

Jouw spiritualiteit VS je persoonlijke stijl



Ze lijken misschien lijnrecht tegenover elkaar te staan,
maar in de praktijk kunnen spiritualiteit en fashion prima hand in hand gaan.
En daarmee worden ze een heuse tool voor self-love.



S

piritualiteit gaat over onze innerlijke wereld, over de manier waarop we zowel die wereld als de buitenwereld begrijpen en – uiteraard – hoe we ons als gevolg daarvan gedragen. Zelfliefde is daarom een fundamenteel onderdeel van elk spirituele pad. Zelfliefde gaat immers om zelfontdekking: het leren kennen van je ‘ware ik’ als het middelpunt van de wereld zoals jij die ervaart, en (yay!) het liefhebben van elk onderdeel daarvan. Alleen als we ons verbinden met wie we *écht* zijn, als we onszelf **onvoorwaardelijk** accepteren en liefhebben, kunnen we spreken van echte zelfliefde.

VAN BINNEN NAAR BUITEN

Gebruiken we spiritualiteit als hulpmiddel om contact te maken met wie we diep vanbinnen zijn, dan kan onze persoonlijke stijl – de kleding en de accessoires die we dragen – dienen om die ‘ware ik’ tot uiting te brengen. En andersom ook trouwens, want de outfits die we kiezen en de manier waarop we onszelf verzorgen is een soort persoonlijke schatkaart, waaruit de buitenwereld van alles kan aflezen: onze persoonlijkheid, waarden, overtuigingen, emoties, grenzen... Mode oppervlakkig? Volgens deze visie is mode gewijd aan het tot uitdrukking brengen van onze geest op deze aarde. *Allow me to explain.*

Door jezelf te
‘versieren’
geef je uiting
aan de
schoonheid
die in je zit

LIKE A GODDESS

Voor de godinnen en priesteressen uit de oudheid waren *adornment* en uiterlijke verzorging vast onderdeel van het uitdragen van *the divine feminine*. Heilige objecten, etherische oliën, elixirs, kristallen, veren, make-up, sieraden, parfums... Al deze dingen werden niet gezien als ijdelheden, maar als de representatie van de innerlijke wereld, de essentie, het **ware zijn** en de goddelijkheid. Door jezelf te ‘versieren’, geef je uiting aan de schoonheid die in je zit – lichaam en geest zijn tenslotte met elkaar verbonden. Die twee met elkaar op één lijn brengen, zorgt voor een eigenliefde die vrede, vreugde en vervulling geeft – en het is vanuit dié plek en met dié vibratie dat we over een echte *glow-up* kunnen spreken.

CADEAUTJES VAN HET UNIVERSUM

‘Het spirituele pad’ zou je ook goed ‘spiritueel werk’ kunnen noemen, aangezien je er tijd, inspanning en energie (om nog maar te zwijgen over geld) in investeert. Maar omdat spiritualiteit je ook een gevoel van verbinding geeft met een kracht die groter is dan jij, zijn er genoeg voordelen voor de geest, de ziel en het lichaam – te beginnen met **innerlijke rust**. Welke specifieke voordelen heeft het als we onze manier van kleden en uiterlijke verzorging gebruiken om ons spirituele pad te bewandelen? Wij zochten het uit en zetten het voor je op een rijtje. »



Gebruik kleding als hulpmiddel

1 Meer harmonie en balans

Volgens de feng-shui filosofie leid je een gelukkiger, gezonder en welvarender bestaan als je directe omgeving in harmonie en evenwicht is. Wil jij je beter voelen over jezelf en je uitstraling, dan is het dus volkomen logisch om die mentaliteit toe te passen op je uiterlijk. Je uiterlijk is tenslotte de meest directe omgeving van je lichaam. Doe dit met aandacht en intentie, en pas de tips uit dit artikel toe.

2 Een positieve uitstraling en energie

Onze kleding weerspiegelt vaak onze stemming, emoties en energie in het algemeen. Is je outfit in harmonie met je innerlijke zelf (oftewel, is er energetische afstemming)? Dan versterkt je outfit je energieveld en creëer je een positieve uitstraling. Die trekt op haar beurt weer positieve gevoelens en kansen aan, en raad eens waar dat de basis voor vormt? Juist, voor mogelijk geweldige nieuwe ervaringen op je pad. Weet je nog hoe je je voelde toen je die nieuwe outfit voor het eerst droeg? Dát gevoel.

