MY REIKI

CHAKRA BALANS

VOOR BEGINNERS

Ontwaak een dieper gevoel van balans, helderheid en innerlijke verbinding



Uitleg • Oefeningen • Meditaties • Dagelijkse rituelen

Samenstelling: Frank van der Mast

MY REIKI • Mens en dier in balans

myreiki.nl • reikisittard.nl

MY REIKI

LEES- EN OEFENBOEK

CHAKRA BALANS VOOR BEGINNERS

Ontwaak een dieper gevoel van balans, helderheid en innerlijke verbinding

Uitleg • Oefeningen • Meditaties • Dagelijkse rituelen

Een vriendelijke eerste stap in chakrawerk, met ruimte voor je eigen tempo en ervaring.

Samenstelling: Frank van der Mast

MY REIKI • Mens en dier in balans

myreiki.nl • reikisittard.nl

Vooraf

Chakra Balans voor Beginners is bedoeld als een rustige kennismaking met het bekende zeven-chakramodel. Je hoeft niets te geloven, te kunnen waarnemen of “open te zetten”. Je gebruikt de chakra’s hier vooral als symbolische thema’s om te kijken naar aarding, gevoel, keuzes, verbinding, communicatie, inzicht en betekenis.

Belangrijke noot Chakra’s behoren tot spirituele en filosofische tradities en zijn geen medisch aangetoonde anatomische structuren. Gebruik dit boek voor zelfreflectie, meditatie en persoonlijke ontwikkeling - niet als vervanging van medische of psychologische zorg.

Wat je wel van dit boek mag verwachten

- duidelijke uitleg zonder ingewikkeld jargon;
- korte, zachte oefeningen die ook los van een spirituele overtuiging bruikbaar zijn;
- reflectievragen waarmee je patronen en behoeften leert herkennen;
- een rustige 21-daagse route om ervaring op te bouwen zonder te forceren.

Veilig oefenen

Adem normaal, kies comfortabele houdingen en stop bij pijn, benauwdheid, duizeligheid, paniek of sterke onrust. Rust, eten, slaap, gewone dagelijkse activiteit en contact met mensen om je heen blijven altijd belangrijker dan “meer energie voelen”.

Zo gebruik je dit boek

Je kunt dit boek van voor naar achter doorlopen, maar dat hoeft niet. Beginners hebben meestal meer aan korte herhaling dan aan veel technieken tegelijk.

De 5 stappen

- 1. Lees één hoofdstuk rustig door.
- 2. Kies één oefening die haalbaar voelt.
- 3. Noteer wat je werkelijk merkte - ook “niets bijzonders” is een geldige uitkomst.
- 4. Vertaal de oefening naar één kleine actie in je gewone dag.
- 5. Herhaal pas wanneer het prettig en stabiel voelt.

Beginnersregel Rust vóór intensiteit. Nieuwsgierigheid vóór oordeel. Kleine stappen vóór grote beloften.

Wat heb je nodig?

- een rustige plek;
- een stoel of kussen dat steun geeft;
- pen en papier;
- 5 tot 20 minuten tijd;
- de bereidheid om vriendelijk te observeren.

Mijn startintentie

Ik wil dit boek gebruiken om meer te leren over:

_____

_____

_____

_____

Inhoud

Onderdeel	Inhoud
1	Basis: wat zijn chakra's en wat is balans?
2	Basischakra - aarding en veiligheid
3	Sacraalchakra - gevoel en creativiteit
4	Zonnevlechtchakra - keuze en grenzen
5	Hartchakra - verbinding en compassie
6	Keelchakra - expressie en luisteren
7	Derde Oog - aandacht en inzicht
8	Kruinchakra - betekenis en perspectief
9	De zeven chakra's als één systeem
Praktijk	Dagelijkse rituelen, meditaties en 21-daagse route
Werkbladen	Check-in, journaling en persoonlijk vervolgplan

Tip Markeer de oefeningen die goed bij je passen. Jouw persoonlijke selectie wordt later je eigen chakra-routine.

De zeven chakra’s in één oogopslag

Het bekende moderne zeven-chakramodel loopt symbolisch van de basis van het lichaam naar de kruin. Kleuren, locaties en psychologische thema’s verschillen per stroming; onderstaande tabel gebruikt de meest gangbare moderne associaties.

