

# Je zelfbewustzijn verhogen met kleur!



*Marij Duijsters, holistisch (kleuren)coach*

---

## *Inleiding*

Kleur is onbewust één van de belangrijkste factoren in ons leven. Het heeft invloed op de keuzes die we maken, bijvoorbeeld om iets te kopen of niet; welke kleding we aantrekken; ziet iets lekker uit om te eten? In de reclame wordt kleur bewust toegepast om producten zo verleidelijk te maken zodat we het willen kopen.

Er is al veel geschreven over het succes van kleurplaten als een ontspannende bezigheid, een manier om te onthaasten en ook om je goed te voelen. Met het inkleuren kom je tot rust, het maakt je hoofd leeg.

### ***Kleur als hulpmiddel om je zelfbewustzijn te verhogen***

‘Met besef van eigen innerlijke kracht en waarde’, zo omschrijft Van Dale het bijvoeglijke naamwoord ‘zelfbewust’. Zelfbewustzijn heeft te maken met het besef van jouw bestaan en de beleving van wat er in je geest en lichaam omgaat. Zo staan zelfbewuste mensen regelmatig stil bij wat ze innerlijk nodig hebben – en wat zij niet nodig hebben. Ze zijn zich bewust van de patronen in hun dagelijks leven en zien hoe die patronen invloed hebben op hun bestaan. Zelfbewust zijn is geen doel op zich, maar een pad dat je gedurende je leven bewandelt.

In dit eboek over kleur vertel ik je over hoe kleur je kan helpen bij het verhogen van je zelfbewustzijn. Hoe kleur je kan ondersteunen bij je vraagstukken, het maken van beslissingen en hoe je kunt reflecteren over jouw levenspad. Kleuren bevatten allerlei informatie en hebben een eigen energie.

De kleuren die jij kiest, zeggen dus iets over jou: wat heb jij nodig? Naar welke energie wordt je ‘getrokken’? Vaak bevestigen de gekozen kleuren wat op dit moment actueel is of waar je nog mee worstelt. Ook wordt helder waar je naar verlangt. Met een kleurkeuze maak je zichtbaar welke behoeftes je hebt. En doordat je zélf de kleuren kiest, maak je contact met jouw intuïtie, je innerlijke wijsheid en versterk je op deze manier je zelfvertrouwen.

***De kleuren, die jij kiest weerspiegelen jouw behoeften en verlangens.***

***Ontdek het zelf door de kleuren voor jou te laten spreken!***

Als holistisch (kleuren)coach werk ik met verschillende methoden om je te ondersteunen bij de ontwikkeling van je bewustzijn en je creativiteit. Creativiteit zie ik breder dan iets artistieks zoals een mooi schilderij maken of iets nieuws creëren. Het gaat om de weg zelf, het proces van jezelf ontwikkelen, je zelfbewustzijn verhogen. Naar mijn idee is dat een leerproces dat altijd doorgaat. Het maakt niet uit hoe oud je bent, bewust worden kent verschillende lagen, je ontdekt steeds weer nieuwe aspecten.

Creativiteit is spelen; je vrij voelen; in een flow leven; je hart volgen. Uit je comfortzone durven stappen; het lef hebben om volledig jezelf te zijn en je te laten zien.

Creativiteit is een belangrijk onderdeel van je bewustwordingsproces, het is voelen en verbonden zijn met je innerlijke creatie-kracht en je innerlijk weten. Vanuit dit 'weten' voel je welke kant je op wilt gaan. De kleurkeuze maakt dit weten zichtbaar, het is concreet en ondersteunt je bij je ontwikkeling.

***Laat de kleuren jou inspireren en ontdek jouw kleurrijke weg!***

Geen zin om verder te lezen en benieuwd naar hoe ik jou kan helpen?

Neem [contact met me op](#) of kijk voor meer informatie op mijn website: [www.colourfulenergies.nl](http://www.colourfulenergies.nl)



## *Mijn kennismaking met de balansflessen*

In 2008 las ik het boek van Vicky Wall 'Het wonder van genezing met kleuren' en ik was geraakt door het feit dat ondanks dat ze blind was toch talenten en verlangens van mensen kon 'zien'. En ook de ondertitel 'Kleurentherapie als spiegel de ziel' sprak me aan, omdat ik altijd geweten heb dat mensen diep in zichzelf 'weten of voelen' wat goed voor hen is; waar ze naar verlangen. En kleur maakt dat zichtbaar. Je kiest intuïtief de kleuren, die jij nodig hebt. Dat heb ik inmiddels vele malen ervaren door zelf kleurkeuzen te maken tijdens mijn opleiding tot holistisch (kleuren)coach en door de vele klanten, die de kleurige balansflessen kozen in mijn praktijk.

Toen ik voor de eerste keer voor de kast met alle balansflessen stond, was ik gefascineerd. Intuïtief koos ik vier flessen uit, die mij leken te roepen. Ik werd er echt naar toe getrokken, alsof de flessen mij kozen.



Door de jaren heen heb ik vele kleurkeuzes gemaakt wanneer ik inzicht wilde krijgen in vraagstukken en persoonlijke ontwikkeling, een proces dat altijd doorgaat. Verschillende flessen zijn de revue gepasseerd, maar nog steeds voel ik me gesterkt door mijn allereerste keuze.

