

7 tekenen dat je energieveld vol zit met andermans energie

(+ wat je eraan kunt doen)

Denice Koeiman-Sterk  
Zenful Touch  
www.zenfultouch.nl  
info@zenfultouch.nl

# Inleiding

Wist je dat jouw energieveld (ook wel aura genoemd) elke dag in contact komt met energie van anderen? Als je gevoelig bent, kun je deze energie opnemen zonder dat je het doorhebt. Hierdoor kun je je moe, uit balans of somber voelen — zonder duidelijke oorzaak. In deze gids ontdek je 7 duidelijke signalen, wat je eraan kunt doen en hoe jouw boviswaarde daarin een rol speelt.

# 7 tekenen dat je energieveld vol zit met andermans energie

1. 1. Je voelt je moe zonder reden.
2. 2. Je hebt stemmingswisselingen die niet van jou lijken.
3. 3. Je kunt slecht aarden.
4. 4. Je ervaart onrust op plekken met veel mensen.
5. 5. Je slaapt onrustig of droomt heftig.
6. 6. Je krijgt fysieke klachten zonder duidelijke oorzaak.
7. 7. Je hebt moeite om jezelf af te sluiten.

# Wat is een boviswaarde?

De boviswaarde is een meetinstrument dat de trilling van jouw energieveld weergeeft. Hoe hoger je trilling, hoe beter je in balans bent en hoe beter je beschermd bent tegen invloeden van buitenaf.

## Wat betekenen de waardes?

• Minder dan 6.500: lichamelijke of energetische uitputting  
• 6.500 – 9.000: neutrale basisgezondheid, maar kwetsbaar  
• 9.000 – 12.500: verhoogde trilling, balans en kracht  
• 12.500+: spirituele kracht, helend vermogen, sterk veld

# Wat kun je eraan doen?

* • Energetische reiniging (zoals Reiki, koorden snijden, huisreiniging)
* • NEI-sessies om emotionele lading los te laten
* • Beschermingstechnieken (visualisaties, stenen, sprays)
* • Je huis energetisch zuiveren
* • Je boviswaarde laten checken en eventueel verhogen via een sessie

# Hoe voel je je bij een hoge boviswaarde?

Wanneer je boviswaarde hoog is, voel je je meestal:  
- Licht en energiek  
- Emotioneel in balans  
- Minder vatbaar voor de energie van anderen  
- Rustig, maar krachtig aanwezig in je eigen veld  
- Intuïtiever en helderder in je gedachten  
- Beter in staat om te manifesteren wat je nodig hebt

# Wat is een NEI-sessie?

NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Tijdens een NEI-sessie wordt er met behulp van spiertesten en intuïtieve technieken gezocht naar onverwerkte emoties of overtuigingen die vastzitten in je systeem. Zonder dat je alles hoeft te herbeleven, kunnen deze blokkades worden opgespoord en losgelaten. Dit geeft vaak direct meer rust, ruimte en helderheid in je lichaam en geest.

# Wat houdt een energetische huisreiniging in?

Een energetische huisreiniging is bedoeld om oude, zware of vreemde energie uit een ruimte te verwijderen. Dit kan gaan om emoties van vorige bewoners, energetische resten van ruzies of zelfs entiteiten. Door middel van intuïtief werk, energetische technieken en intentie wordt de ruimte gezuiverd, zodat het weer veilig, licht en prettig aanvoelt om er te zijn.

# Hoe kun je visualiseren om je energieveld te beschermen?

Visualisatie is een krachtige techniek om je energieveld te versterken. Ga rustig zitten, adem een paar keer diep in en stel je voor dat er een helder wit of goudkleurig licht je hele lichaam en energieveld omringt. Dit licht beschermt jou tegen invloeden van buitenaf en houdt jouw energie zuiver en van jou. Je kunt dit dagelijks doen als energetische zelfzorg.

# Wil je jouw boviswaarde gratis laten checken?

Neem gerust contact met mij op via:  
🌐 www.zenfultouch.nl  
📧 info@zenfultouch.nl  
  
Ik stem intuïtief op je af en laat je weten wat jouw trilling is – met een korte persoonlijke uitleg erbij.

---

🔐 Door een gratis boviswaarde-check aan te vragen geef je toestemming om een persoonlijke e-mail te ontvangen met jouw boviswaarde én toekomstige e-mails met tips, inzichten of aanbiedingen van Zenful Touch. Je kunt je uiteraard op elk moment uitschrijven.