Chakra	Thema	Reflectievraag
Basischakra	Aarding, veiligheid, basis	Wat geeft mij steun?
Sacraalchakra	Gevoel, creativiteit, beweging	Wat wil gevoeld of bewogen worden?
Zonnevlechtchakra	Keuze, grenzen, daadkracht	Waar ligt mijn keuze of grens?
Hartchakra	Verbinding, compassie, evenwicht	Wat is vriendelijk én gezond?
Keelchakra	Expressie, luisteren, waarheid	Wat wil ik uitspreken of horen?
Derde Oog	Aandacht, inzicht, onderscheid	Wat is feit, gevoel en interpretatie?
Kruinchakra	Betekenis, stilte, perspectief	Wat geeft richting of betekenis?

Onthoud “Balans” betekent in dit boek niet perfect of altijd rustig. Het betekent: merken wat er speelt en passend kunnen bijsturen.

DEEL 1

Wat betekent chakra-balans?

Niet: zeven lampjes die allemaal groen moeten staan

Een beginnersfout is denken dat ieder chakra voortdurend “open” of “perfect in balans” moet zijn. Een mens beweegt de hele dag tussen rust, spanning, contact, actie, twijfel en herstel. Chakrawerk kan een taal zijn om zulke verschuivingen te onderzoeken.

Wel: waarnemen en bijsturen

- Lichaam: wat merk ik aan spanning, energie en houding?
- Gevoel: welke emotie vraagt erkenning?
- Gedrag: waar vermijd, overdrijf of forceer ik?
- Behoefte: wat heb ik nu werkelijk nodig?
- Actie: welke kleine stap past vandaag?

Een veilige balansroutine

Begin onderaan: oriënteer je in de ruimte, voel stoel of voeten, adem normaal. Kies daarna één thema. Rond altijd af met iets alledaags: water drinken, lopen, eten, opruimen of contact maken met iemand.

Praktijkregel Een oefening is bruikbaar wanneer je je daarna meer aanwezig, helder en functioneel voelt - niet wanneer hij vooral spectaculair is.

Startmeting - waar sta ik nu?

Geef elk thema een cijfer van 0 tot 10. Een laag cijfer is geen diagnose; het helpt alleen kiezen waar je aandacht aan wilt geven.

Thema	0-10	Mijn kleine stap
Aarding, veiligheid, basis	____	_____
Gevoel, creativiteit, beweging	____	_____
Keuze, grenzen, daadkracht	____	_____
Verbinding, compassie, evenwicht	____	_____
Expressie, luisteren, waarheid	____	_____
Aandacht, inzicht, onderscheid	____	_____
Betekenis, stilte, perspectief	____	_____

Mijn aandachtspunt

_____

Ik oefen liever _____ minuten rustig dan _____ minuten geforceerd.

Na 21 dagen Vul deze pagina opnieuw in en kijk vooral wat je over jezelf hebt geleerd.

DEEL 2

Basischakra

Aarding • veiligheid • lichaam • structuur

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor basisveiligheid, aanwezigheid en praktische stabiliteit. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het basischakra wordt in moderne chakramodellen gekoppeld aan je gevoel van basis, lichamelijke aanwezigheid, wonen, ritme en praktische veiligheid. Voor beginners is dit een goede plek om te starten omdat aarding voorkomt dat oefeningen alleen in gedachten blijven hangen.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: je grenzen van vermoeidheid opmerken, voldoende eten en rust nemen, praktische zaken stap voor stap aanpakken en jezelf kunnen terugbrengen naar het hier en nu.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je hoofd blijft maar vooruit denken;
- je voelt je gejaagd of “los van de grond”;
- je dagelijkse structuur valt snel weg;
- je negeert lichaamssignalen tot je uitgeput bent.

Kleine stap Zet vandaag beide voeten bewust op de grond en kies één praktische taak die je in maximaal tien minuten afrondt.

Basischakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Ga zitten met beide voeten op de grond. Kijk langzaam drie keer de ruimte rond. Voel stoel, voeten en adem. Zeg in gedachten: “Ik ben hier. Eén stap tegelijk.” Blijf 3 minuten.

2. Praktische oefening

Maak een basisanker: kies één vaste handeling die je dagelijks op ongeveer hetzelfde moment doet, bijvoorbeeld een glas water drinken, ontbijt voorbereiden of 3 minuten rustig zitten.

3. Reflectievragen

- Wat geeft mij direct een gevoel van steun?
- Waar heb ik meer ritme nodig?
- Welke lichaamssignalen wil ik eerder serieus nemen?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Ik hoef niet alles tegelijk op te lossen. Ik mag beginnen bij de basis.

