

## De juiste energie, ook tijdens Covid-19

Geplaatst op 13 april 2020, Door [Emily van Houts](#)

Nu we in deze Corona-tijd massaal thuiszitten, kunnen we tegen van alles oplopen; de kat, de muren, onze huisgenoten en uiteindelijk onszelf. We kunnen last krijgen van angst en onzekerheid over onze gezondheid en die van onze dierbaren, over ons werk, inkomen en onze vrijheid. En omdat we nu niet onze gewoonlijke uitlaatkleppen hebben om hiermee om te gaan, kan de energie van irritatie, angst, onzekerheid en boosheid nergens heen. Als we het niet innerlijk oplossen, en dat kan uitdagend zijn als we zo weinig vrijheid en bewegingsruimte hebben, dan gaat de energie vastzitten. Vast in onszelf en vaak ook in onze woning.

De klachten en emoties kunnen dan nóg voelbaarder zijn en de ontspanning, focus en plezier juist verder weg voelen dan normaal. Wanneer je hier iets aan wilt doen maar je niet weet hoe, dan heb ik hieronder verschillende tips. Tips die je kunnen helpen de energie weer in beweging te brengen, in beweging zodat het los kan komen. Probeer het eens uit en laat [me weten](#) hoe het voor je voelt!

Mocht je er zelf niet uitkomen of hulp kunnen gebruiken dan kun je ook eens denken aan een [energetische huisreiniging](#) of [persoonlijke healing](#) sessie. Beide doe ik op afstand, er is dus geen 1,5 m beperking, en werken net zo sterk als sessies in de praktijk. Blader voor meer uitleg door de informatie op deze site of neem contact met me op, bijvoorbeeld met Facebook Messenger.



En zoals beloofd, hierbij een aantal 'Do it yourself' tips voor een quick fix (t)huisreiniging:

- Zet in huis ramen open en laat de wind door je huis heen gaan. De wind is een uitstekende hulp bij het losblazen van vastzittende energie. Zet binnendeuren even vast, zodat deze niet (vervelend hard) dicht gaan slaan.
- Wanneer je salie of palo Santo in huis hebt, steek deze dan aan nadat je eerst je intentie hebt gezet op een energetisch schoon huis en bedank de salie of palo Santo voor de reiniging die zij voor je doen. Ga ermee door je huis en vergeet de deuropeningen en hoekjes niet. Soms kan zware, niet stromende energie zich ophouden onder of achter meubels, net zoals stof dat doet. Dus ga vooral ook daar heen. De rook transformeert de zware energie en als jij jouw focus houdt op zuiverheid, dan zul je merken hoe de energie in huis opgeknapt is hierna. *Let op met vuur en rook in huis!*
- Het branden van één of meerdere kaarsen kan ook goed doen; vuur is de snelste transformator van de elementen en een krachtige hulp. Zeker wanneer je je intentie uitspreekt als je de kaars aansteekt op een gezuiverde vertrek en een gezuiverd gemoed, dan merk je dat zwaarte zich oplost. Het branden van een etherische olie in een oliebrandertje kan nog extra ondersteunen door de geur. Zo brengen veel bloemengeuren harmonie en brengt eucalyptus en munt helderheid en rust. *Let uiteraard altijd goed op met vuur in huis!*

- Dankbaarheid momenten. Door dagelijks te denken aan waar je dankbaar voor bent in je leven, ook in deze bijzondere tijd, verleg je je aandacht van zorgen en stress naar liefde. Wanneer je stilstaat bij wat er allemaal goed is in je leven, en voelt waar je allemaal blij mee bent, dan gebeurt er iets met de energie in jezelf. Die gaat ineens weer stromen. Er komt weer beweging. Want door stil te staan bij die goede dingen, neem je een andere trilling aan, een trilling van vreugde en liefde bijvoorbeeld. En soort energie, zoekt soort energie; dat wat jij uitzendt aan trilling komt bij je terug. Dus stuur jij je energie bewust richting mooie en fijne gedachtes, dan komt er meer van.
- Voor extra kracht en hulp in deze periode kun je een heilige ruimte, of sacred space, openen in je huis. Je maakt daarbij een verbinding met de vier windrichtingen en hun archetypes, met de Aarde en Hemel en met de Bron. Dit is een krachtige hulpbron om zware energie te transformeren. Voor meer uitleg en een downloadbare tekst om de heilige ruimte te openen, [lees dan deze gratis bijlage](#).
- Ben je bekend met de Violette Vlam? De Violette Vlam is een zeer krachtige transformerende energie en kun je wanneer en waar je wilt vragen om jou te helpen om ruimtes en/of je eigen energieveld te reinigen en alle zwaarte te transformeren. Dit kun je stil in jezelf doen en je kunt het ook hardop uitspreken. Als je sensitief bent, kun je de Violette Vlam ongetwijfeld voelen, zien of waarnemen op jouw eigen manier. Je kunt het vragen om door je hele huis te gaan en door jouw energieveld en alles te zuiveren. Het gaat door muren, vloeren, plafonds en meubels heen terwijl jij je focus op de Violette Vlam houdt. Je voelt het verschil daarna. De energie in jezelf en in huis voelt sereen daarna en het kan zelfs zijn dat je de kleuren en geur in huis helderder en frisser vindt. Ook dieren en planten voelen het en hebben er baat bij.
- Kristallen kunnen met hun energie ook van invloed zijn op hun omgeving. Wanneer je rust en harmonie wilt, zet dan een rozenkwarts neer. Heb je focus nodig, dan helpt sodaliet. amethyst helpt onder andere bij mediteren en labradoriet helpt je om energieën van anderen bij je weg te houden zodat jij beter in jouw eigen energie kunt blijven. Ook helpt labradoriet je om je aura te helen. Met zwarte toermalijn heb je een helper in het transformeren van zware energie en met celestien kun je je gemakkelijker afstemmen op engelen. Reinig de kristallen wel altijd goed (bijvoorbeeld met water, in de aarde, met salie of hematietsteentjes – de manier waarop hangt af van het soort kristal, hierover is online veel te vinden) en laad ze ook weer op (dit kan door ze in maanlicht te leggen, sommige kunnen zonlicht of kort boven een kaarsvlam houden aan, met bergkristalsteentjes of een drupje etherische olie zoals rozenolie – ook dit verschilt per kristal soort en kun je goed online meer over vinden).

[Probeer het eens uit](#) en ik hoor graag wat je ervan merkt en hoe het voor je werkt!

Stay safe!