



# Reiki I Journal



SPIRIT SOULS  
SOULCARE STUDIO

# Welkom bij jouw Reiki-journal!

Welkom bij je Reiki 1-journal! Dit is jouw plek om de komende weken je reis met Reiki vast te leggen. Hier kun je je ervaringen, inzichten en gevoelens opschrijven terwijl je leert werken met de helende energie. Het helpt je om bewuster te worden van wat je voelt en hoe je groeit, zowel in je zelfbehandeling als op je spirituele pad. Laat dit journal je gids zijn terwijl je steeds meer verbinding maakt met de universele energie die door je heen stroomt.

Dit journal biedt je elke dag een nieuwe oefening, een reflectievraag en ruimte om je ervaringen en inzichten op te schrijven. Deze onderdelen helpen je om je Reiki-reis te verdiepen en bewuster om te gaan met de energie die door je heen stroomt. Het vastleggen van je ervaringen heeft veel voordelen. Het maakt je bewuster van subtiele veranderingen, helpt je inzichten te verwerken en fungeert als een waardevol naslagwerk om later op terug te kijken. Tijdens deze reis komen verschillende thema's aan bod, zoals zelfliefde, het aangeven van grenzen en dankbaarheid. Deze thema's sluiten nauw aan bij de kern van Reiki. Zelfliefde helpt je beter voor jezelf te zorgen, wat de basis is voor het helpen van anderen. Grenzen aangeven is belangrijk om je energie te beschermen en in balans te blijven.

Dankbaarheid verbindt je met de overvloed en harmonie van het universum, wat de Reiki-energie verder versterkt. Elk thema nodigt je uit om dieper contact te maken met jezelf en de universele energie, zodat je Reiki-practice een krachtig hulpmiddel wordt in je dagelijks leven.

*Enjoy!*



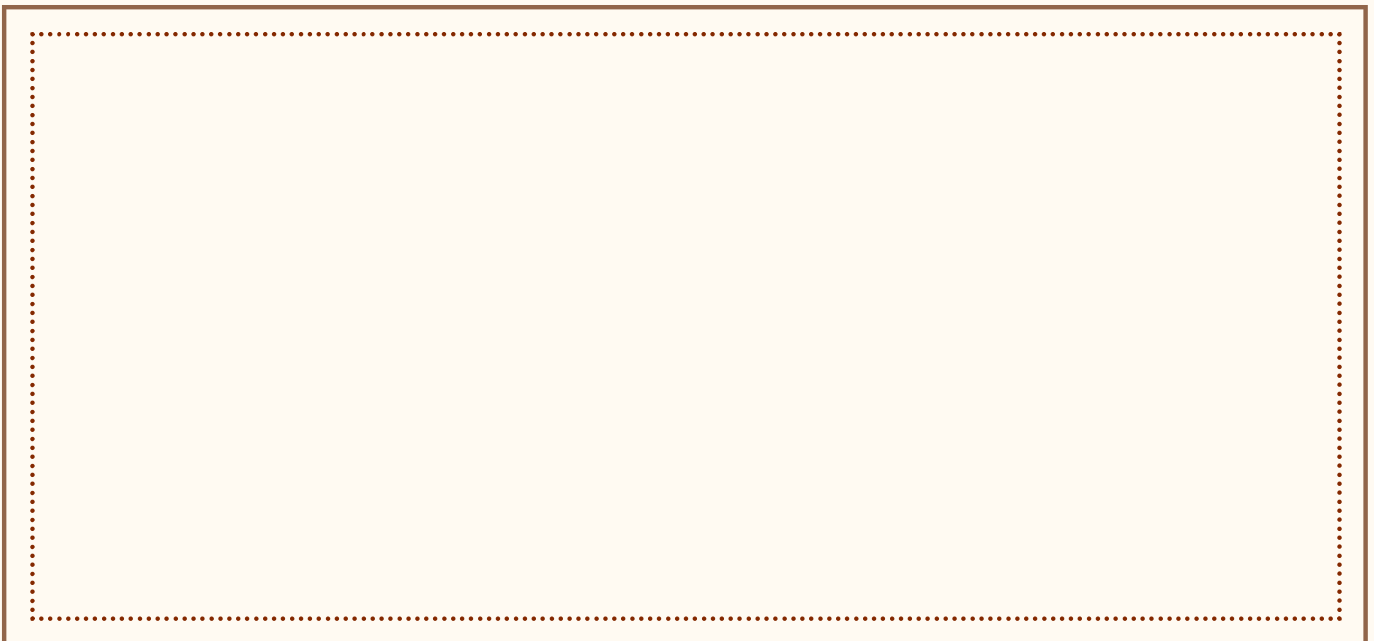
# Dag 1

## *De oorsprong van energie*

Energie is overal om ons heen. Alles in het universum bestaat uit energie, van de lucht die we inademen tot de bomen, dieren en mensen. Reiki helpt je om je bewust te worden van deze energie en hoe die door jou heen stroomt. De kracht van Reiki ligt in het besef dat je niet iets nieuws hoeft te zoeken of te vinden. De energie waar je naar verlangt, zit al in jou. Door Reiki leer je die energie te voelen, ermee te werken en het vrij te laten stromen.

Soms raken we de verbinding met onze eigen energie kwijt door drukte, stress of oude patronen. Reiki is een zachte herinnering dat die verbinding altijd kan worden hersteld. Het opent de deur naar je innerlijke kracht en helpt je om balans en harmonie te vinden, zowel in jezelf als in de wereld om je heen. Wat als je je niet hoeft te 'opladen', maar alleen je eigen energie opnieuw hoeft te ontdekken? Dat is de magie van Reiki: het is niet iets buiten jezelf, maar iets dat je helpt te groeien in wie je al bent.

Wat geeft mij vandaag energie en hoe kan ik daar meer aandacht aan besteden?



# Dag 1

## Opdracht van vandaag:

Begin de dag met een moment van stilte. Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe de energie door je lichaam stroomt. Leg je handen op je hart en voel de warmte die door je handen komt. Dit is je eerste ervaring met Reiki-energie in jezelf. Accepteer het zonder oordeel.

- Zelfbehandeling: Tijdens de zelfbehandeling vandaag leg je de focus op je hartchakra. Deze staat onder andere voor zelfliefde. Probeer de energie te voelen die in jou aanwezig is. Dit kan onwennig voelen, maar dat is geen enkel probleem. Breng elke keer als je afgeleid raakt je aandacht rustig terug naar je hartgebied.
- Reflectie: Wat merk je op bij deze eerste zelfbehandeling? Wat voel je in je lichaam? Wat komt er in je op tijdens deze eerste ervaring met Reiki?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---