Notities

DEEL 3

Sacraalchakra

Gevoel • creativiteit • plezier • beweging

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor gevoel, flexibiliteit, plezier en creatieve stroming. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het sacraalchakra wordt vaak gebruikt als symbool voor gevoelsleven, creativiteit, intimiteit, plezier en het vermogen om mee te bewegen. Beginners kunnen dit thema verkennen zonder emoties “weg te werken”: eerst herkennen en benoemen is vaak al genoeg.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: gevoelens ruimte geven zonder erin te verdrinken, plezier toelaten zonder schuldgevoel, flexibel kunnen zijn en tijd maken voor iets creatiefs of zintuiglijks.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je houdt gevoelens lang weg tot ze plotseling sterk worden;
- je leven bestaat vooral uit moeten;
- je vindt het moeilijk om plezier te ontvangen;
- je merkt weinig ruimte voor speelsheid of creativiteit.

Kleine stap Doe tien minuten iets dat prettig of creatief is zonder resultaatdoel.

Sacraalchakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Adem normaal. Merk op welke stemming er is en geef die één eenvoudig woord, bijvoorbeeld rustig, gespannen, verdrietig, licht of onzeker. Laat het woord bestaan zonder het op te lossen. 3 minuten.

2. Praktische oefening

Zittend op een stevige stoel: maak 6-8 kleine bekkenkantelingen naar voren en terug. Beweeg langzaam, zonder pijn of grote uitslagen.

3. Reflectievragen

- Welk gevoel krijgt van mij weinig ruimte?
- Wat geeft mij gezonde ontspanning of plezier?
- Waar kan ik vandaag iets zachter of flexibeler zijn?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Ik mag voelen zonder alles meteen te hoeven veranderen.

Notities

DEEL 4

Zonnevlechtchakra

Keuze • grenzen • richting • daadkracht

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor persoonlijke richting, grenzen en haalbare actie. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

De zonnevlecht wordt in moderne chakramodellen verbonden met wilskracht, keuze, zelfrichting en grenzen. Balans is niet harder worden; het gaat juist om helder kiezen zonder jezelf te overschrijden.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: een besluit kunnen nemen, een taak kleiner maken, op tijd nee zeggen, verantwoordelijkheid nemen voor wat wél van jou is en loslaten wat niet van jou is.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je zegt vaak ja terwijl je nee bedoelt;
- je stelt keuzes eindeloos uit;
- je probeert alles te controleren;
- je verwart doorzetten met jezelf forceren.

Kleine stap Gebruik vandaag één duidelijke zin: “Dat past vandaag niet” of “Ik denk er eerst over na.”

Zonnevlechtchakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Leg een hand los op de bovenbuik. Verander je adem niet. Voel alleen de beweging bij in- en uitademen. Vraag jezelf: “Wat is nu één haalbare keuze?” 2-3 minuten.

2. Praktische oefening

Schrijf één taak op die te groot voelt. Maak hem drie keer kleiner tot de eerste stap minder dan 10 minuten kost. Voer alleen die eerste stap uit.

3. Reflectievragen

- Waar lekt mijn energie door te veel verplichtingen?
- Welke grens zou rust geven?
- Wat is één keuze die vandaag genoeg is?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Kracht hoeft niet hard te zijn. Duidelijkheid is ook kracht.

Notities

DEEL 5

Hartchakra

Verbinding • compassie • ontvangen • evenwicht

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor verbinding, zelfcompassie en geven-ontvangen. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het hartchakra staat in moderne interpretaties voor verbinding, empathie, compassie, rouw en het evenwicht tussen geven en ontvangen. Een belangrijk beginnersinzicht: liefde en grenzen kunnen tegelijk bestaan.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: warmte voelen zonder alles van een ander te dragen, hulp kunnen ontvangen, verdriet ruimte geven en jezelf behandelen met dezelfde vriendelijkheid die je een goede vriend zou geven.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je zorgt vooral voor anderen en vergeet jezelf;
- je vindt ontvangen ongemakkelijk;
- je bent streng voor jezelf na een fout;
- je verwart nabijheid met alles moeten oplossen.

Kleine stap Doe vandaag één vriendelijke handeling voor jezelf die je normaal gemakkelijk voor een ander zou doen.

Hartchakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Leg een hand op borstbeen of hartstreek als dat prettig voelt. Adem normaal. Zeg: “Dit moment verdient vriendelijkheid.” Voel 2 minuten lang alleen het contact van je hand.

2. Praktische oefening

Maak twee kolommen: “wat geef ik?” en “wat ontvang ik?”. Schrijf drie concrete voorbeelden. Kies één kleine correctie richting meer evenwicht.

3. Reflectievragen

- Waar geef ik meer dan gezond voelt?
- Van wie kan ik iets kleins ontvangen?
- Hoe klinkt een vriendelijke grens in mijn woorden?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Ik mag verbinden zonder mezelf te verliezen.

Notities

DEEL 6

Keelchakra

Expressie • luisteren • waarheid • timing

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor communicatie, authenticiteit en luisteren. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het keelchakra wordt vaak gekoppeld aan uitdrukken, luisteren en eerlijk communiceren. Balans betekent niet alles zeggen wat je denkt; het gaat ook om timing, respect en werkelijk luisteren.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: kort en duidelijk spreken, een vraag durven stellen, stilte verdragen, nee kunnen zeggen zonder lange verdediging en luisteren zonder direct een antwoord klaar te hebben.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je houdt belangrijke woorden in uit angst voor reactie;
- je praat veel wanneer je gespannen bent;
- je voelt je vaak niet gehoord maar vraagt weinig door;
- je maakt eenvoudige boodschappen ingewikkeld.

Kleine stap Maak één boodschap vandaag 50% korter en 100% vriendelijker.

Keelchakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Luister één minuut naar omgevingsgeluiden zonder ze te benoemen. Neurie daarna 20 seconden op een comfortabele toon. Stop bij spanning.

2. Praktische oefening

Maak de zin af: “Wat ik eigenlijk wil zeggen is …” Schrijf hem daarna opnieuw in maximaal twaalf woorden.

3. Reflectievragen

- Waar houd ik mezelf te vaak in?
- Wat wil ik duidelijker vragen?
- Wanneer helpt stilte mij meer dan praten?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Mijn stem mag duidelijk én vriendelijk zijn.

Notities

DEEL 7

Derde Oog

Aandacht • inzicht • intuïtie • onderscheid

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor aandacht, patroonherkenning en perspectief. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het derde-oogchakra wordt vaak verbonden met intuïtie, verbeelding en inzicht. Voor beginners is onderscheid belangrijk: een sterk gevoel kan betekenisvol zijn, maar is niet automatisch een feit of voorspelling.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: gedachten kunnen observeren, meerdere perspectieven zien, intuïtie combineren met controleerbare informatie en verbeelding gebruiken als oefening in plaats van als zekerheid.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je neemt elke gedachte direct voor waarheid aan;
- je zoekt voortdurend tekens of bevestiging;
- je piekert in plaats van te observeren;
- je vindt het moeilijk feit, gevoel en verwachting te scheiden.

Kleine stap Maak bij één situatie drie regels: wat weet ik, wat voel ik, wat vermoed ik?

Derde Oog - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Kijk met zachte blik naar één vast punt. Merk gedachten op zonder ze te volgen. Wanneer je afdwaalt, keer terug naar kijken en ademen. 3 minuten.

2. Praktische oefening

Visualiseer één gewone handeling die je rustig wilt uitvoeren, bijvoorbeeld een gesprek of taak. Zie alleen de eerstvolgende stap, niet een perfect eindresultaat.

3. Reflectievragen

- Welke gedachte behandel ik te snel als feit?
- Waar helpt mijn intuïtie en waar heb ik extra informatie nodig?
- Welk ander perspectief kan ik proberen?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Ik mag intuïtie voelen én feiten controleren.

Notities

DEEL 8

Kruinchakra

Betekenis • stilte • perspectief • verbondenheid

Beginnersblik Dit chakra gebruiken we als symbolische reflectiekaart voor betekenisgeving, stilte en groter perspectief. Het is geen medische diagnose en je hoeft niets te “voelen” om ermee te kunnen werken.

Wat betekent dit in gewone taal?

Het kruinchakra wordt in moderne systemen gebruikt als symbool voor spiritualiteit, betekenis, stilte en verbondenheid. Beginners hebben vaak het meest aan een geaarde vorm: inspiratie die het gewone leven ondersteunt in plaats van ervan weg te voeren.

Hoe ziet balans eruit?

