



# Meester over je eigen energie

Een praktische gids voor  
hoofd, lichaam en ziel

KELLY SCHIJVENS



# Welkom

## Voor wie is deze gids nuttig?

Je bent bekend met persoonlijke ontwikkeling.  
Je kent je verleden en doet je best om bewust in het leven te staan.

En toch voel je:

- vermoeidheid
- onrust
- dat je energie sneller opraakt dan je zou willen

Voor mensen die veel denken, veel geven en willen opladen.

## Wat je zult leren

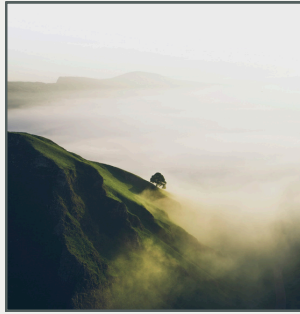
Dit e-book is voor jou als je simpele tools wilt ontvangen om direct meer energie te ervaren, om in het moment bij jezelf te kunnen zijn en om zwaarte van je af te laten glijden.

# Over Kelly



Kelly is geboren met een open perceptie. Ze voelde, wist, zag en ervoer dingen die anderen niet leken op te merken.

Al haar hele leven is ze geïnteresseerd in het welzijn van mens, dier en natuur. Diep voelend en wetend, verbonden met alles om haar heen. Ze heeft als voormalig operatie-assistente een flinke basis in de westerse medische wereld en als acupuncturist voelt ze een grote liefde voor de traditionele Chinese geneeskunde, daarnaast heeft ze een stevig fundament in het sjamanisme. Kelly is een healer én medium in hart en nieren.



## Begrijpen hoe energie werkt

Wanneer je veel denkt en voelt:

- gaat je aandacht naar buiten
- volgt je energie die aandacht
- raak je jezelf langzaam kwijt

Gevolg:

- leeg gevoel
- spanning in je lichaam
- moeite met grenzen

Wanneer je met je aandacht veel bij de ander bent of wanneer je volledig in een (werk)situatie zit, dan begeeft jouw energie zich dáár en niet bij jezelf. Dit kan ervoor zorgen dat je uitgeput raakt.

Hoe kun je waarnemen dat je energie bij de ander ligt?

- Je buigt voorover, naar de ander toe tijdens een gesprek.
  - Je bent hard aan het werk om de ander te horen, begrijpen, helpen, pleasen, etcetera.
  - Je zit in het hoofd, je bent aan het analyseren en bedenkt welke reacties je kunt geven.
  - Je voelt je verantwoordelijk voor het proces van de ander.
-



## Jezelf Trainen

Het is mogelijk om je vermogen tot aanwezig zijn te trainen. Maar waarom zou je dit willen?

Wanneer je volledig bij jezelf kunt zijn in het contact met de ander of een situatie, dan zul je zien dat je krachtiger en energiekeker bent.

In de Chinese geneeskunde wordt gesproken over de drie schatten, namelijk;

- Shen (de hemel/ bewustzijn)
- Qi (de mens/ levensenergie)
- Jing (de aarde/ essentie)

In feite gaat het hier over drie verschillende uitingen van dezelfde energie. Dit principe kennen we ook in het sjamanisme, daar spreken we over non-materie en materie. De Shen is de meest etherische vorm van energie, het is non-materieel. Qi heeft een vastere vorm, maar is nog steeds ijl en vluchtig. Jing is de meest vaste vorm van energie, het is materie en met het blote oog waarneembaar.

## De drie lagen

In het westen wordt tegenwoordig veel gesproken over holisme, wat betekent dat de mens als geheel wordt gezien. Dus; fysiek, mentaal / emotioneel en spiritueel.

Afwezigheid kan betekenen dat je onvoldoende vertrouwen hebt in jezelf. Op onbewust niveau speelt dan dat je iets nodig hebt van de ander, zoals bijvoorbeeld erkenning of acceptatie. Bij afwezigheid kun je ook last hebben van ruis, je dwaalt af in je gedachten of je hebt een oordeel, waardoor je situaties niet meer helder ervaart.

Wanneer je niet volledig aanwezig bent bij wat er is, kan zich dat uiten in:

**Hoofd** – overdenken, oordeel

**Lichaam** – spanning, vermoeidheid

**Energie** – leeg, versnipperd gevoel

Echte verandering ontstaat wanneer je alle drie meeneemt.





