylang

## Zonnevlecht chakra

- \* 6 druppels Lavender
- \* 4 druppels Orange
- \* 3 druppels Peppermint
- \* 3 druppels Copaiba
- \* 4 druppels Lemon

- \* 5 druppels Copaiba
- \* 5 druppels Lemon
- \* 5 druppels Bergamot
- \* 3 druppels Grapefruit

- \* 4 druppels Geranium
- \* 4 druppels Orange
- \* 4 druppels Cinnamon Bark
- \* 3 druppels Rosemary

## Sacraal chakra

- \* 3 druppels Patchouli
- \* 3 druppels Orange
- \* 3 druppels Ylang Ylang
- \* 2 druppels Lavender
- \* 3 druppels Fennel
- \* 2 druppels Geranium

- \* 5 druppels Innerchild
- \* 5 druppels Motivation
- \* 5 druppels Orange
- \* 3 druppels Ylang Ylang

- \* 4 druppels Ylang Ylang
- \* 4 druppels Patchouli
- \* 2 druppels Tangerine
- \* 4 druppels Orange
- \* 2 druppels Blue Tansy

- \* 8 druppels Geranium
- \* 6 druppels Orange
- \* 4 druppels Jasmine
- \* 2 druppels Peppermint

## Wortel chakra

- \* 9 druppels Grounding
- \* 6 druppels Lavender

- \* 10 druppels Northern Lights Black Spruce
- \* 6 druppels Abundance

- \* 8 druppels Lavender
- \* 8 druppels Cedarwood
- \* 4 druppels Peppermint

- \* 5 druppels Vetiver
- \* 5 druppels Balsem Fir
- \* 10 druppels Valor

Onthoud: het zijn slechts enkele voorbeelden/hoeveelheden, ga vooral op je gevoel af.

Mocht je nog iets willen weten over edelstenen(rollers) en/of oliën schroom niet en neem contact met mij op, ik help je graag.

Alle producten zijn via mij te bestellen.

Miranda den Oudsten  
Healing and Stones