Balans kan eruitzien als: ruimte kunnen laten voor niet-weten, stilte verdragen, betekenis vinden zonder elk toeval te verklaren en je waarden verbinden met dagelijkse keuzes.

Wanneer kan dit thema aandacht gebruiken?

- je wilt voor ieder gevoel een spirituele verklaring;
- je gebruikt spiritualiteit om praktische problemen te vermijden;
- je raakt overvoerd door informatie of technieken;
- je verlangt naar stilte maar plant die nooit.

Kleine stap Plan vijf minuten zonder scherm, taak of informatie. Alleen zitten, kijken of luisteren.

Kruinchakra - oefenen en schrijven

1. Korte meditatie

Zit comfortabel en laat de adem met rust. Luister naar geluiden dichtbij en ver weg. Merk gedachten op en keer terug naar luisteren. 3 minuten.

2. Praktische oefening

Schrijf één probleem op. Beantwoord daarna: hoe belangrijk is dit over een week, een jaar en vijf jaar? Wat blijft echt belangrijk?

3. Reflectievragen

- Wat geeft mijn leven betekenis?
- Welke vorm van stilte doet mij goed?
- Hoe kan mijn spirituele interesse mijn gewone leven ondersteunen?

4. Mijn zin voor vandaag

Affirmatie Ik hoef niet alles te begrijpen om aanwezig te kunnen zijn.

Notities

DEEL 9

De zeven chakra's als één systeem

In het dagelijks leven lopen de thema's door elkaar. Een grensprobleem kan tegelijk iets zeggen over basisveiligheid, daadkracht en communicatie. Gebruik daarom niet de vraag "welk chakra is kapot?", maar: "welk thema vraagt nu aandacht en wat kan steun geven?"

Een eenvoudige volgorde

- 1. Aarden - lichaam, voeten, omgeving.
- 2. Voelen - wat merk ik zonder oordeel?
- 3. Kiezen - welk thema past bij dit moment?
- 4. Oefenen - één korte techniek.
- 5. Integreren - één gewone dagelijkse actie.

Combinaties die vaak logisch zijn

Situatie	Mogelijke thema's
Onrust	Basis + rustige adem
Grenzen	Basis + zonnevlecht + keel
Verdriet	Hart + basis
Besluitvorming	Zonnevlecht + Derde Oog
Overprikkeling	Basis + stilte, niet méér technieken
Creatieve blokkade	Sacraal + zonnevlecht

Dagelijks 10-minutenritueel

Dit ritueel is bewust eenvoudig. Je hoeft geen zeven chakra's achter elkaar te "behandelen".

Tijd	Stap	Wat doe je?
1 minuut	Oriënteer je	Kijk rond, voel stoel of voeten.
2 minuten	Adem	Volg je normale adem zonder tempo te sturen.
2 minuten	Check-in	Welke van de zeven thema's vraagt aandacht?
3 minuten	Oefening	Kies één meditatie, beweging of schrijfopdracht.
1 minuut	Actie	Bepaal één kleine stap voor vandaag.
1 minuut	Afronden	Beweeg handen en voeten en ga door met je dag.

Goed genoeg Tien rustige minuten die je regelmatig herhaalt zijn waardevoller dan een intens ritueel dat je maar één keer volhoudt.

Na afloop

Hoe voel ik me nu? ____ /10 Mijn kleine stap: _____

Complete beginnersmeditatie - 20 minuten

- Minuut 0-3: kijk rond, voel voeten of stoel en laat je adem natuurlijk worden.
- Minuut 3-5: breng aandacht naar de basis en vraag: “Wat geeft mij vandaag steun?”
- Minuut 5-7: merk je gevoelsstemming op zonder te corrigeren.
- Minuut 7-9: vraag: “Welke keuze of grens helpt mij?”
- Minuut 9-11: breng een hand naar de hartstreek als dat prettig is en verzacht je houding.
- Minuut 11-13: luister naar geluiden en merk op wat je werkelijk wilt uitspreken of horen.
- Minuut 13-15: observeer gedachten en onderscheid feit, gevoel en verwachting.
- Minuut 15-17: zit twee minuten in stilte zonder iets te bereiken.
- Minuut 17-20: voel voeten en handen, kijk rond en noteer één concrete actie voor vandaag.

Belangrijk Sla onderdelen over die niet prettig voelen. Je hoeft geen kleuren, licht, warmte of “energiestroom” waar te nemen.

