

Reis door je Chakras

**Welkom ...
in de
wondere wereld van
je kruinchakra.**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

Sahasrara
Sanskriet: सहस्रार
Kruinchakra

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 3 -

De kruinchakra is de zevende chakra in je lichaam. Sommige mensen gaan zeggen dat dit het belangrijkste energiecenter van allemaal is. Eén van de fascinerendste weetjes is dat deze chakra niet in je lichaam aanwezig is. Technisch gezien ligt ie juist boven je hoofd. En daarom word deze chakra de kruinchakra genoemd. Mocht je een kroon op je hoofd zetten, zou die zitten waar je kruinchakra zich bevindt.

Als je meer wil weten over je Sahasrara chakra of 'de brug naar de cosmos' blijf dan zeker verder lezen.

Reis door je Chakras

**Waarom is je
Kruinchakra zo
belangrijk?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 5 -



Waarom is de kruinchakra zo belangrijk? Weegt deze chakra inderdaad zwaarder door dan de overige zes chakras? Hoewel elke chakra haar eigen specifieke eigenschappen en invloed heeft, is de sahasrara de climax van elke andere chakra. Daarom is het zo belangrijk dat al je energiecenters open en in evenwicht zijn. Zijn ze dat niet, dan kan dat serieuze gevolgen hebben voor je kruinchakra.

En dat kan een hoop problemen geven als je je meest optimale leven wil leiden.

De kruinchakra is grotendeels verantwoordelijk voor het grote geluk en dat komt omdat deze chakra verbonden is met het goddelijke. Je zevende chakra heeft een directe connectie met het spirituele.

Iemand waarvan de kruinchakra vrij kan stromen, ziet eerder de dingen in het leven die écht belangrijk zijn en houdt zich niet bezig met zaken die er niet toe doen.

Curvy Queen's Mindset

Reis door je Chakras

- 6 -

Mensen die gewerkt hebben om hun **kruinchakra** in evenwicht te houden, gaan zich minder zorgen maken over dingen zoals geld en materialisme, want zij beseffen dat écht gelukkig zijn van binnenuit komt.

Ze geven zich over aan hun spirituele connectie om hen dat geluk te geven en gaan er niet naar opzoek.



Reis door je Chakras

**Iemand met een
kruinchakra in balans
is ...**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 8 -

Hoe gedraagt iemand zich waarvan de zevende chakra in evenwicht is?

Meestal heeft deze persoon een diepe connectie met de spirituele wereld. Daarom appreciëren ze de tijd die ze alleen kunnen doorbrengen. Het is niet dat ze geen mensen rondom hen willen, ze genieten er wel degelijk van. Maar ze hebben ook me-time nodig zodat ze de ruimte hebben om zich te verbinden met het spirituele en met henzelf na een lange dag.

Ze vinden rust in de simpelste dingen en kunnen genieten van de kleinste dingen en nemen niks vanzelfsprekend.

Deze mensen met een open **kruinchakra** beseffen dat het leven in een vingerknip kan veranderen. Ze begrijpen heel goed dat de tijd nooit terugkomt.

Curvy Queen's Mindset

Reis door je Chakras

- 9 -

Daarom leven ze op een trager tempo, omdat het geen zin heeft om door het leven te jagen.

Ze maken tijd voor de belangrijke dingen in het leven en genieten daar ook van.

Een zevende chakra in evenwicht manifesteert ook de mogelijkheid om te slagen in de doelen die je stelt.

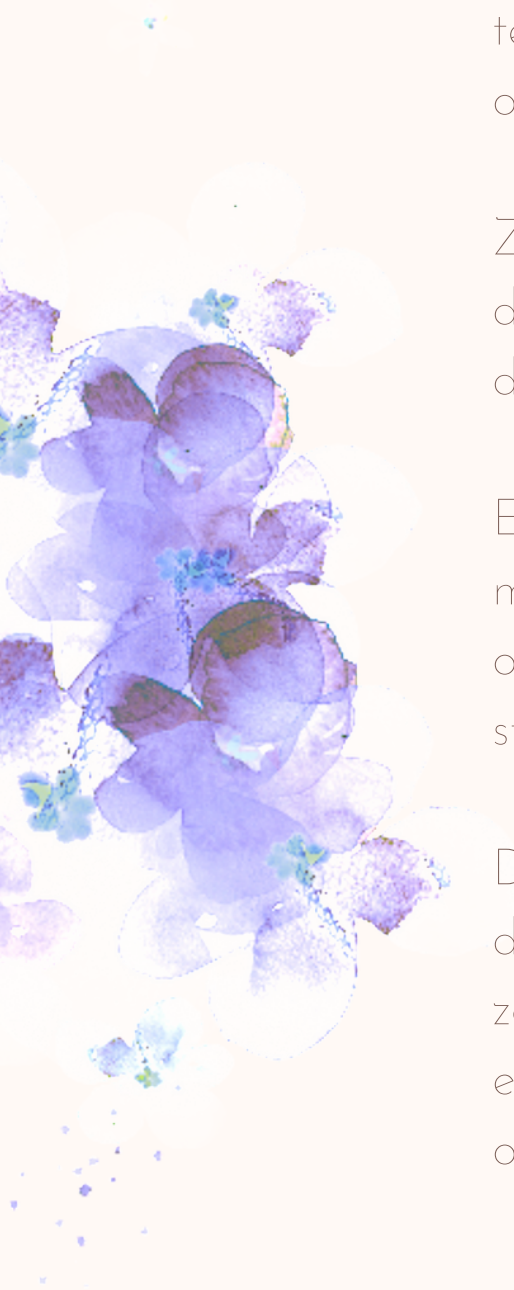
Deze mensen merken dit soort dingen vaker en sneller op. Omdat ze niet mee draaien in de rat race en hen dus meer tijd geeft om opportuniteiten te ontdekken.

