



7. Kroonchakra - **Ik begrijp/weet**. Staat voor; schoonheid, genade, sereniteit, eenheid met al dat IS. Verbonden met het lichaam: pijnappelklier, hersens, zenuwstelsel. (bekendste) Symptomen/ziektes: duizeligheid, verwarring, psychische stoornissen, neurologische aandoeningen. Affirmaties: Ik weet dat alles goed is, ook al lijkt het niet zo -- Ik vertrouw erop dat God mij de volgende stap laat zien in mijn proces.

6. Voorhoofdchakra (3<sup>e</sup> oog) – **Ik zie**. Staat voor: bewustzijn, inzicht, wijsheid, intuïtie, visualisatie. Verbonden met het lichaam: hypofyse, ogen, schedelbasis, bioritme. (bekendste) Symptomen/ziektes: hoofdpijn, migraine, slapeloosheid, epileptisch aanvallen. Affirmaties: ik denk het beste over mijzelf, in alle situaties -- Ik sta open om mijn innerlijke leiding en diepste wijsheid te leren kennen.

5. Keelchakra – **Ik spreek**. Staat voor: communicatie, creativiteit, jezelf laten horen, eerlijkheid, wil. Verbonden met het lichaam: schildklier, nek, schouders, oren, mond. (bekendste) Symptomen/ziektes: stijfhed/pijn in nek en/of schouders, keelpijn, oorpijn, gebitsproblemen, schildklier aandoening. Affirmaties: Ik leef in mijn waarheid, in Ben mijn waarheid -- Ik uit mijn waarheid zo creatief mogelijk wat vitaal is voor mijn welzijn.

4. Hartchakra – **Ik heb lief**. Staat voor: liefde voor jezelf en anderen, vriendelijkheid, puurheid, geborgenheid. Verbonden met het lichaam: immuunsysteem, hart, longen, borsten, armen. (bekendste) Symptomen/ziektes: hartklachten, hoge bloeddruk, astma, pijnlijke gewrichten arm. Affirmaties: Alles is Liefde – Liefde woont in mijn Hart – Ik kies ervoor om liefde toe te laten in alles wat ik zie, hoor en voel.

3. Zonnevluchtchakra – **Ik doe**. Staat voor: eigenwaarde, zelfrespect, vertrouwen, vrijheid van keuze. Verbonden met het lichaam: spijsvertering (maag, darmen), lever, alvleesklier. (bekendste) Symptomen/ziektes: zweren, gasvorming, misselijkheid, eetstoornis, lever/nier functies. Affirmaties: Ik ben waardig omdat ik besta -- Ik heb vertrouwen in het leven en mijzelf – Ik kies voor gezondheid, genezing en geluk.

2. Sacralechakra – **Ik voel**. Staat voor: welzijn, seksualiteit, sensualiteit, plezier. Verbonden met het lichaam: nieren, voortplantingsorganen. (bekendste) Symptomen/ziektes: pijn in onderrug, urine problemen, menstruatie problemen, onvruchtbaarheid. Affirmaties: Ik houd van mijn leven – ik verlicht mijn lichaam elke keer wanneer ik mij goed voel – Ik sta open voor genot/plezier.

1. Wortelchakra – **Ik Ben**. Staat voor: Geduld, structuur, basisbehoefte (liefde, veiligheid, stabiliteit) geld. Verbonden met het lichaam: bijnieren, wervelkolom, bloed, bekken. (bekendste) Symptomen/ziektes; moeite met stilzitten, rusteloosheid, ongezond gewicht, vermoeidheid, traagheid. Affirmaties: Ik weet wie ik ben en kies op basis daarvan wat goed voor mij is – Ik ben veilig waar ik ook ben – Ik ben goed zoals ik ben.