Mijn ervaring

Jouw eerste 7 dagen

Dag	Thema	Oefening
Dag 1	Basischakra	3 minuten voeten/stoel voelen
Dag 2	Sacraal	gevoel benoemen + iets creatiefs
Dag 3	Zonnevlecht	één grenszin of kleine keuze
Dag 4	Hart	vriendelijkheid geven én ontvangen
Dag 5	Keel	één minuut luisteren + één heldere zin
Dag 6	Derde Oog	feit / gevoel / vermoeden onderscheiden
Dag 7	Kruin	3 minuten stilte + weekreflectie

Aan het einde van de week

- Welke oefening voelde het meest natuurlijk?
- Welke oefening wil ik voorlopig overslaan?
- Wat heb ik geleerd over mijn tempo?
- Waar merkte ik een kleine positieve verandering in mijn dagelijks gedrag?

21-daagse beginnersroute - week 1

Het doel is niet “alle chakra’s openen”, maar een rustige oefengewoonte opbouwen. Sla gerust een dag over wanneer herstel belangrijker is.

Dag	Oefening
Dag 1	Aarden: 5 dingen zien, 4 voelen, 3 horen.
Dag 2	Basis: één praktisch rustanker.
Dag 3	Sacraal: 10 minuten creatief zonder doel.
Dag 4	Rustdag: alleen korte check-in.
Dag 5	Zonnevlecht: één haalbare keuze.
Dag 6	Hart: vriendelijke handeling voor jezelf.
Dag 7	Reflecteer: wat gaf rust?

Mijn weeknotitie

21-daagse beginnersroute - week 2

Dag	Oefening
Dag 8	Keel: één minuut bewust luisteren.
Dag 9	Keel: één boodschap korter formuleren.
Dag 10	Derde Oog: feit / gevoel / vermoeden.
Dag 11	Derde Oog: visualiseer één kleine stap.
Dag 12	Kruin: 3 minuten stilte.
Dag 13	Kruin: groter perspectief opschrijven.
Dag 14	Rust en integratie.

Mijn weeknotitie

21-daagse beginnersroute - week 3

Dag	Oefening
Dag 15	Chakra-check: welk thema vraagt aandacht?
Dag 16	Kies één lichaamsgerichte oefening.
Dag 17	Kies één relatie- of communicatieoefening.
Dag 18	Kies één inzicht- of journalingoefening.
Dag 19	Doe het 10-minutenritueel.
Dag 20	Doe de complete 20-minutensessie.
Dag 21	Vul je startmeting opnieuw in en maak vervolgplan.

Mijn weeknotitie

21 journalingvragen voor beginners

1. Wat helpt mij om me veilig en aanwezig te voelen?
2. Welke dagelijkse structuur geeft mij steun?
3. Welk lichaamssignaal wil ik eerder opmerken?
4. Welke emotie krijgt van mij weinig ruimte?
5. Wat geeft mij gezond plezier?
6. Waar wil ik meer creativiteit toelaten?
7. Waar zeg ik te snel ja?
8. Welke keuze stel ik uit?
9. Wat betekent zachte kracht voor mij?
10. Waar geef ik meer dan ik ontvang?
11. Hoe ziet een vriendelijke grens eruit?
12. Wat zou ik tegen mezelf zeggen als ik mijn eigen goede vriend was?
13. Wat wil ik duidelijker uitspreken?
14. Waar kan ik beter luisteren?
15. Welke boodschap kan eenvoudiger?
16. Welke gedachte behandel ik als feit?
17. Wat zegt mijn intuïtie - en wat weet ik echt?
18. Welk ander perspectief bestaat er?
19. Wat geeft mijn leven betekenis?
20. Welke vorm van stilte helpt mij?
21. Wat wil ik meenemen uit deze 21 dagen?

Gebruik Kies per dag één vraag. Eén eerlijke alinea is voldoende.

Mijn persoonlijke chakra-kaart

Vul dit niet in op basis van wat “zou moeten”, maar op basis van wat je werkelijk bij jezelf herkent.

Thema	Wat helpt mij?	Waar let ik op?
Aarding, veiligheid, basis	_____	_____
Gevoel, creativiteit, beweging	_____	_____
Keuze, grenzen, daadkracht	_____	_____
Verbinding, compassie, evenwicht	_____	_____
Expressie, luisteren, waarheid	_____	_____
Aandacht, inzicht, onderscheid	_____	_____
Betekenis, stilte, perspectief	_____	_____

Mijn drie favoriete oefeningen

1. _____
2. _____
3. _____

Wanneer vertragen of stoppen?