Iemand met een open sahasrara is heel aandachtig. Ze merken niet alleen de dingen sneller op, maar zien ook de kleine dingen die niet altijd duidelijk zichtbaar zijn.

Zo weten ze hoe mensen zich voelen, ook als de andere persoon haar gevoelens probeert weg te stoppen.

Ze weten ook altijd de puzzelstukjes in elkaar te passen en begrijpen sneller hoe het precies zit.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

**Wat is er nog belangrijk
aan je kruinchakra?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 11 -

Lichamelijk is de kruinchakra geassocieerd met je pijnappelklier en het zenuwstelsel. Daarom kan deze chakra letterlijk op elk deel in je lichaam invloed hebben.

Iemand waarvan de zevende chakra in evenwicht is, heeft meestal een goede algemene gezondheid.

Mentaal en emotioneel voelen ze zich één. Ze hebben ook een sterk rechtvaardigheidsgevoel omdat de **kruinchakra** hen verbindt met zowel het lichaam, de geest en de ziel.

Kruinchakra - Sahasrara

Kleur:

Violet

Zintuig:

Geen

Locatie:

Bovenop je hoofd

Planeet:

Pluto

Mantra:

Stilte

Edelsteen:

Parel

Symbol:

Lotus met duizend bloemblaadjes

Element:

Ziel

Voeding:

Zuivere Lucht

Eigenschappen:

Eénheid, Wijsheid, Bewustzijn,
Intelligentie, Wonderen,
Gelukzaligheid

Beïnvloed:

