

Afstemmen op jouw kruid

Maak de 1e stappen naar een eigen kruidenritueel



Als het kruid jou uitkiest

Soms kom je een kruid ineens overal tegen.

Je hoort er iemand over. Je ziet het langs de weg. Je trekt ernaartoe in de winkel. Of je blijft maar denken aan die ene geur.

En nee, daar hoeft niet meteen iets ‘magisch’ achter te zitten. Maar soms is het wel interessant om daar eens even bij stil te staan.

Wat gebeurt er eigenlijk als je echt tijd maakt om met dat ene kruid te gaan zitten? Gewoon om eens te voelen en te luisteren wat het met je doet.

Deze 1e stappen zijn klein, eenvoudig, simpel. Maar juist dat maakt ze waardevol.

Ingewikkeld? Zeker niet.

Een kruidenritueel klinkt gelijk alsof je drie uur in het bos moet zitten met trommels en ingewikkelde dingen.

Maar dat is natuurlijk totaal niet het geval. Eerlijk gezegd, begint het heel simpel.

Hoe kies je je kruid?

We zijn vaak gewend om te kiezen met ons hoofd. Maar zodra de vraag is gesteld weet jij eigenlijk binnen 3 seconden het antwoord al. Door te luisteren naar je lichaam. Die geeft heel duidelijk aan waar jij op dat moment behoefte aan hebt. Doe je er langer over, dan komt dat brein alweer in actie, maar...

Vertrouw op je lijf



Dus stel jezelf bijvoorbeeld 1 van de volgende vragen:

-  Welk kruid maakt me nieuwsgierig?

-  Waar word ik naartoe getrokken?

-  Als ik met mijn hand langs de kruidenpotjes ga, waar blijft t'ie dan hangen?

-  Blader in je kruidengids en kijk op welke bladzijde hij openvalt

-  Hou het kruid tussen je handen, voor je buik en kijk of je naar voren of naar achter gaat met je lichaam.
(wel even van te voren voor jezelf bepalen wat jouw ja en nee is door middel van een simpele vraag zoals:
“Is mijn naam...?”)

Op deze manier stem je met je lichaam af op het kruid wat op dat moment jou gaat ondersteunen. Soms weet je niet eens waarom. En dat is voor nu prima.

Zo kun je beginnen

En als je dan bent uitgekomen bij een kruid, neem dan eens even de tijd. Ruik eraan. Laat het door je vingers gaan. Wat doet de geur? Word je er rustig van? Of juist onrustig? Want ja, ook dat kan. Of moet je ervan lachen, kriebelt het in je neus? Doet het je ergens aan herinneren?

Een kruidenritueel hoeft niet gelijk te betekenen dat je het kruid ook daadwerkelijk inneemt. Je verbinden kan ook met de geur, het blad, de bloem.

Voel hoe je lichaam reageert. Zet een fijn muziekje op, steek je kaarsje aan. Doe wat voor jou fijn is. En dat is voor iedereen anders.

Wat wil dit kruid je laten zien?

Misschien heb je jezelf van tevoren al een vraag gesteld, of heb je een intentie meegegeven aan het kruid. Je kunt na afloop opzoeken waar het kruid spiritueel en/of energetisch voor staat.

Wees niet verbaasd als je de spijker op zijn kop slaat met jouw 'keuze'.

Mocht het je juist verbazen, laat dit dan eens bezinken. Soms hebben dingen tijd nodig en valt het kwartje pas later.



Ik hoop dat het je nieuwsgierig maakt naar wat kruiden je allemaal nog meer kunnen vertellen. Geniet van de geuren, de smaken, de rustmomentjes en alles wat je onderweg tegenkomt.

En vooral... maak er iets van waar jij blij van wordt.

Liefs Chantal

P.s. Ieder lichaam is anders. Het leren lezen van de signalen die je lichaam geeft, kost tijd. Én oefening. Geniet van de ontdekkingtocht!

Veiligheid voor alles 

Omdat kruiden natuurlijk zijn, denken mensen soms dat alles automatisch wel kan. Dat is niet zo.

Dus hou het simpel. En check altijd of het veilig is als thee of op de huid. Zeker bij zwangerschap, medicatie of gezondheidsklachten.