



Aarden

Aarden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je voeten op de grond staan. Het is wetenschappelijk aangetoond dat ons lichaam energie met de aarde uitwisselt. Dat hebben we nodig om ons stabiel te voelen.

Reinigen

Als er prikkels van buitenaf in je energieveld zijn gekomen, is het belangrijk je ervan te ontdoen, voordat je systeem denkt dat het van jezelf is. Zo voorkom je allerlei klachten.

Beschermen

Via je zintuigen komen (negatieve) prikkels van buitenaf minder makkelijk binnen in jouw systeem. Jezelf beschermen tegen negatieve energie kan je vergelijken met de dikke jas die je aantrekt om jezelf tegen de kou te beschermen.

Tools voor de hooggevoelige mens: aarden, reinigen en beschermen

Blijf in balans door bewust te zijn dat alles energie is. Ieder mens reageert op energie om zich heen. Energie zoekt elkaar op, stoot elkaar af, irriteert je, motiveert je. Kortom, energie beïnvloedt de mens continu. Als je hooggevoelig bent is het belangrijk te weten dat je invloed hebt op je eigen energieveld en dat je jezelf kan ondersteunen.

Aarden

Aarden is letterlijk en figuurlijk contact met de Aarde maken. Het is net zo belangrijk voor onze gezondheid als de lucht, de zon en voedsel dat we nodig hebben. Wanneer je niet goed geaard bent, kan je sneller uit balans raken. Stress, teveel in je hoofd zitten, ziekte, pijn, zorgen maken zorgt ervoor dat de verbinding met de Aarde verzwakt. Je raakt sneller van je stuk en het kan zelfs een gevoel van onveiligheid geven.

10 tips om te aarden

Er zijn veel manieren om te kunnen aarden. Doordat je beter in je lichaam komt en meer in verbinding bent met jezelf, de omgeving en de aarde voel je je sterker.

- ♥ Loop op je blote voeten over kiezelsteentjes, gras of zand
- ♥ Zorg voor een diepe ademhaling via je buik
- ♥ Ruim je huis op
- ♥ Ga regelmatig de natuur in
- ♥ Stamp met je voeten of dans op muziek
- ♥ Draag rode kleding
- ♥ Masseer je voeten
- ♥ Neem een voetenbadje met lavendelolie
- ♥ Draag een aardende edelsteen bij je (tijgeroog, rode jaspis)

Een aarde oefening

Voel of visualiseer bij je stuitje een krachtig energiecentrum. Je stuitje is je basis. Van oorsprong zit hier vertrouwen opgeslagen. Visualiseer dat er een lichtstraal vanaf je stuitje dat de Aarde ingaat, door alle lagen van de Aarde heen. Merk op dat je langs verschillende lagen komt tot je bij de kern van de Aarde aankomt. Gooi je anker uit in de kern van de Aarde en voel de energie van Moeder Aarde. Sta stil bij dit beeld en voel de krachtige ondersteunende en helende energie van Moeder Aarde, voel het in je lichaam en wees bewust wat het met je doet. Laat dese energie via de lichtstraal mee naar boven stromen. Adem de energie, het licht in en voel nogmaals wat het effect is in je lichaam.

Reinigen

Zoals je je lichaam schoonhoudt, je huis en kleding schoonmaakt, zo is het ook belangrijk om je eigen energieveld te reinigen. De ruimte om je lichaam is een energieveld, je aura. Reinigen van je aura kan dagelijks nodig zijn, zeker als je niet goed in je vel zit. Je reinigt je aura van allerlei soorten onzichtbare, negatieve prikkels. Zo voorkom je dat de energie zich gaat hechten aan jouw lichaam.

10 tips om je energie schoon te houden

Je energieveld schoon en zuiver houden kan op vele manieren. Ontdek wat voor jou werkt.