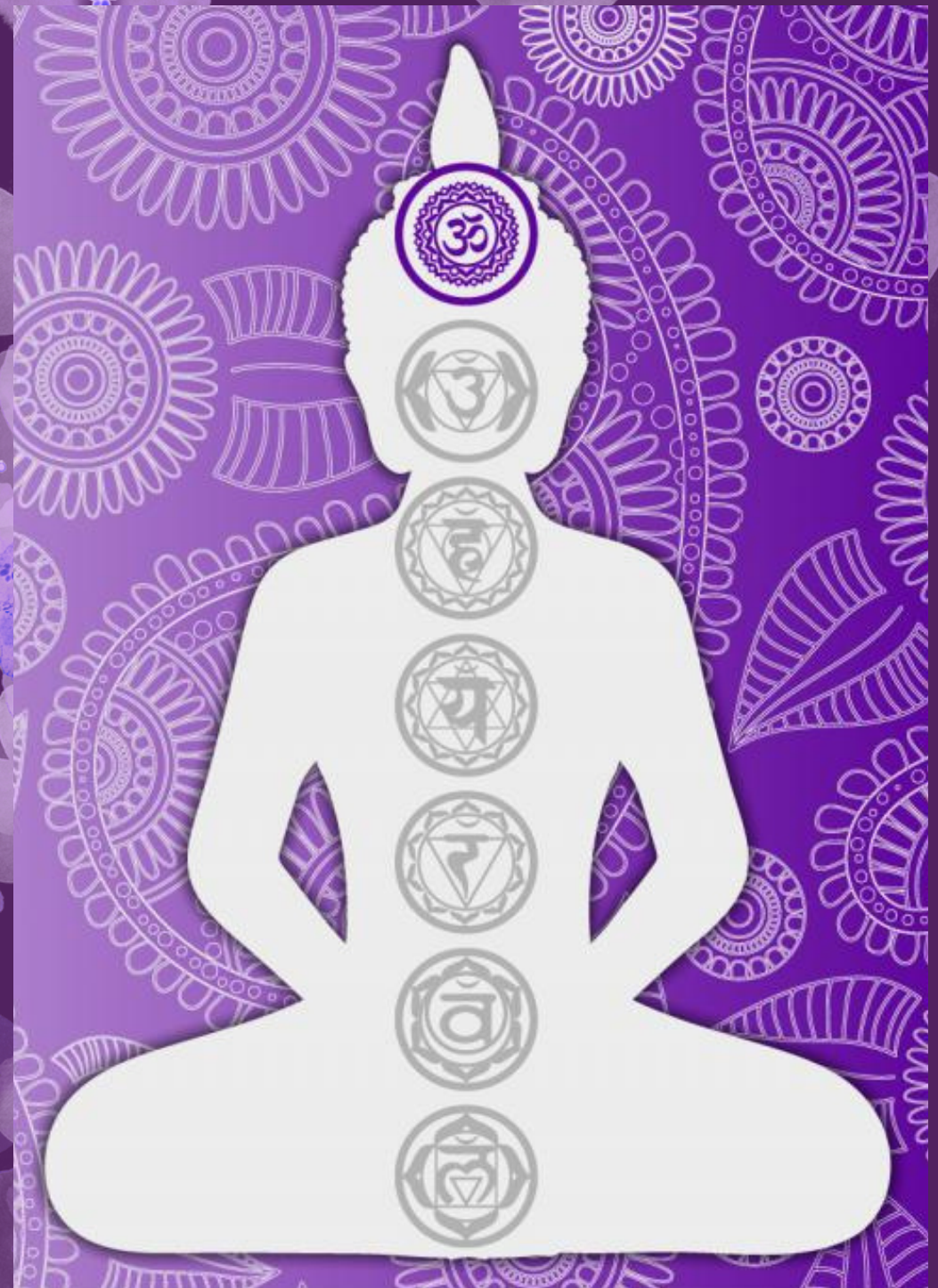
Bewustzijn, Intelligentie

Uit balans:

Irritatie, Verwarring, Apathie,
Mentale Problemen,
Leermoeilijkheden

Lichamelijk:

Pijnappelklier, Hoger Brein,
Rechteroog



Reis door je Chakras

**Wat gebeurt er als
je kruinchakra geblokkeerd
is?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 14 -

Hoe voelt het als je kruinchakra geblokkeerd is? Iemand waarvan de kruinchakra uit balans is kan geen connectie maken met hun lichaam, hun ziel en het Universum, noch met het Goddelijke.

Dot kan heel zwaar zijn zowel mentaal als emotioneel. Dit kan zich uiten in angsten, depressie en moeilijk met het leven kunnen omgaan.

Lichamelijk kan een geblokkeerde zevende chakra zich anders uiten. Deze persoon kan hoofdpijnen hebben.

Emotioneel gaat deze persoon niet met de dagelijkse stress om kunnen gaan. ze worden geïrriteerd door dingen waar ze normaal best mee om kunnen. Dat kan gepaard gaan met emotionele uitbarstingen die niet gewoon zijn voor die persoon. Wat ook kan is dat ze niet meer helder kunnen nadenken, zeker als het over hun spiritualiteit gaat.

Curvy Queen's Mindset

Reis door je Chakras

**Kan
je kruinchakra té actief
zijn?**

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 16 -

Een goed werkende kruinchakra is een vereiste. Dat gezegd zijnde, is het ook mogelijk dat deze chakra overactief is.

Dit kan een hele rits problemen geven, en sommige kunnen serieus zijn. Bijvoorbeeld, iemand waarvan deze chakra overactief is kan de voeling met de realiteit helemaal verliezen, daardoor is het voor hen ook moeilijk om zich te verbinden met de spirituele wereld, ze kunnen zo arrogant zijn dat ze niet eens beseffen wat er gaande is.

Ze luisteren ook niet naar anderen die hen het probleem willen uitleggen. Zo worden de problemen groter, tot het punt dat deze persoon helemaal onbereikbaar is geworden.

Dit kan leiden naar erge spirituele problemen maar ook mentale issues die gespecialiseerde sturing nodig hebben.

Reis door je Chakras

- 17 -



Mensen met een overactieve kruinchakra willen meestal ook de controle over alles en iedereen. Spijtig genoeg, drijven ze die controle zo ver dat dit zelfs tot een breuk kan leiden in relaties. Dit komt door het verlies van controle die ze zelf in hun leven hebben ervaren.

Een zevende chakra die te actief is geeft die persoon het gevoel om minder gegrond te zijn. En ze proberen dit te compenseren door de rest te controleren in plaats van zich op zichzelf te focussen.

Een overactieve sahasrara kan even erge hoofdpijnen veroorzaken als een kruinchakra te weinig actief is.

