

10 Gouden tips voor jouw energetische bescherming



Hoe bescherm je jezelf in een verharde maatschappij?



Hey, Ik ben Tessa

Als kind voelde ik al dingen aan die anderen vaak niet opmerkten. Ik had een diep innerlijk weten en voelde me verbonden met iets groters dan ikzelf.

In de loop der jaren groeide dit uit tot een natuurlijke roeping om anderen te helpen bij vragen die onder de oppervlakte lagen.

Wat mij drijft, is mijn liefde voor de natuur, dieren en de stilte die daar woont. Die zuiverheid weerspiegelt voor mij de essentie van het leven.



Ik geloof dat ieder mens een innerlijk kompas heeft, een stille gids die altijd richting geeft, ook als die soms even onvindbaar lijkt.

Mijn missie is om samen met jou die weg weer helder te maken, zodat je kunt groeien en bloeien op jouw unieke pad.

Waarom dit Ebook?

In onze moderne wereld worden we dagelijks blootgesteld aan verschillende vormen van energie, zowel positief als negatief. Sommige mensen zijn gevoeliger voor deze energieën dan anderen en kunnen zich overweldigd voelen door de emoties, gedachten en intenties van anderen. Energetische bescherming is een eeuwenoude praktijk die ons helpt om onze eigen energieveld te beschermen en te versterken.

Dit ebook biedt je 10 praktische en bewezen technieken om jezelf energetisch te beschermen. Deze tips zullen je helpen om je eigen energetische grenzen te bewaken en te versterken.

10 Tips voor Energetische Bescherming

Tip 1

Begin je dag met intentie

Neem 's ochtends even een moment om bewust te kiezen hoe jij je dag in wilt gaan.

Zeg bijvoorbeeld: *“Vandaag kies ik voor rust en licht in mijn energieveld.”* Deze intentie zet meteen de toon en beschermt je.

Tip 2

Zet een lichtbol om je heen

Stel je voor dat er een warme lichtbol in je hart begint te gloeien - wit, goud of een kleur wat beschermend aanvoelt. Laat dit licht langzaam groeien tot het je hele lichaam omhult en verder uitbreiden tot een sterke beschermende bol van ongeveer een meter om je heen. Zeg in gedachten: *"Dit licht beschermt me tegen alle negatieve energieën."*

Doe dit elke ochtend voordat je het huis verlaat en 's avonds voordat je gaat slapen.

Variaties: Gebruik wit licht voor *algemene bescherming*, goud voor *spirituele bescherming*, paars voor *psychische bescherming*.

Tip 3

Gronden met de natuur

De natuur is één van de krachtigste manieren om je energie te herstellen en te beschermen. Wanneer je in contact komt met de aarde, kan zij als vanzelf de spanningen en energieën die niet van jou zijn opnemen en transformeren.

Loop eens op blote voeten door het gras, over zand of aarde en voel hoe je letterlijk steviger komt te staan.

Leun tegen een boom en stel je voor dat je via de wortels diep verbonden bent met de aarde. Ook een korte wandeling buiten, een frisse wind langs je gezicht of het luisteren naar vogels kan je helpen om weer terug in je eigen energie te komen.

Gronden maakt dat je niet alleen meer aanwezig bent in je lichaam, maar ook minder vatbaar bent voor de energie van anderen.

Tip 4

Creëer duidelijke grenzen

Grenzen stellen is een vorm van zelfliefde en een belangrijke sleutel tot energetische bescherming.

Als je merkt dat iemand veel van je vraagt of dat een situatie je leegzuigt, voel dan bewust bij jezelf: *wil ik dit, of gaat dit ten koste van mijn energie?*

Het is helemaal oké om “nee” te zeggen en dat hoeft niet hard of bot te zijn. Je kunt dit liefdevol en duidelijk doen, zodat de ander jou begrijpt en respecteert.

Door jouw grenzen aan te geven, laat je zien dat je jouw energie waardevol vindt en beschermt. Het mooie is: hoe helderder jouw grenzen, hoe sterker en schoner jouw energieveld blijft.

