

# Helende stenen & kristallen

instructieboek

Margaret Ann Lembo



ALTAMIRA

Inleiding	12
<b>STENEN EN INTENTIES</b>	17
Voorkant	19
Achterkant	19
<b>DE KAARTCATEGORIEËN EN HUN KLEURCODES</b>	21
Liefde, vriendschap en romantiek	23
Gezondheid en welzijn	23
Geld, creativiteit en motivatie	24
Focus, veiligheid en bescherming	24
Geluk en zelfvertrouwen	25
Intuïtie en spirituele communicatie	25
<b>AAN DE SLAG: VOORBEREIDEN, AFSTEMMEN EN REINIGEN</b>	27
Je kaarten leren kennen	28
Je kaarten opbergen	29

<b>HOE GEBRUIK JE DEZE KAARTENSET</b>	<b>31</b>
De eenvoudige methode	32
Als orakel en bij readings	35
Losse kaart	36
Driekaartenlegging	36
Zeskaartenlegging	37
Meditatie	38
In evenwicht brengen van chakra's en afstemmen met kristallen	39
Massagetherapie	39
Kristalgrid	40
Hier en daar een altaartje	41
Eenvoudig altaargrid	42
Geometrisch altaargrid	42
Huis- of gebouwengrid	43
Therapie	44
Een hulpmiddel bij herstel	45

<b>WERKEN MET STENEN EN DE KAARTEN</b>	<b>47</b>
<b>OVERZICHT VAN DE BETEKENIS VAN ELKE STEEN</b>	<b>51</b>
Liefde, vriendschap en romantiek	<b>53</b>
Gezondheid en welzijn	<b>63</b>
Geld, creativiteit en motivatie	<b>73</b>
Focus, veiligheid en bescherming	<b>83</b>
Geluk en zelfvertrouwen	<b>93</b>
Intuïtie en spirituele communicatie	<b>103</b>



STENEN  
EN INTENTIES

Wanneer je met kristallen, mineralen en stenen aan het werk gaat, moet je vooral onthouden dat het niet meer dan hulpmiddelen zijn om je gedachten terug te brengen bij je intenties en doelen.

Je gedachten creëren immers de realiteit. Ook visualisatie en je eigen fantasie zijn hierbij belangrijke instrumenten. Misschien steek je weleens een kaarsje aan om je beter op je intentie te kunnen richten, of zet je een reminder in je telefoon om iets te onthouden: edelstenen kunnen je precies datzelfde zetje geven. Deze glanzende schatten, die diep uit de aarde komen, kunnen je steunen wanneer je van belemmerende gedachten af wilt die je vooruitgang in de weg staan. Ze herinneren je eraan dat je je aandacht moet richten op wat je wilt, en niet op wat je niet wilt – en dat is nou juist waar deze kaarten voor bedoeld zijn.

De kaarten hebben allemaal dezelfde opbouw:

### **VOORKANT**

Een affirmatie en foto van de steen. Op deze kant vind je positieve gedachten waarover je kunt nadenken en die je kunt herhalen terwijl je naar de steen kijkt.

### **ACHTERKANT**

Hier vind je een aantal intenties die je meer duidelijkheid verschaffen over wat je wilt vergroten of creëren in je leven. De kleurcode geeft aan in welke levenscategorie de kaart valt.



HOE GEBRUIK JE  
DEZE KAARTENSET



## **DE EENVOUDIGE METHODE**

1. Trek een kaart – het maakt niet uit welke!
2. Bekijk de foto van de edelsteen. Lees de affirmaties aandachtig door en herhaal ze tot ze van jou worden. Gebruik deze affirmaties om je focus gericht te houden op dat wat jij wilt en verdrijf hiermee je negatieve gedachtepatronen. Breng de affirmaties gerust anders onder woorden om ze toe te spitsen op jouw specifieke omstandigheden.
3. Lees de intenties op de achterkant van de kaart. Neem deze over of formuleer zelf een intentie die je bewustzijn scherper en je leven mooier zal maken. Het maakt niet uit welke kant van de kaart je het eerst bekijkt. Naarmate je de kaarten leert kennen en er langer mee werkt, zul je vanzelf een manier vinden die voor jou het prettigst aanvoelt.

4. Elke keer dat je de kaart, foto of intenties bekijkt, of wanneer je aan de kaart denkt, zullen je gedachten en bewustzijn terugkeren naar de reden waarom je ermee werkt. Zo wordt steeds opnieuw bevestigd wat je in je leven aan het creëren bent.

Soms krijg ik de vraag: ‘Wat betekent het als de kaart ondersteboven of achterstevoren uit de stapel komt?’ Mijn antwoord is dan dat je hem moet omdraaien, zodat je hem kunt lezen en ervan kunt genieten. In deze set hebben omgekeerde kaarten geen speciale betekenis.

Houd de kaart de rest van de dag bij je, draag sieraden met dezelfde stenen of neem kleinere stenen mee om bij je dagelijkse beslommingen je focus op je intentie te houden. Geef de kaart en de bijpassende stenen thuis of op je werk een strategisch plekje.

Er zijn talloze manieren om geneeskrachtige stenen in je leven te integreren. Zorg er in elk geval voor dat je altijd een duidelijke intentie formuleert wanneer je een kaart kiest, zodat je die met de steen in kwestie associeert zodra je hem ziet.

Ben je bijvoorbeeld op zoek naar meer liefde, neem die dag dan de rozenkwartskaart mee. Elke keer dat je naar de foto van de steen kijkt en beide zijden van de kaart leest, zullen alle belemmerende gedachten verdwijnen en raak je vervuld van de liefde die je zo graag in je leven wilt hebben.

Kun je wel wat meer zelfvertrouwen gebruiken? Misschien kies je dan citrien uit de kaarten die je eigenwaarde een boost geven. Elke keer als je de kaart bekijkt – zelfs wanneer je er alleen maar aan denkt –, krijg je de gelegenheid om je intentie en de uitkomst opnieuw te bevestigen.



## BLUE LACE-AGAAT

Blue lace-agaat verbetert je communicatieve vaardigheden. Gebruik hem wanneer je gehoord en begrepen wilt worden. Met deze steen ga je beter naar anderen luisteren en hen echt begrijpen. Je leert ook beter tussen de regels door te lezen.

Ik druk mezelf makkelijk uit.  
Ik word begrepen.  
Ik hoor wat anderen willen overbrengen.



.....  
BLUE LACE-AGAAT  
.....

**Spreek de waarheid.**

**Luister goed.**

**Durf te zeggen wat er gezegd moet worden.**

**Zorg dat er naar je geluisterd wordt.**

**Lees tussen de regels door.**





## JADE

Jade wordt in verband gebracht met goede gezondheid en geluk. Hij is dan ook de perfecte amulet als je je een geluksvogel wilt voelen. Jade herinnert je eraan dat je positief moet denken en je op goede resultaten moet richten. De steen helpt ook bij het visualiseren van ideeën en gunstige resultaten.

Ik ben een echte geluksvogel.  
Ik heb altijd geld genoeg  
en dan blijft er nog genoeg over!



.....

JADE

.....



**Visualiseer positieve resultaten.**

**Trek fortuin en geluk aan.**

**Verbeter je financiële situatie.**

**Activeer je 'miljonairs-mind'.**