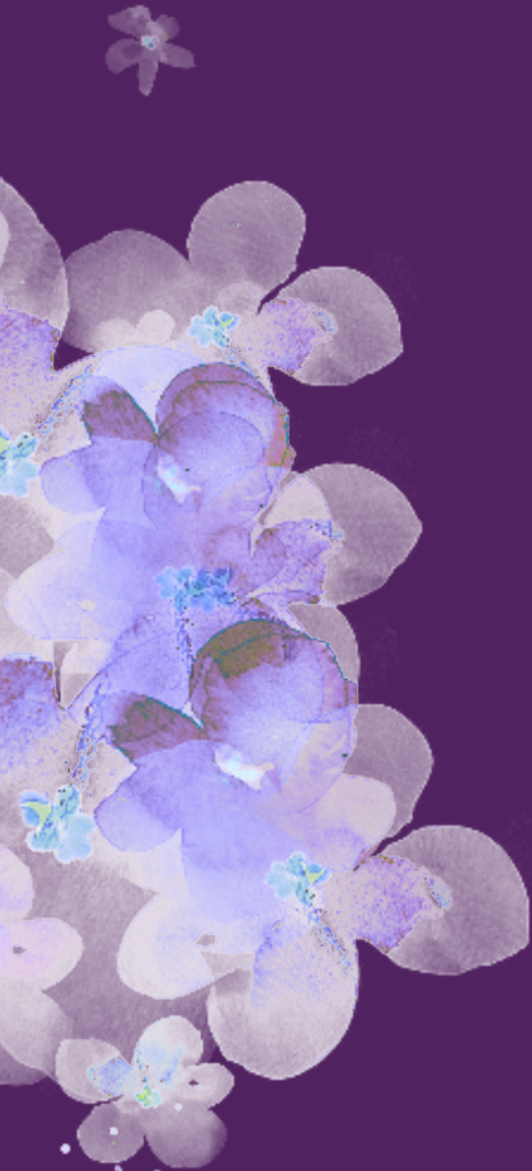
Deze persoon word snel geïrriteerd en is niet meer in staat om rationeel te denken. Het maakt niet uit hoeveel mensen proberen te helpen, zij zal de hulp niet aanvaarden omdat ze simpelweg niet meer logisch kan denken.

Curvy Queen's Mindset

Reis door je Chakras

Hoe kan
je je kruinchakra
helen?

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 19 -

Hoe kan je een **kruinchakra** helen en er zeker van zijn die zo te houden? Het goede nieuws is dat het niet zo moeilijk is als het lijkt.

Maar het vraagt wel wat inspanning. Eerst en vooral moeten alle andere chakras open en in evenwicht zijn. Zijn ze dat niet, dan kan de **kruinchakra** ook niet in balans zijn.

Elke chakra kan je helen en in evenwicht brengen door meditatie, yoga en positieve affirmaties.

Maar ook door aromatherapie en het dragen van kristallen kan helpen. Je kan ook de kleuren van de chakras in je dagelijkse routine opnemen.

Eén van de belangrijkste dingen die je voor jezelf kan doen om je chakras in balans te krijgen is tijd voor jezelf nemen en zorgen dat je zo weinig mogelijk stress hebt.

Dit kan een heel groot verschil maken in zowel je lichamelijk als je mentale leven, en dan zwijg ik nog over je spirituele gezondheid.

Curvy Queen's Mindset



Reis door je Chakras

- 20 -

Wat de kruinchakra zelf betreft, werken alle dingen die zonet werden opgenoemd ook hier. Bijvoorbeeld, je kan elke dag eventjes gaan zitten om te mediteren en terwijl je dat doet, visualiseer je positieve energie die in je kruinchakra komt en die door je hele lichaam en dus door al je andere chakras stroomt. En op hetzelfde moment visualiseer je dat al de negatieve energie je lichaam verlaat.

Maak ook tijd om te bewegen zoals yoga. Yoga kan je helpen om je ademhaling te controleren en je versterkt je lichaam ermee.

En als laatste, werk met paarse kristallen. Draag paarse kledij of lak je nagels paars.

Zet een mooi boeket paarse bloemen op tafel of gebruik de paarse kleur in je interieur. Zeker op plaatsen waar je elke dag komt.

Waarom moet het paars zijn? Omdat dit de kleur is die met je kruinchakra geassocieerd word.

Curvy Queen's Mindset

Reis door je Chakras

- 21 -

De reden waarom dat zo is, vertel ik je in het tweede stuk van dit artikel.

Ook goed om weten is dat aromatherapie heel krachtig is en daarom is het slim om dit ook in je dagelijkse routine op te nemen. Gebruik dan Frankincense, Myrrh of Camphor.

Als je je afvraagt welke kristallen werken, denk dan aan amethyst, azuriet of lavendel quartz.