

7 Aura recepten



fotografie

Marielle Schenk

www.dezweverigewinkel.nl

vormgeving

Marian Koster

www.jouwaromacoach.nl

Inhoudsopgave

Een aura is een natuurlijk energieveld. Alles wat leeft straalt energie uit. Het is altijd aanwezig en voelt daardoor normaal. Het valt niet echt op, net als je hartslag. Je tast de mensen om je heen af. Iedereen heeft een andere uitstraling, soms staan mensen jou al direct niet aan, anderen voel je gelijk toe aangetrokken. De uitstraling van iemand kan goed waarneembaar zijn, daardoor kun je je op mensen afstemmen en hun gemoedstoestand voelen. Je kunt daardoor ook beter mensen helpen of situaties inschatten.

Het is belangrijk dat de energie goed stroomt door je aura. Essentiële oliën kun je fantastisch combineren met allerlei andere technieken, ontdek hoe krachtig dit voor jou kan werken. Deze recepten kun jij inzetten om jouw Aura in balans te houden.

7 recepten voor Aura verzorging

1. **Aura Reinigings Spray**
2. **Aura Beschermende Roller**
3. **Ontspannen Voetenbad**
4. **Forrest Bathing**
5. **Aardende showermelts**
6. **Dans & zing**
7. **Ritueel om op te ruimen**



7 Aura recepten

1.

Aura Reinigings Spray

Wat heb je nodig?

- ♥ 15 druppels Clary sage
- ♥ 3 druppels Oregano
- ♥ 6 druppels Lemongrass
- ♥ 6 druppels Eucalyptus
- ♥ sprayfles 30-50 ml
- ♥ water
- ♥ alcohol (een paar druppels, optioneel)
- ♥ sticker/etiket (beschrijfbaar)

Uitleg

Het is belangrijk dat de energie goed stroomt door je aura. Er zijn verschillende oorzaken waardoor die stroming minder kan worden, je aura wordt dan ook zwakker. Dat kan komen door, beperkende emoties/gedachten (van jezelf of de ander), verslaving, negatieve stoffen, elektromagnetische straling, ziekte of uitputting, negatieve gebeurtenis.



Toepassing

Druppel eerst de essentiële oliën in de sprayfles, voeg daarna een paar druppels alcohol toe (niet perse nodig) en vul aan met water. Schrijf een etiket voor op de spray. Je kunt het in de ruimte sprayen of boven jezelf (houd je ogen dan even gesloten), maak er een bewust moment van.



2.

Aura Beschermende roller

Wat heb je nodig?

- ♥ 8 druppels Tea Tree
- ♥ 8 druppels Wild Orange
- ♥ 2 druppels Clove
- ♥ 5 druppels Cedarwood
- ♥ 5 druppels Lavendel
- ♥ gefractioneerde kokosolie
- ♥ 10 ml glazen roller
- ♥ kleine edelsteentjes
- ♥ etiket/sticker beschrijfbaar



Uitleg

Doe als eerste de edelsteentjes in de roller, voeg daarna de essentiële oliën toe. Vul tot iets onder de rand aan met gefractioneerde kokosolie. Een mooi etiket maakt het compleet en herkenbaar. Rol op je polsen, de nek en je zonnevlecht, adem de geur in. Gebruik een positieve affirmatie.

Toepassing

De aura roller helpt je om het aura te beschermen tegen invloeden van buitenaf. Prikkel en energieën van anderen glijden makkelijker van je af. Je kan de roller bijvoorbeeld gebruiken voordat je de deur uit gaat. De roller is ook gemakkelijk mee te nemen, zodat je altijd wat bij de hand hebt.



3.

Ontspannen voetenbad

Wat heb je nodig?

- ♥ 1-2 eetl. zeezout / epsomzout
- ♥ 2 druppels Lavendel
- ♥ 2 druppels Wild Orange
- ♥ warm water
- ♥ voetenbad (afwasteiltje)
- ♥ optioneel: bloemblaadjes (bv. rozenblaadjes)

Uitleg

Lavendel olie, helpt om te ontspannen, geeft een gevoel van veiligheid en openheid. Als je je ontspannen voelt, voel je je opener om te spreken. Wild Orange olie staat voor overvloed en vrolijkheid en bekrachtigt jouw positiviteit waardoor je sterker staat. Voeg Tea Tree toe wanneer je een zware dag hebt gehad en wilt ontladen en loslaten. Gooi het water dan na de tijd ook als bewuste handeling weg, zodat het opruimt.



Toepassing

Leg van tevoren een handdoek klaar, zet eventueel een ontspannend muziekje op. Creëer een moment voor jezelf.

Leg edelstenen in het water zoals: rozenkwarts, bergkristal, amethyst. Ook bloemblaadjes en kruiden (vers of gedroogd) geven een speciaal karakter aan jouw voetenbad.



4.

Forrest Bathing

Wat heb je nodig?

