

# Inhoudsopgave

Voorwoord	12
<b>Deel 1</b>	
Wat betekent holisme	17
Holistisch opvoeden	17
Bewustzijn	17
Bewust opvoeden	18
Jouw kind in het geheel	22
Je kind als spiegel	23
Beter inzicht vanuit een holistische gedachtegoed	25
Zeven niveaus van belichamingen	30
Wat voor voeding voor alle niveaus van belichamingen	35
Beweging voor het fysieke lichaam	35
Creativiteit voor het innerlijke lichaam	35
Energetisch ontladen en opladen	36
Denkkracht door spreuken	37
Meditatie om de geest tot rust te brengen	38
Hartsverbinding in contact met je ziel	41
De ziel is de baas	45
Zielsgedicht	46
De 7 hoofdchakra's resoneren met de regenboogkleuren	49
1e chakra – wortelchakra	49
2e chakra – heiligbeenchakra	49

3e chakra – zonnevlecht	50
4e chakra – hartchakra	50
5e chakra – keelchakra	50
6e chakra – derde oog	51
7e chakra – kruinchakra	51
De 7 kleuren van de regenboog	52
Kleurenpsychologie	53
Kind situaties	57
In het moment zijn	60
Normen en waarden	60
Op één lijn zitten	61
De 3 belangrijkste chakra's in een kindontwikkeling	62
Energiestromen van boven naar beneden en van beneden naar boven	63
De weg van manifestatie en bevrijding	63
De regenboog Plu methode	64
Het ontstaan van de regenboog Plu methode	64
 <b>Deel 2</b>	
Wat is energie	68
Qi / prana is levensenergie	68
Fijnstoffelijke energie	69
Aardse energie	70
Hemelse energie	71
De 6 elementen en hun energetische kwaliteiten	72

Aarde	72
Vuur	72
Metaal	73
Hout	73
Water	73
Lucht	74
Energetische heling	75
De Heel Ring	75
Onvoorwaardelijke liefde	75
Gevoel is een frequentie	76
Je aura versterken door gedachtenkracht	78
Heilige geest	79
Godsbewustzijn	79
In verbinding met het kosmische veld van liefde	80
Engelen zijn lichtwezens die je om hulp kan vragen	81
Automatisch schrift	82
De zintuigen als waarnemers	84
Buitenzintuiglijke waarnemingen	86
Paranormaal is normaal voor kinderen	88
Sluit de dag samen af	88
Bescherming voor de dag en nacht	89
Bronnen	90