



Als je jezelf sterker wilt voelen en wilt ontwikkelen, is het dus belangrijk dat je goed geaard bent en blijft. Juist voor hooggevoelige personen is aarden een must. Voor hooggevoelige personen kan het lastiger zijn om goed te aarden, omdat ze van nature makkelijker contact hebben met het universum. Dat zijn hogere energieën. De aarde heeft een lagere energie. Omdat hooggevoelige mensen meer last kunnen hebben van prikkels binnen is het zo belangrijk om je te beschermen tegen al die prikkels van buitenaf. Aarden helpt je beter je aura te beschermen en negatieve energie via de aarde af te voeren.

Waarom aarden zo belangrijk is

Aarden of gronden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen op de grond staan. Aarden is voelen. Aarden betekent hier zijn. Het is net zo belangrijk voor onze gezondheid als de lucht, de zon en voedsel, dat we nodig hebben. Het is wetenschappelijk aangetoond dat ons lichaam energie met de aarde uitwisselt. Dat hebben we nodig om ons stabiel te voelen.

In balans

Aarden helpt om beter in balans te zijn omdat je door de aarding beter met jezelf in contact bent. Als je jezelf sterker wilt voelen en wilt ontwikkelen, is het dus belangrijk dat je goed geaard bent en blijft.

Wanneer je niet goed geaard bent, kan je uit je kern raken en ben je dus niet in balans. 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.

Jetlag

Doe je schoenen en sokken uit en ga voor minimaal 15 minuten op het gras staan. De klachten van de jetlag zullen helemaal verdwijnen. Zo snel kan aarden werken. Als je je niet lekker voelt, om wat voor reden dan ook, maak dan contact met de aarde met je blote voeten voor een aantal minuten en kijk wat er gebeurt.

Persoonlijk

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. Het is belangrijk dat je die oefening of tip vindt, die voor jou werkt. Want wat de één heel erg fijn vindt, kan jij als irritant ervaren. Zo persoonlijk is de manier waarop je jezelf kan aarden.



Voordelen van goed geaard zijn

- Je bent beter in contact met je lichaam, je blijft dichterbij jezelf
- Je voelt meer en zit minder in je hoofd
- Beter in verbinding met wie je echt bent
- Je voelt beter welke energie bij jou hoort, of bij de ander
- Minder gevoelig voor negatieve invloeden
- Je kan meer aan, je voelt je sterker
- Je hebt meer energie
- Aarden heeft invloed op elk aspect van de fysiologie van de mens
- Blessures en klachten herstellen sneller wanneer je goed geaard bent
- Aarden activeert processen van normalisering in het lichaam, ontgift en voorziet het lijf van nieuwe energie
- Je lichaam gaat op het niveau dat voor jouw lichaam bedoeld is functioneren
- Het lichaam neemt zoveel aarde-elektronen als het nodig heeft. Het gebruikt elektronen in vele stofwisselingsprocessen, inclusief de productie van energie in de cellen
- Aarden heeft een beschermende werking tegen elektrische velden

Hoe kan je aarden

- yogaoefeningen
- op je hakken, je tenen lopen
- loop met blote voeten over kiezelsteentjes, in het gras of zand
- natuur in, tuinieren
- stampen, dansen op muziek
- trommelen op een djembé
- je voeten masseren
- warme voeten (voetenbadje)

Warme groet,
Jacqueline

Tel. 06-47009090

[Facebook](#)

[Instagram](#)

info@jacquelineverhaegh.nl

www.jacquelineverhaegh.nl