- ♥ een heerlijk bos
- ♥ lekker zittende kleding
- ♥ wandelschoenen
- ♥ oliën: Terrashield spray, Lemon Eucalyptus, Lavendel Touch

Uitleg

Forrest Bathing is de vertaling van het Japanse 'Shinrin Yoku' dat betekent: een bad in het bos. Het komt dus uit Japan, maar het is nog niet zo oud. Japanse onderzoekers ontdekten verbazingwekkend positieve resultaten voor lichaam en geest. Trek je terug in de natuur en dompel je onder in het bos. Supergezond. Voordelen: ontstressend (verlaagt cortisol, meer energie, stimuleert goedemoedstoestand, een gezondere huid, brengt je in het hier en nu



Toepassing

Voeg enkele druppels toe aan je zonnebrand of aan een sprayfles voor een goede bescherming tegen insecten. Ga eens alleen het bos in, het is een totaal andere beleving. Wees je bewust van je stappen, het pad waarop je loopt, de geluiden en geuren van de natuur. Sta af en toe stil en verwonder je.



5.

Aardende Showermelts

Wat heb je nodig?

- ♥ 350 gram baking soda
- ♥ 115 ml water
- ♥ 15-20 druppels Balance
- ♥ schaal om te mengen
- ♥ siliconenvorm

Uitleg

Combineer baking soda (zuiveringszout) en water in een kom en meng goed. Het mengsel moet vrij stevig zijn. Voeg 15-20 druppels dōTERRA Balance toe en meng opnieuw. Gebruik een lepel om het mengsel stevig in kleine siliconenvormpjes te drukken, laat overnacht drogen. Plaats voor gebruik een of twee tabletten achter in de douche, uit de directe waterstroom).

Douchen heeft een grondende werking, immers het water boven je gaat langs je heen een verdwijnt via een leiding in de grond.



Variatie

Andere combinaties zijn:
Air, voor een reinigende en openende werking.
Grapefruit, voor een reinigende werking en innerlijke kracht.
Lavender met Clary Sage, voor een heerlijke ontspannen en relaxende ervaring.



6.

Dans en zing

Wat heb je nodig?

Diffuserblend:

- ♥ 1 druppel YlangYlang
- ♥ 2 druppels Grapefruit
- ♥ 1 druppel Patchouli

Topisch:

- ♥ Air (of de Air Touch roller)
- ♥ Gefractioneerde Kokosolie

Uitleg

Dans en zing mee op je favoriete muziek. Door fysiek bezig te zijn ga je uit je hoofd en maak je makkelijker contact met je lijf. Maak contact met je lichaam, voel elke beweging en laat je levensenergie stromen. Geef klank en geluid aan je emoties door heerlijk mee te zingen, te neuriën, te grommen of gillen. Bevrijd daarmee de opgeslagen energie uit je systeem. Dans, zing en voel je vrij. Voel je lichaam en voel bewust je grenzen.



Toepassing

Zorg voor een rustige en veilige omgeving. Zet de diffuser aan met de blend en laat dan jouw favoriete muziek de ruimte vullen. Je mag dezelfde blend ook topisch gebruiken met een draagolie. Smeer voor de stembvrijding een druppel Air (verdund met kokosolie) op de keelchakra.



7.

Ritueel om op te ruimen

Wat heb je nodig?

- ♥ 1 zwarte kaars
- ♥ 1 zwarte edelsteen (Shungiet, Zwarte Toermalijn of een Obsidiaan)
- ♥ 2 druppels Clary Sage
- ♥ 1 druppel Oregano
- ♥ Gefractioneerde Kokosolie (optioneel)

Uitleg

Zorg voor een rustige omgeving. Zet eventueel een ontspannen muziekje op, ga zitten en adem een paar keer diep door; in door je neus en uit door je mond. Plaats je handen op je buik en ga met je aandacht naar je benen, je billen, je buik. Neem je tijd.

Steek nu de kaars aan en nodig hierbij de elementen uit, je voorouders of iets anders wat jouw kracht bijzet. Doe wat goed voelt, niets is ook goed.



Doe een druppel Oregano (evt verdund) op de kruin van je hoofd. De Oregano stimuleert je om beperkende gedachten, emoties en blokkades op te heffen. Hij heeft een sterk reinigende en op-ruimende werking.

Sluit nu rustig je ogen en voel hoe jouw energie eruit ziet of aanvoelt.



7.

-vervolg-

Pak de Clary Sage en doe 2 druppels in de palm van je hand. Wrijf je handen en inhaleer de geur. Vervolgens strijk je hele lichaam af. Als je klaar bent, plaats je je handen naast je op de grond om af te voeren.

Neem de edelsteen in je samengevouwde handpalmen. Laat nu alles opborrelen wat je mag loslaten, waar geen ruimte meer voor is en wat opgeruimd en weggegooid mag worden. Hou de steen bij je mond en fluister dit in je steen.

Voel nog even na of je niks vergeeten bent, scan desnoods nogmaals je aura, tot je voelt dat het klaar is. Rond het ritueel af door de elementen, je voorouders en al het andere wat uitgenodigd is door jou om het ritueel bij te wonen, te bedanken.

Doof de kaars.



De steen kan je teruggeven aan de aarde, in je tuin, een plantenpot of het bos. Moeder aarde heeft een transformerende kracht en gebruikt al het losgelaten weer als voeding.

Als je de steen wilt bewaren, spoel hem af onder stromend koud water en laad de steen weer op in het volle maanlicht.





Mariëlle Schenk

*“De natuur is een helende kracht
waar ik intens van geniet!”*

contact:

info@dezweverigewinkel.nl

www.dezweverigewinkel.nl



Marian Koster

*“Leef je leven zo puur en
natuurlijk mogelijk!”*

contact:

marian@jouwaromacoach.nl

www.jouwaromacoach.nl