## De Reset

Door op regelmatige basis bij jezelf in te checken ga je herkennen waar je energie weggeeft en wat de oorzaak daarvan is. Dit inzicht heeft een enorme potentie in zich...je kunt namelijk andere keuzes gaan maken! Je gaat zien waar je compassievol je grenzen mag aangeven of welke onvervulde behoefte je misschien nog hebt.

Met een dagelijkse toewijding kun je jezelf trainen in het aanwezig blijven. De oefeningen helpen je om:

- terug te keren in je lichaam
- spanning los te laten
- je energie terug te halen

Tijd: ±25 minuten.

Je kunt dit elke dag herhalen. Hoe meer je jezelf traint hoe makkelijker het gaat!

---

## De stroom van qi

Stress, onderdrukte emoties of overbelasting beperken de stroom van qi (energie) in het **lichaam**, dit kan fysieke en mentale klachten veroorzaken. Wanneer deze verstoring langdurig aanhoudt kan het zelfs ziekte veroorzaken.

In veel gevallen begint een blokkade klein, onopvallend en kan het lichaam dit zelf nog wel oplossen, maar wanneer de overbelasting structureel wordt zullen de stroom en de kwaliteit van **qi** ook veranderen. De noodzaak om emoties te gaan doorvoelen en gedragspatronen aan te kijken komt bij velen helaas pas wanneer het lichaam "NEE" gaat zeggen.

Door met aandacht in je lichaam aanwezig te zijn kun je je gewaar worden van sensaties die belangrijke inzichten kunnen bieden over jouw staan van ZIJN. De bodyscan is wellicht een van meest bekende technieken om te voelen wat er gebeurd in je lichaam zonder dat je daar een oordeel over hebt. Je neemt alleen waar 'hoe voelt het op dit moment op die plek?'. Is het warm, koud, zwaar, licht? Zijn er tintelingen? Etcetera. Je maakt er geen verhaal van.



**Oefening:**

Sluit je ogen en haal een paar keer bewust adem. Breng dan je aandacht naar je voeten.

Voel de sensaties:

- temperatuur
- contact met de ondergrond
- eventuele spanning

Ga langzaam naar je onderbenen...

je knieën...

je bovenbenen...

Je hoeft niets te ontspannen, alleen opmerken wat er is.

Breng je aandacht naar je bekken en je buik.

Misschien merk je:

- spanning
- rust
- of juist weinig gevoel

Alles is oké, het mag er zijn zonder oordeel.

Ga dan naar je borst en je hartgebied. Merk op welke sensaties er voelbaar zijn.

Breng je aandacht naar je schouders.

Veel mensen dragen hier spanning.

Kijk of je het alleen kunt waarnemen.

Laat je aandacht door je armen naar je handen gaan. Voel daarna je nek, je gezicht, je kaken, je ogen.

Voel nu je lichaam als één geheel, alsof je van binnenuit aanwezig bent. Misschien merk je meer rust, misschien ook niet, beide is goed.

Adem nog één keer iets dieper in en langzaam uit. Beweeg rustig je vingers en tenen en open je ogen in je eigen tempo.

---

## Lichaamsbewustzijn

In de Chinese geneeskunde bestaan er vijf elementen, de adem en de longen behoren tot de herfst. Een duidelijk kenmerk van dat seizoen is dat de bomen hun bladeren laten vallen, deze fase gaat dus over;

### **Loslaten!**

Tot elk element behoort ook een eigen "ziel", in dit geval is dat de Po, ofwel de fysieke ziel. Deze ziel kun je zien als het lichaamsbewustzijn en zo wordt de relatie zichtbaar tussen de adem, de longen en het celgeheugen. Stress en pijnlijke ervaringen zitten niet alleen in je hoofd, ze slaan zich ook op in je lijf. Ontladen door middel van **ademwerk** is een effectieve techniek, de oosterse wijsheid erkent het belang ervan al meer dan duizenden jaren!

De 4-7-8 techniek vertraagt de ademhaling, waardoor het parasympatische zenuwstelsel geactiveerd wordt. Dit zenuwstelsel zorgt voor ontspanning en herstel, door een langere uitademing dan inademing krijgt het lichaam het signaal dat het veilig is.