3 Spirituele groei en evenwicht

Als je kleding meer is dan alleen lichaamsbedekking – namelijk een hulpmiddel om je persoonlijkheid en spiritualiteit mee uit te drukken – dan kies je automatisch voor kleding die jouw spirituele pad weerspiegelt. Is je uiterlijk afgestemd op je innerlijk, dan voel je je meer verbonden met wie je bent, met je intuïtie en je hogere zelf, en kun je, mocht je daarin geloven, ervaringen manifesteren die resoneren met je innerlijke wereld.

4 Innerlijk vuur

De term *Shakti*, 'kracht' in het Sanskriet, wordt ook wel gebruikt om de vrouwelijke energie en levenskracht te beschrijven. In de hindoeïstische cultuur staat de godin Shakti bekend als de goddelijke moeder en godin van alle creatie. Het bewust 'creëren' van je outfits helpt je verbinding te maken met dat innerlijke vuur. De Shakti-energie verschijnt eigenlijk altijd in je leven als je je creatieve energie gebruikt en verbinding maakt met de wijsheid vanbinnen.

5 Embodiment

De term *embodiment* verwijst naar het bewustzijn dat je je in je lichaam bevindt en dat dat lichaam als het jouwe voelt. Dat heeft veel voordelen: je voelt je thuis in je eigen lijf, staat in contact met je intuïtie, kan jezelf beter uiten en weet hoe je jezelf kan geven wat je nodig hebt, omdat je goed naar je lichaam kan luisteren en de signalen begrijpt. Het spreekt voor zich dat het lichaam een directe relatie met kleding heeft, dus... waarom zou je daar niet van profiteren? Gebruik kleding als hulpmiddel om je lichaam bewust te bewonen.



EEN VLEUGJE MAGIE IN JE LOOK

Om meer in verbinding te staan met je overtuigingen en spirituele pad, kun je magische symbolen in je outfits opnemen. Denk aan kruisen, geometrische vormen, *spirit animals*, sterren, manen, de elementen, of de tekenen van de dierenriem. Je kunt hierbij ook denken aan de magie van kristallen, gewijde objecten die je oplaadt op een speciale plek in je huis, en voorwerpen die je hebt geërfd, omdat die de kracht van je afkomst weerspiegelen.

Een ritueel van zelfliefde

Elke dag heb je opnieuw de kans om je uiterlijke verzorging en kledingkeuzes in te zetten voor iets krachtigs en transformerends. Met dit ritueel maak je door middel van intentie het alledaagse tot iets buitengewoons.

1 ENJOY

Kies kleding waar je je goed in voelt. Dan straalt je zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid uit. En wie zich zelfverzekerd voelt, gaat niet op zoek naar de goedkeuring van anderen. Op die manier wordt je persoonlijke stijl iets van jezelf, om je persoonlijkheid mee uit te drukken, je stemming te verbeteren, je krachtig te voelen en vooral: van jezelf te houden.

2 INNER CHILD

Weet je nog hoe je vroeger verkleedpartijtjes deed? Of hoe je je geweldig vermaakte door outfits samen te stellen met items uit de kledingkast van je moeder of oudere zus? Misschien is het tijd voor wat *inner child healing*, waarbij je die speelse, onschuldige *inner you* opnieuw oproept.

3 RAINBOW ENERGY

Elke kleur zendt een boodschap uit, een impuls, afhankelijk van de vibratie van de kleur. En die vibratie beïnvloedt ons, of we ons daar nu van bewust zijn of niet. Kleuren kunnen per persoon verschillende emotionele en fysieke reacties oproepen. Betrek je dat op jezelf, dan betekent dit dat je eens kan nadenken over de manier waarop je met kleur bepaalde energieën, stemmingen, emoties en gedragingen kunt cultiveren. Je kunt ook nadenken over wat je wil uitdragen en met de buitenwereld wil communiceren. 