Tip 5

Reinig je energie dagelijks

Net zoals je je lichaam wast of je huis schoonmaakt, verdient ook je energieveld dagelijkse aandacht. Gedurende de dag neem je onbewust indrukken, emoties en zelfs energie van anderen mee.

Door aan het einde van de dag een korte reiniging te doen, maak je jezelf weer schoon en licht.

Dit kan heel eenvoudig: stel je onder de douche voor dat het water niet alleen je lichaam, maar ook je energieveld zuivert en alles wegspoelt wat niet van jou is.

Je kunt ook werken met klanken, zingen of een klankschaal. Zelfs even flink je lichaam losschudden of dansen helpt al om vastgezette energie los te laten. Zie het als een dagelijkse reset, zodat je weer helemaal jezelf kunt zijn.

Tip 6

Gebruik beschermende stenen

Draag zwarte toermalijn voor algemene bescherming (vooral bij computers), hematiet voor gronding tijdens stress, of amethist voor spirituele bescherming.

Houd je gekozen steen vast terwijl je de intentie stelt: *"Deze steen beschermt en versterkt mijn energie."* Plaats zwarte toermalijn bij je hoofdingang thuis en rookkwarts op je werkplek voor extra bescherming.

Reinig je stenen wekelijks onder stromend water en/of laad op in maanlicht. Vertrouw je intuïtie bij het kiezen van stenen. Welke je aanspreken werken het best voor jou.

Tip 7

Schrijf emoties van je af

Energie die je overneemt van anderen kan zich opstapelen en zwaar aanvoelen. Soms merk je dat pas later op de dag: je voelt je moe, gespannen of verdrietig zonder duidelijke reden.

Schrijven is een eenvoudige maar krachtige manier om dit los te laten. Pak pen en papier en begin gewoon met schrijven, zonder na te denken of het netjes moet. Alles wat je voelt, alle gedachten die door je hoofd gaan, laat je via je hand op papier stromen.

Je zult merken dat er ruimte ontstaat en dat de emoties minder zwaar aanvoelen. Het hoeft niet mooi of compleet te zijn, het gaat erom dat je het van je af schrijft. Vaak voel je na zo'n schrijfsessie direct meer rust en helderheid in je energie.

Tip 8

Creëer een energetische douche

Je energieveld kan zich in de loop van de dag vullen met indrukken, emoties en spanningen die niet allemaal van jou zijn.

Een energetische douche is een zachte, helende manier om dit los te laten. Stel je voor dat er een zachte regen van licht over je heen valt, als een warme douche die alles meeneemt wat je niet meer nodig hebt. Dit licht kan wit, goud of een kleur zijn die voor jou prettig voelt. Voel hoe het langs je lichaam naar beneden stroomt en alles wat zwaar of troebel is afvoert de aarde in, waar het getransformeerd wordt.

Zo'n korte visualisatie van een paar minuten kan al wonderen doen. Je voelt je daarna lichter, schoner en meer verbonden met jezelf.

Tip 9

Luister naar je lichaam

Breng dagelijks tijd door in de natuur, al is het maar 10 minuten, terwijl je bewust de helende energie van de aarde opneemt. Mediteer regelmatig (begin met 5 minuten) door simpelweg je ademhaling te volgen. Omring jezelf met dingen die je blij maken: mooie muziek, inspirerende boeken, liefdevolle mensen.

Energie-verhogend: Dans op je favoriete muziek, zing hardop, lach bewust drie keer per dag, en herhaal positieve affirmaties zoals *"Ik ben veilig, ik ben geliefd, ik ben beschermd."*

Hoge eigen energie is de beste bescherming.