**Oefening:**

Ga comfortabel zitten met je voeten op de grond of ga liggen als je dat prettiger vindt.

Ontspan je schouders en sluit zachtjes je ogen.

Adem eerst één keer diep in en langzaam uit.

Dan:

Adem 4 tellen in via de neus.

Houd 7 tellen vast.

Adem 8 tellen uit via de mond.

Nog een keer:

Adem in... 2... 3... 4...

Houd vast... 2... 3... 4... 5... 6... 7...

Adem uit... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8...

Herhaal dit 4 keer in totaal

Laat je uitademing echt loslaten zijn, forceer niets. Als 7 tellen vasthouden te lang is, verkort het iets.

Laat je adem weer vanzelf gaan.

Voel wat er veranderd is in je lichaam.

Misschien meer rust, misschien meer ruimte.



## Het Energieveld

Binnen het sjamanisme wordt het energieveld gezien als een levend en **dynamisch veld van bewustzijn**. Het energieveld strekt zich niet alleen rondom het fysieke lichaam uit, maar is er ook mee verweven. Het vormt de brug tussen de zichtbare en de onzichtbare wereld, het is de plek waar ervaringen en indrukken hun energetische sporen achterlaten. Gedachten, emoties, ontmoetingen en gebeurtenissen laten hun trilling achter in het veld, het ademt als het ware mee met het leven en past zich voortdurend aan.

Omdat deze uitwisseling grotendeels onbewust verloopt, kan het energieveld in de loop van de tijd zwaarder, onrustiger of minder samenhangend aanvoelen.

Bewustzijn en **zelfkennis** zijn belangrijke factoren binnen het energetische werk. Als je je niet bewust bent van je onderliggende patronen zul je altijd makkelijk beïnvloedbaar zijn, dit is niet is niet slecht of verkeerd, maar het kost je wel energie. We wisselen continu informatie uit met onze omgeving, de vraag is echter; Bij wie ligt de verantwoordelijkheid om er iets mee te doen? Waarom ga jij het dragen of geef je er energie aan weg?

**Oefening:**

Ga comfortabel zitten of liggen.

Sluit je ogen en breng je aandacht naar je adem.

Voel hoe je lichaam gedragen wordt door de ondergrond. Adem een paar keer rustig in en uit.

Je hoeft niets te veranderen, alleen aanwezig te zijn.

Stel je voor dat je energieveld zich zachtjes om je heen bevindt.

Misschien zie je het, voel je het of misschien weet je het gewoon.

In dit veld kunnen ook stukjes energie zitten die niet van jou zijn.

Van:

- andere mensen
- gesprekken
- werk
- situaties

Neem een moment om dit waar te nemen, zonder oordeel.

Stel je nu voor dat alles wat niet van jou is zich voorzichtig losmaakt uit jouw veld.

Zacht en moeiteloos.

En dat het teruggaat naar:

- de juiste persoon
- de juiste plek
- de juiste situatie

Zonder schuld, zonder lading.

Terwijl je dit doet, herhaal in jezelf:

**“Wat van mij is, is van mij.**

**Wat van jou is, is van jou.”**

Breng nu je aandacht naar plekken waar jouw energie nog ligt.

Misschien bij:

- werk
  - mensen
  - herinneringen
  - verantwoordelijkheden
-

Stel je voor dat jouw energie daar vandaan terugkomt.  
Als zachte stroompjes, als licht, als gevoel.  
Alles wat van jou is, vindt vanzelf de weg terug. Je hoeft niets te forceren.

Herhaal opnieuw, rustig:  
"Wat van mij is, is van mij.  
Wat van jou is, is van jou."

Voel hoe je energie zich weer verzamelt in jouw lichaam. Je bent steeds meer aanwezig, meer jezelf.

Stel je nu voor dat je onder een heldere, zachte waterval staat. Het water stroomt van boven naar beneden langs je heen.

Zuiver, fris en helder.

Het spoelt alles weg wat nog rest:

- spanning
- oude energie
- wat niet meer nodig is

Laat het water door je energieveld en je lichaam stromen.

Langs je hoofd...

je schouders...

je hart...

je buik...

je benen...

tot in de grond.

Alles wat jou niet meer dient, mag los.

De waterval wordt rustiger en stopt langzaam.

Je staat daar, schoon en in je eigen energie..

Voel je lichaam, je adem, je aanwezigheid.

