

Afslanken met Edelstenen

Laten we even héél eerlijk naar onszelf zijn..

Afslanken is een uitgebreid proces.. niet alleen lichamelijk zoals te vaak wordt gedacht. Deze inzichten heb ik van eigen hand, in mijn eigen proces. Ik ben geen diëtist, of medisch adviseur, ik werk alleen therapeutisch ondersteunend met edelstenen vanuit mijn eigen ervaringen.

Het hebben van een grotere maat dan we graag zouden willen is behalve een lichamelijk (het bekende, gezonder eten, meer bewegen) ook wel degelijk minstens zo belangrijke aspecten op emotioneel, mentaal én spiritueel, energetisch gebied.

Toen ik zelf op mijn zwaarst was, was dát natuurlijk niet het enige probleem. Ik was té onzeker om het heft in eigen hand te nemen, ik zat in een situatie waarin er letterlijk ‘geen ruimte’ voor mij was, ik voelde me ‘onzichtbaar’, zat met allerlei ‘opgehoopte’ negatieve emoties en overtuigingen, ik ‘vulde’ leegtes op met vreet-buien én altijd maar bezig iedereen te ‘helpen’..

“Het beste cadeau dat je een ander kunt geven is goed te zorgen voor jezelf”

De volgende edelstenen hebben mij ondersteund in het proces van afslanken naar zelf zorg.



Carneool, ontwaakt je innerlijke kracht en zelfvertrouwen, of je nu werkt aan een langdurig project, een nieuwe **intentie** wil manifesteren of je to-do lijstje aan het afwerken bent, **Carneool** helpt je genoeg energie te hebben om te finishlijn te halen.



Malachiet, dankzij Carneool zal je bewust worden van de emoties die voor jouw kleven, aan het hebben van een andere maat, dan je graag zou willen. Malachiet helpt je om negatieve emoties los te laten, terwijl ze je ook helpt om fysiek je afvalstoffen af te voeren. drink veel water met gebruik van Malachiet (géén kristalelixer van maken!!)



Charoiet, helpt je om fysieke verslavingen en gedragspatronen te doorbreken. Ben je iemand die met sneltrein vaart over je eigen gevoelens heen walst om ze maar niet te voelen, dan brengt deze edelsteen je tot rust. Ben je juist té rustig.. dan helpt ze je om in actie te komen. Dit lijkt tegenstrijdig, maar de kracht van Charoiet zit ‘m in balans en doorbreken van vastgeroeste patronen.



Chrysopraas ondersteunt je emotioneel in het proces van verandering en zelfbeheersing. leert je (h)erkennen waar jij kracht uit haalt.



Rookkwarts helpt je om het proces van de Charoïet mentaal te ondersteunen, door je bewust te worden van je gedachten patronen, welke verbonden zijn aan jouw proces van gedragsverandering.. en deze ook te laten varen... vervangen voor nieuw opgedane ervaring.. dat je dit wél volhoud bijvoorbeeld.



Goud Topaas helpt je om je overwinningen te vieren..ook al zijn we er nog niet Helemaal...



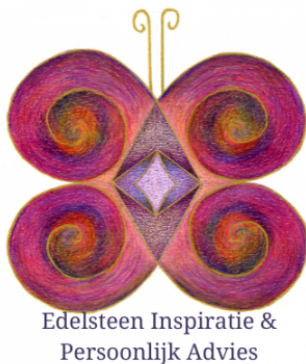
Magnesiet trouw te blijven aan de nieuw verworven Zelf.



Ioliet helpt je detoxen en laat je ervaren dat dit ook een energetisch proces is, waarbij ruimte vrij komt nieuwe inzichten en visioenen.



Morganiet, heelt eventueel aanwezige ziele pijn, wat meestal de onderliggende factor is bij prestatiedruk en vluchtgedrag, met dit samen los te laten kun je werkelijk in je eigen energie, je eigen ruimte in te nemen..



Wil je een *persoonlijk advies* bij je proces, omdat er misschien emoties boven komen, waarbij je *nét* iets meer nodig hebt, of je de edelstenen zelf wil komen uitzoeken (vette woorden zijn links naar de webshop, bij bestelling krijg je op jouw persoonlijk afgestemde edelstenen toegestuurd) stuur dan een mailtje naar

info@gemstoneshop.nl

Klik op de **vet gedrukte** edelsteennamen om bij de betreffende edelsteen te komen. Mocht je niet kunnen vinden wat je zoekt, stuur dan een mailtje met je wensen naar info@gemstoneshop.nl

Inspirerende Groet, *GemJudith*

©Stichting Edelsteen Inspiratie – *GemstoneShop.nl* – *GemJudith.com*