



Chakra-Kur

Brug altid tromlepolerede sten til essenser.

Rens krystallerne under koldt vand evt. med et helt neutralt opvaskemiddel. Læg stenene i et glas eller en kande vand. Fyld op med Kildevand eller koldt kogt vand.

Lad det stå natten over og drik vandet på fastende hjerte. Hver essens indtages i minimum 4 dage, hvorefter man fortsætter med den næste. Brug din intuition til at mærke efter i hvor mange dage du føler, du har brug for at drikke vandet fra hver krystal.

Jeg starter som regel altid med Rodchakraet, da jeg synes en god grounding er vigtig, når du starter på en chakrakur.

Dette er mine chakra-favorit krystaller

- Rod chakra: Rød Jaspis + Bjergkrystal
- Hara chakra: Karneol + Bjergkrystal
- Solar Plexus: Citrin + Bjergkrystal
- Hjerte chakra: Aventurin + Rosakvarts + Bjergkrystal
- Hals chakra: Blondeagat eller Sodalit + Bjergkrystal
- Pande chakra: Ametyst + Bjergkrystal
- Krone chakra: Bjergkrystal

Prøv at læg mærke til og skriv ned, hvad du oplever under kuren. Jeg synes, at jeg oplever båret at vandet smager forskelligt fra krystal til krystal, men også at jeg kan mærke de chakraer, jeg arbejder med.

Overførsel af energi til dit legeme via en Bjergkrystal

Brug din intuition eller et pendul til at finde ud af hvad du har brug for.

Hold krystallen og evt. præparatet i venstre hånd og sig: "Jeg overfører nu de energier, bølger og vibrationer fra dette præparat (eller navnet på det) over i mit legeme, i den for mig guddommelige rigtige dosis"

Du overfører også præparatet til krystallen og kan efterfølgende lave drikkeessens med krystallen.



v/Pia Danielsen * Vilhelmsro 316 * 3480 Fredensborg

40887149 * pia@pia-danielsen.dk * www.pia-danielsen.dk



Din Krystalverden - Indre vejleder Meditation

Sæt dig godt tilrette og hold bjergkrystallen i dine hænder. Betragt krystallen grundigt i nogle minutter.

Luk øjnene, og se krystallen for dig.

Lad krystallen vokse sig større og større, indtil den er lige så stor som et hus.

Der er en åbning i den, og den går du ind af. Gå ind til midten af krystallen.

Du lader nu dine energier flyde sammen med krystallen, så I bliver ét. Alt flyder ud, og snart kan du ikke længere skelne, hvor din krop slutter og krystallen begynder....

Mærk, at din fysiske form og bevidsthed er blevet ét med krystallen. Mærk et øjeblik, hvordan det føles at have den samme fuldkommenhed, den samme orden, den samme klarhed som krystallen. Fokusér på de følelser og fornemmelser, som denne erkendelse frembringer.

Du er enestående og perfekt ligesom krystallen. Den danner et beskyttende skjold omkring dig, så du er helt tryk.

Nu skal du igen fokusere på, hvordan det er at være en del af denne krystalverden. Hvordan er temperaturen? Hvad dufter der af? Er der helt stille, eller kan du høre lyde?

Tag et par dybe indåndinger og fornem følelsen af fundstændig indre fred.

Du skal vide, at dybt i dit indre, er der en kilde til al viden, hvis visdom er en hvisken, du kun kan få adgang til, når dit hjerte og sind er blevet stilnet...

Der er intet, som du ikke kan få viden om - fra fortiden, nutiden eller fremtiden.

Vær opmærksom på tanker og følelser der kommer til dig. Du kan være sikker på, at når du spørger din indre visdom om råd, vil der altid gives et svar - giv dig god tid.....

Når du fornemmer, at din indre rejse er ovre, er det på tide at adskille dig fra krystallen. Forestil dig, hvordan du bliver dig selv igen og står midt i krystallen. Gå nu ud af krystallen, og se hvordan den bliver mindre og mindre, til den til sidst har sin normale størrelse.

Tag et par dybe indåndinger og stræk dig godt igennem inden du åbner øjnene.

ESCLARMONDE



v/Pia Danielsen * Vilhelmsro 316 * 3480 Fredensborg

40887149 * pia@pia-danielsen.dk * www.pia-danielsen.dk



AFLED / TILFØR – HEALING MED BJERGKRISTAL SPIDS

Healing af anden person ved hjælp af en Bjergkrystal spids.

Krystallen holdes hele tiden i højre hånd

AFLEDNING: Hold på det sted der skal heales, med venstre hånd, og drej krystallen med spidsen nedad mod jorden, i urets retning, med højre hånd.

Når krystallen føles tung, så rens den ved at fnyse på den, det gøres ved en kraftig udånding gennem næsen. Det er ofte nødvendigt at gøre flere gange under healingen.