Ook bij het ontwikkelen van het logo voor mijn praktijk kregen de kleuren een prominente plaats en vielen puzzelstukjes op hun plek.

Ik zal dit nader toelichten:

- \* Groen is de kleur van het hartchakra. Mijn hart wist het gelijk: door te werken met de kleuren word ik heel blij! Mijn hart gaat zingen. En ik wil werken vanuit mijn hart. Van hart naar hart.
- \* Ik hou van en heb oog voor de kleine dingen in het leven. Ik ben empathisch, begripvol en dienstbaar: met zorgzaamheid en compassie een hartsverbinding creëren en actie ondernemen. Deze eigenschappen horen bij de kleur magenta.
- \* Paars staat voor zingeving, reflectie, transformatie en veranderen. Dat is waar het om gaat in mijn praktijk: een moment van bezinning; bevestiging welk pad je loopt; blinde vlekken worden zichtbaar; hoe ga je om met veranderingen in je leven.

Al deze aspecten zijn onderdeel van het werken in mijn praktijk, ze vormen het fundament waarvoor ik sta en wat ik wil bijdragen aan het welzijn om me heen. Dat wil ik meegeven aan de klanten in mijn praktijk.

### ***De algemene betekenis van kleuren***

De algemene betekenis van kleuren is universeel: rood staat voor actie en daadkracht; blauw voor betrouwbaar en veiligheid; groen geeft een gevoel van harmonie; paars bevordert zelfrespect en roze voor onvoorwaardelijke liefde.

Heling met behulp van kleuren in combinatie met kruidenextracten, kristallen, bloemen en etherische oliën, werd al in het oude Egypte, Griekenland, en ook in China en India gebruikt. De mens heeft bijvoorbeeld altijd de zon vereerd: het zonlicht bevat alle kleuren van het spectrum en heeft genezende eigenschappen.

Het gebruik van kleuren heeft dus invloed op ons gedrag en hoe we ons voelen. Kleur bevordert zodoende ook jouw emotionele en geestelijk welzijn.



---

Iedere kleur heeft een bepaalde trilling met een eigen frequentie, die overeenkomt met je energieveld. Je kiest een kleur nooit zomaar, je kiest wat je nodig hebt op dit moment.

Een vriendin van me stuurde deze foto met de tekst: 'Deze kleur! Zo mooi en intens, absoluut één van mijn favorieten!'



Mijn reactie: 'Diep paars/donker magenta betekent goed zorgen voor jezelf'.

Haar antwoord: 'Waar zou dat nou toch vandaan komen....Dat wist ik niet, maar het past natuurlijk, zoals altijd, helemaal perfect. Dit is nu mijn thema....'.

### *Hoe helpen de kleuren jou?*

Kleuren kun je op verschillende manieren toepassen. Uiteraard in je kleding, in je interieur en in je voeding. Kleur neem je op via je ogen, huid en spijsvertering. [Lees maar eens dit artikel](#) hoe je je kunt voeden met de energie van kleuren.

Je kiest eigenlijk altijd de kleuren waar je nu behoefte aan hebt of waar je meer inzicht in wilt krijgen. Zoals ik al schreef heeft iedere kleur heeft een universele betekenis.

Een kleurkeuze met de balansflessen maakt de kleuren zichtbaar waar jij behoefte aan hebt, wat je eigenlijk al diep in je hart 'weet'. Een kleurkeuze met de balansflessen is specifiek: welke kleuren bevat de eerst gekozen fles, de tweede fles, enz. Vervolgens zal er ook een ontwikkeling te zien zijn in de gekozen kleurencombinaties.

---

*Kortom: wat jij diep in je hart al 'weet', wordt zichtbaar in de kleuren die je kiest.*

*Jij vertelt jouw verhaal in kleur.*

De echte magie vindt plaats als jij de door jou gekozen flessen in handen kunt houden en hun energie voelt. En het is iedere keer weer een verrassing om een kleurkeuze - en daarmee het persoonlijke verhaal - zichtbaar te maken en tegelijk voelbaar en letterlijk te ervaren.

In mijn praktijk in IJmuiden staan alle flessen (zie foto op blz. 4). Als je meer informatie wilt over wat ik doe en over mijn manier van werken, kijk dan op mijn website [www.colourfulenergies.nl](http://www.colourfulenergies.nl)

Ben je geïnteresseerd geraakt in de kleuren van de balansflessen en wil je meer weten over deze kleuren? Bestel dan het uitgebreide eboek. Daar ga ik onder andere dieper in op eigenschappen van de primaire, secundaire, tertiaire en complementaire kleuren. En hoe je weer in contact kunt komen met je authentieke zelf en hoe kleur jouw emotionele en geestelijk welzijn bevordert.

Het uitgebreide eboek kost € 5,55 en is te koop [via deze link](#).

Wil jij je zelfbewustzijn op spannende, magische manier verhogen met behulp van een kleurkeuze? [Maak dan een afspraak!](#)

Ik hoop dat je interesse in de kleuren is gewekt en je nieuwsgierig bent geworden naar jouw magische kleurenreis!



Een kleurige hartegroet van Marij