Spirituele oefeningen horen je dagelijks functioneren niet te ontregelen. Stop of maak het eenvoudiger wanneer je merkt dat je door de oefeningen juist minder stabiel wordt.

- je slaap verslechtert duidelijk;
- je voelt je gejaagd, paniekerig of overspoeld;
- je krijgt benauwdheid, pijn, duizeligheid of andere sterke lichamelijke klachten;
- je raakt steeds meer bezig met ieder gevoel verklaren als “energie”;
- werk, zelfzorg of contact met anderen gaat merkbaar slechter;
- je voelt druk om steeds intensere technieken te doen.

Wat doe ik dan?

- stop intensieve technieken;
- keer terug naar gewone routine, eten, slaap en aarding;
- praat met iemand die je vertrouwt;
- zoek passende medische of psychologische beoordeling bij aanhoudende of ernstige klachten.

Gezond onderscheidingsvermogen Je hoeft een ervaring niet spiritueel te verklaren om haar serieus te nemen.

Mijn persoonlijke signalen

_____

_____

_____

_____

Afronding

Chakra Balans voor Beginners geeft je geen opdracht om een perfect energiesysteem te bereiken. Het nodigt je uit om beter te leren luisteren: naar je lichaam, gevoelens, grenzen, relaties, gedachten en waarden. De chakra's kunnen daarbij een symbolische routekaart zijn.

Wanneer je klein en regelmatig oefent, ontstaat vaak vanzelf duidelijkheid over wat bij je past. Misschien blijf je werken met één favoriete meditatie. Misschien gebruik je vooral de reflectievragen. Beide zijn prima.

Kernzin Aarding vóór verdieping. Ervaring vóór interpretatie. Kleine stappen vóór grote beloften.

Colofon

Titel: Chakra Balans voor Beginners - Lees- en oefenboek

Samenstelling: Frank van der Mast

Uitgave: MY REIKI - 2026 - Uitgave 1.0

Websites: myreiki.nl • reikisittard.nl

© 2026 Frank van der Mast / MY REIKI. Alle rechten voorbehouden.

Dit boek is bedoeld voor educatie, zelfreflectie en spirituele verkenning. Het vervangt geen medische, psychologische of therapeutische diagnostiek of behandeling.

CHAKRA BALANS
VOOR BEGINNERS

Ontwaak een dieper gevoel van balans, helderheid en innerlijke verbinding

Chakra Balans voor Beginners is een toegankelijke en inspirerende gids voor iedereen die nieuwsgierig is naar chakra's, meditatie, energiewerk en spirituele zelfontwikkeling. Dit boek legt op een duidelijke en praktische manier uit wat de zeven chakra's zijn, waar ze traditioneel mee worden geassocieerd en hoe je ze kunt ondersteunen met eenvoudige oefeningen, meditaties en dagelijkse rituelen.

Of je nu net begint met werken met chakra's of je bestaande praktijk wilt verdiepen, dit boek biedt een warme en geaarde benadering die je helpt meer bewustzijn, balans en innerlijke rust te ervaren in je dagelijks leven.

IN DIT BOEK ONTDEK JE:

- Een beginnersvriendelijke kennismaking met de zeven chakra's
- Duidelijke uitleg van hun betekenis en symbolische thema's
- Praktische oefeningen voor ademwerk, visualisatie en meditatie
- Eenvoudige chakra-balanceringstechnieken voor dagelijks gebruik
- Journaling- en reflectievragen om jezelf beter te leren kennen
- Suggesties voor een persoonlijke chakra routine die bij jouw leven past
- Begeleiding bij aarding, creativiteit, communicatie, intuïtie en meer
- Een compleet 21-daags chakra programma om mee te starten

Dit boek is ideaal voor lezers die voor het eerst holistische spiritualiteit, mindfulness en energiepraktijken verkennen. Het is een complementaire zelfontwikkelaarspraktijk en geen vervanging voor medische, psychologische of therapeutische zorg.

Een praktische en inspirerende gids
voor meer balans, bewustzijn en innerlijke rust.

MY REIKI
Mens en dier in balans
myreiki.nl • reikisittard.nl

Ontdek de kracht van de zeven chakra's en bouw stap voor stap aan meer balans, energie en levensvreugde.