Rens nu auraen ved at starte med at holde venstre hånd 4-5 centimeter fra legemet, og drej krystallen med højre hånd. Træk nu langsomt venstre hånd længere ud i auraen. Hvis der er for meget uro i din venstre hånd, så ryst energien af.

Når du kommer 30-40 cm ud i auraen vil du ofte mærke enten kulde, varme eller en kraftig summen/prikken i din hånd. Det er følelses-legemet og her problemet sidder. Sørg for at rense godt der inden du fortsætter endnu længere ud. Ofte skal man 1-1½ meter ud i auraen. Følg din intuition

TILFØRSEL: Hold venstre hånd med håndfladen opad mod Universet og modtag healende energi fra universet, og drej krystallen med højre hånd rundt over det sted der heales. Start så tæt på kroppen som muligt uden at krystallen rører den, ca 2 cm fra.

Fortsæt ud i auraen på samme måde som da du afledte.

Vær opmærksom på, at personen godt kan begynde at svaje lidt.

Når healingen er færdig så spørg om personen er ok og giv evt. et stort knus

Der kan aldrig heales for meget

Healingen fortsætter i ca 24 timer og kan give mange reaktioner, også smerter fordi kroppen slipper den energi der sidder i kroppen.

Personen skal huske at drikke meget vand for at skylle kroppen igennem



v/Pia Danielsen * Vilhelmsro 316 * 3480 Fredensborg

40887149 * pia@pia-danielsen.dk * www.pia-danielsen.dk



ROSENKVARTSMEDITATION

Læg dig med en Rosenkvarts over dit hjerte eller sid med den i hånden.

Mærk dens kærlige og rolige vibration. Mærk hvordan den langsomt fordeler sig rundt i hele din krop. Måske er vibrationen lyserød som Rosenkvartsen. Mærk hvordan du fyldes op af denne skønne energi og mærk at du nu indeholder så meget kærlighed, at du er klar til at dele ud af den.

Forestil dig nu hvordan din aura fyldes med din smukke kærlighed og vokser og vokser.

Send nu noget af al din kærlighed til nogen du holder af. Se dem modtage den og blive fyldt op af den.

Og føl nu, at du svæver op og over huset du er i, videre op over byen, længere ud i Universet til du kan se ned på hele Danmark. Drys nu som en strøddåse, stjernestøv og kærlighed ud over hele Danmark.

Flyv endnu højere op til du kan se hele jorden under dig, og drys nu af din glæde, dit lys og din kærlighed til hele planeten og dens beboere, som trænger så meget til disse positive energier.

Se nu hvordan hele jorden er indhyllet i kærlighed og det er nu tid til langsomt at komme tilbage til jorden, til Danmark og tilbage til huset du befinder dig i. Føl hvordan du lander i din krop og får god kontakt til underlaget.

Når du er parat til det, åbner du øjnene. Husk at strække dig godt igennem.

FLOW med to Bjergkrystalspidser

Vælg to smukke Bjergkrystalspidser. Placer den ene i venstre håndflade med spidsen pegende op af mod kroppen og placer den anden i højre hånd, med spidsen pegende væk fra kroppen.

Føler du, at du har brug for at booste energigennemstrømningen i kroppen, er denne simple metode rigtig god. Prøv evt. at bytte rundt, så krystallen i den venstre hånd peger væk fra kroppen og den i den højre peger mod kroppen. Måske vil denne vej være den mest rigtige for dig.

Du kan gøre det samme – ved at lægge dig på gulvet og placer den ene krystal over dit hoved, med spidsen pegende væk fra kroppen og den anden nede ved fødderne også pegende væk fra kroppen eller hvor de begge peger imod kroppen. Brug din intuition mht. hvordan krystallerne skal ligge og hvad der føles bedst.



Selvhealing / Chakrahealing

Gnid dine hænder mod hinanden for at åbne håndchakrene.

Læg dine hænder på Rod-chakret og tilkald sjælsenergien for Rød Jaspis. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Hara-chakret og tilkald sjælsenergien for Karneol.
Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Solar-Plexus og tilkald sjælsenergien for Citrin. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Hjerte-chakret og tilkald sjælsenergien for Rosenkvarst. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Thymus-chakret og tilkald sjælsenergien for Crysocolla. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Hals-chakret og tilkald sjælsenergien for Blondeagat. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Det 3. Øje og tilkald sjælsenergien for Ametyst. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Læg dine hænder på Kronechakret og tilkald sjælsenergien for Bjergkrystal. Når du føler at dette chakra har fået nok healing, takker du for energien og sender den tilbage.

Hvis du føler at det er andre sten der skal bruges, gør du blot det. Brug det du intuitivt føler er rigtigt.



v/Pia Danielsen * Vilhelmsro 316 * 3480 Fredensborg

40887149 * pia@pia-danielsen.dk * www.pia-danielsen.dk