Adem nog één keer diep in en langzaam uit.

Beweeg je vingers en tenen.

Open je ogen in je eigen tempo.

---

---

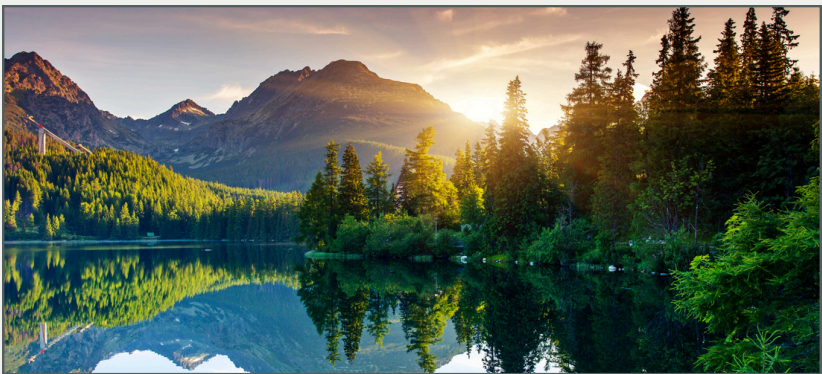
## En nu toepassen

Nu heb je een drietal oefeningen die je kunt gebruiken om terug bij jezelf te zijn. Misschien ken je ze al, misschien zijn ze nieuw voor je of misschien denk je "dit is te simpel".

Vaak maken we met onze Mind een heel verhaal over zulke oefeningen, het werpt blokkades op waardoor we denken dat er geen tijd voor is óf dat ze niet werken, maar de werkelijkheid is dat dit vaak onbewuste weerstand is tegen verandering.

Want wat gebeurt er als je werkelijk gaat voelen hoe het met je gesteld is?

Je kunt de oefeningen dagelijks toepassen en je kunt ze los van elkaar inzetten. Start bijvoorbeeld de dag met een bodyscan, gebruik het ademwerk gedurende de dag om te ontladen en doe de sjamanistische reiniging voordat je gaat slapen. Maar voel vooral wat goed is voor JOU! Oefening baart kunst, hoe vaker je dit doet, hoe makkelijker het wordt en hoe meer je de ontspanning zult voelen. Je zult zien dat ingewikkelde technieken niet nodig zijn om in balans te komen.



**Reflectie:**

Neem een moment om even stil te staan.

Niet om het meteen op te lossen, maar om eerlijk waar te nemen wat er speelt.

Waar in jouw leven geef jij structureel energie weg?

Denk rustig aan verschillende gebieden:

- werk
- relaties
- familie
- vriendschappen
- verantwoordelijkheden die je draagt

Herken je plekken waar je:

- moeilijk nee zegt
- je aanpast aan anderen
- verantwoordelijkheid neemt die eigenlijk niet van jou is
- blijft geven, terwijl je lichaam al signalen geeft

Maak het concreet voor jezelf:

- In welke situatie voel ik me vaak leeg na afloop?
- Bij wie kost contact mij meer energie dan het oplevert?
- Waar ga ik over mijn eigen grens heen, ook al weet ik het ergens?

Probeer het niet te analyseren, maar vooral te voelen in je lichaam.

Je lichaam weet vaak al lang wat uit balans is.

Kies één situatie die eruit springt.

Wat zou hier één kleine verschuiving zijn richting meer balans?

Dat kan iets heel eenvoudigs zijn, zoals:

- iets later reageren
- een grens aangeven
- een moment voor jezelf nemen
- of simpelweg eerlijk erkennen: dit kost mij energie

Je hoeft het niet meteen perfect te doen.

Bewustzijn is de eerste stap naar verandering.

# *Tot Slot*

## Wil je hier dieper aan werken?

In mijn praktijk combineer ik:

- sjamanistische healing
- acupunctuur
- coaching

## Ben je op zoek naar training?

Op dat vlak bied ik aan:

- Basistraining Sjamanisme
- Yoga & 5 Elementen

*Voor echte, blijvende verandering.*

## Meer informatie?

[contact@kellyschijvens.com](mailto:contact@kellyschijvens.com)

[www.kellyschijvens.com](http://www.kellyschijvens.com)

Veel succes met het toepassen van de stof uit het e-book en wellicht tot ziens.

Van hart tot hart!

Kelly