Tip 10

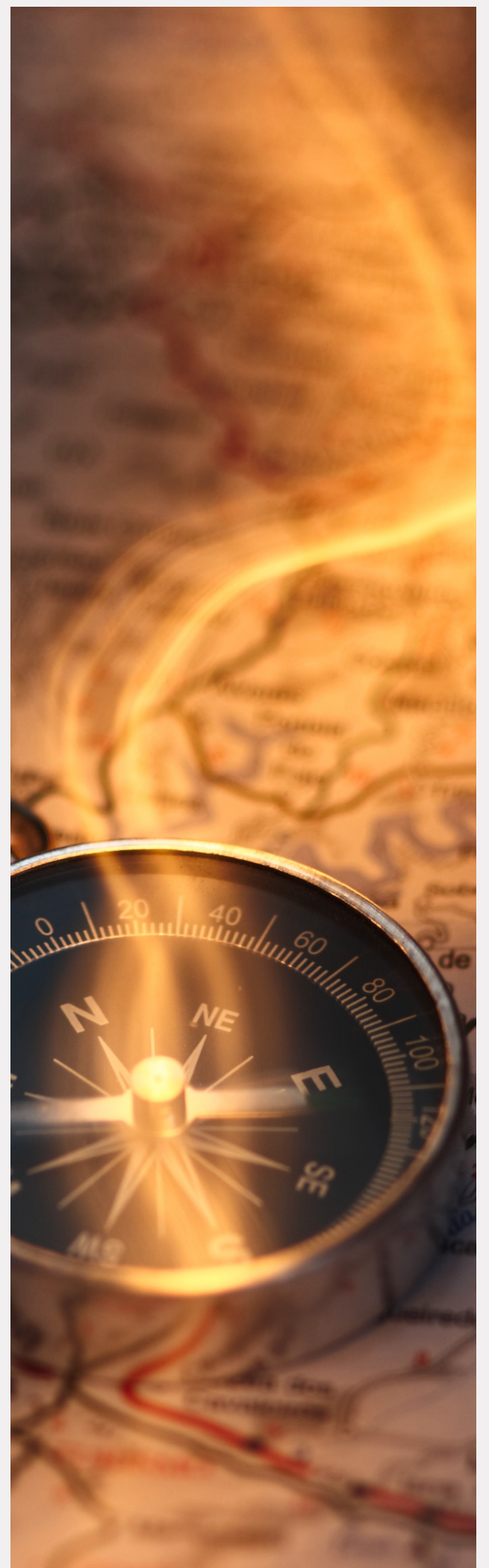
Volg je intuïtie

Je intuïtie is misschien wel je beste gids als het gaat om energetische bescherming.

Vaak voel je haarfluisteringen in kleine signalen: een onderbuikgevoel dat zegt dat je beter even afstand kunt nemen, een zachte drang om naar buiten te gaan, of een plots verlangen om diep adem te halen.

Deze impulsen zijn geen toeval, het is je innerlijke kompas dat jou wil helpen om je energie schoon en zuiver te houden. Hoe vaker je hiernaar luistert, hoe sterker en duidelijker je intuïtie wordt.

Vertrouw erop dat je gevoel je altijd de weg wijst naar wat jou ondersteunt, zelfs als je hoofd het nog niet helemaal begrijpt.



Verder de diepte in met de Hilara-methode

Je hebt nu 10 waardevolle tips ontvangen om jezelf energetisch te beschermen. Misschien merk je al dat kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken in hoe jij je voelt. En tegelijkertijd kan het fijn zijn om een methode te hebben die je stap voor stap begeleidt om dit écht in je dagelijks leven te integreren.

Daarom heb ik de Hilara-methode ontwikkeld. Een unieke en praktische aanpak die je helpt om:

- je eigen energieveld krachtig neer te zetten,
- beter in balans te blijven,
- en los te laten wat niet van jou is.

In mijn training **Energetische Hygiëne** neem ik je mee in deze methode en leer je precies hoe jij jezelf energetisch schoon en krachtig houdt. Het is een reis die veel mensen meer rust, helderheid en kracht heeft gebracht.

Daarnaast kun je in mijn boek; *Een Roos van Robin* nog meer lezen over mijn persoonlijke verhaal en de manier waarop energetische bescherming en bewust leven je leven lichter en vrijer maken.

Wil je de volgende stap zetten?

- Ontdek hier de training Energetische Hygiëne → [Klik hier](#)
- Lees meer in mijn boek → [Klik hier](#)

Ik nodig je van harte uit om samen verder te gaan. Want jij verdient het om stevig in je eigen energie te staan en je licht voluit te laten stralen.

