

Werking

Epidoot geeft inzicht en brengt lichaam en geest terug naar een gezonde en gebalanceerde toestand. Het helpt je realistisch naar jezelf, je situatie en je capaciteiten kijken. Op basis hiervan worden haalbare eisen gesteld en werk je geduldig naar deze doelen toe. De steen versterkt je gevoel van eigenwaarde en helpt je jezelf en je zwakheden accepteren. Op deze manier is er ruimte om je ware ik en je potentieel geleidelijk tot bloei te laten komen. Epidoot ondersteunt bij uitputting en overbelasting door bijvoorbeeld stress, lastige omstandigheden en negatieve ervaringen. Het werkt stemmingsverbeterend en vermindert verdriet, zelfmedelijden en frustratie. Fysiek bevordert de steen ook genezing en herstel en bevordert conditie, constitutie en weerstand.

Verzorging

Epidoot kan op alle manieren gereinigd en opgeladen worden.

Toepassingen

- Epidoot kan gedurende langere tijd op of bij het lichaam gedragen worden.
- Er kan mee gemediteerd worden door de steen op het voorhoofd of de solar plexus te leggen.
- Een cirkel van stukken epidoot bevordert fysiek en psychisch herstel.

Chakra

Hartchakra (4e)

Etymologie

Epidoot is afgeleid van het Griekse woord *epidosis* wat toevoeging betekent