- ♥ Scan je lichaam op energie, voel wat niet van jou is en laat dat los
- ♥ Visualiseer dat je je aura reinigt, bijvoorbeeld een douche, een reuze druppel of een waterval waarmee alles van jou wegspoelt, De negatieve energie wordt getransformeerd door Moeder Aarde
- ♥ Wit licht is zo krachtig en zuiverend, dat het je aura kan reinigen. Visualiseer wit zuiverend licht dat je kruin instroomt en alle negativiteit oplost
- ♥ Vraag de hulp van engelen om je aura te reinigen
- ♥ Witte salie reinigt de ruimte en jouw aura. Leg het kruid op een schoteltje en steek het aan. Dit heet smudgen. Met het schoteltje kan je ook langs je lichaam gaan om te reinigen
- ♥ Leg edelstenen (amethyst, bergkristal) in een kan water en drink het edelsteenwater of draag de stenen bij je of leg ze in een ruimte
- ♥ Homeopathische middelen zoals Zuivering van Bloesem Remedie Nederland helpt reinigen en aarden, zuivert de ziel. Beemdkroon van Bloesem Remedie Nederland zuivert je aura en verwijdert hardnekkige vervuiling, aardt en laat je steun en warmte ontvangen. Maakt het denken rustiger en reinigt onnodige en drukke gedachten via de Aarde
- ♥ Was je kleding en je haren, daar blijft ook vaak veel energie in hangen
- ♥ Stampen en springen helpt ook te ontladen en reinigen
- ♥ In de natuur kan je jezelf vaak makkelijk ontdoen van negatieve energie. De natuur helpt je om je te aarden en ook om te zuiveren

Beschermen

Teveel prikkels maken je moe of ziek. Het kan zijn dat je negatieve gevoelens van anderen oppikt. Energie van anderen haakt makkelijk bij je aan als je onvoldoende beschermd bent. Als je je aura goed beschermd is, hou je prikkels buiten jezelf en je energieveld en kan je lichaam en je systeem de negatieve energie die toch binnen is gekomen makkelijker afvoeren.

Als jouw energieveld onvoldoende beschermd is verbind je jezelf onbewust met anderen om je heen. De grens wat van jouw is en wat van de ander is vervaagd.

Anderen kunnen onbewust bij jou 'tanken', je leegzuigen. Om jezelf hier tegen te beschermen is bewustwording heel erg belangrijk. Je reinigt je aura van allerlei soorten (onzichtbare) energieën zoals overgenomen emoties en overtuigingen, gedachten. Jezelf beschermen tegen negatieve energie kan je vergelijken met de dikke jas die je aantrekt om jezelf tegen de kou te beschermen.

10 tips om te beschermen

- ♥ Visualiseer een jas, cape in de mooiste kleuren. Deze cape geeft een krachtige bescherming tegen alle energieën van buitenaf
- ♥ Visualiseer een hele mooie kristallen bol om je heen. Dit kan ook wit licht zijn, een glazen koepel, of iets anders dat transparant is. Maak nog een extra laag met goud licht erom een, dit geeft extra bescherming
- ♥ Zet je kruinchakra en zonnevlecht chakra dicht of op een kiertje
- ♥ Visualiseer dat je bescherming van binnenuit komt in plaats van buitenaf
- ♥ Zeg je naam een paar keer hardop
- ♥ Draag een beschermende edelsteen bij je zoals de zwarte toermalijn. De steen vormt een beschermend schild om je heen en stoot negatieve energie af. Energie dat toch in je systeem is binnengekomen, wordt direct naar de aarde afgevoerd. Het is wel belangrijk deze steen dagelijks schoon te spoelen onder de kraan
- ♥ Draag een bergkristal bij je en reinig deze regelmatig
- ♥ De Walnut is een homeopathisch middel van Bach. Het helpt je te beschermen tegen invloeden van buitenaf in het algemeen
- ♥ Gebruik een beschermende auraspray
- ♥ Draag een DNA buisje bij je

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch Coach