



Aarden is net zo belangrijk voor onze gezondheid als de lucht, de zon en voedsel. Het is wetenschappelijk aangetoond dat ons lichaam energie met de aarde uitwisselt. Dat hebben we nodig om ons stabiel te voelen.

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.

Aarden brengt je in het nu

Aarden of gronden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen stevig op de grond staan. Aarden betekent hier zijn. Het houdt je in balans.

Als je stevig gegrond bent, voel je je aanwezig in je lichaam. Je ervaart wat op dat moment in je speelt, zodat je kan voelen wat je nodig hebt. Dit speelt zich af in het nu. Ben je bewust van wat in je speelt, dan sta aan het roer van je eigen leven, zodat je kan bijsturen. Het geeft je de mogelijkheid effectief te handelen.

Hooggevoelig

Als je jezelf sterker wilt voelen en wilt ontwikkelen, is het 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 HSP-ers van nature makkelijker contact hebben met het universum, de 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.

Verleden

Je kent vast wel de uitspraak “achterom kijken heeft geen zin”. Voor een deel is het waar, maar voor een deel ook niet. Om onverwerkte emoties te verwerken, moet je soms even terug in de tijd. Terug naar de oorsprong, van wat is uitgegroeid tot een klacht, ziekte of pijn. Het is belangrijk om het eerste moment waarop je een emotie hebt gevoeld en niet kon verwerken te elimineren. Want nieuwe ervaringen haken hierop aan. Maar hier ben je je niet bewust van en als zo’n emotie onbewust en onverwerkt blijft, krijg je er later last van. Ervaringen uit het verleden, kunnen je gedachten en overtuigingen op een negatieve manier beïnvloeden, waardoor je in het verleden blijft hangen en reageert vanuit oud zeer.

Je reageert vanuit een oud patroon op een nieuwe situatie in het nu. Hoe relevant is die 'oude reactie' dan nog? Het heden geeft je de kans om te veranderen en te leren, om pijn uit het verleden te helen. Alles wat je geleerd hebt, zal zich niet herhalen in de toekomst.

Toekomst

Altijd je focus op de toekomst maakt je niet gelukkig omdat je niet in de toekomst leeft. Je leeft in het nu. Dus als je met je gedachten alleen maar bezig bent doelen te bereiken of te bedenken wat je niet hebt, vergeet je te genieten van het proces dat in het hier en nu plaats vindt. Dat wil niet zeggen, dat je je geen doelen mag stellen. Juist wel, want het geeft je houvast en richting. Zeker als je je hart volgt.

We leren in onze opvoeding, op school, het werk en in onze maatschappij vooruit te denken. Plannen maken voor de toekomst. Want we willen iets bereiken. Maar wie bepaalt die doelen, komen ze uit jezelf, uit een diepe behoefte of volg je het doel dat je ouders voor jou voor ogen hebben? En wat gebeurt er als het niet lukt? Zorgen maken over morgen, betekent dat je bezig bent met wat er in de toekomst mis kan gaan. Jezelf zorgen maken, geeft stress. Het houdt je weg om in het nu te zijn.

*Als je niet in het nu bent,
waar ben je dan?*

Nu

Aanwezig zijn in het hier en nu is enkel ZIJN. Door te laten zijn, wat in je leeft, kan je het accepteren. Ook minder fijne gevoelens. Oké zijn met wat er is, geeft rust en ruimte. Alles mag er zijn, je neemt het waar en beleeft het. Alles wat er is, wil ook gezien worden, erkend, begrepen, zodat je het liefdevol kan loslaten. Als hooggevoelig persoon is het belangrijk om in het nu te kunnen zijn. Juist omdat zoveel prikkels en gedachten van buitenaf, van anderen of uit het verleden je kunnen beïnvloeden. In de mindfulness neemt accepteren een centrale rol in. Je bent in de zijn-stand: niet oordelen, niet streven, loslaten en accepteren. Dan ben je in het nu en uit de doe-stand waarin je analyseert, beoordeelt, evalueert, presteert en doelen wilt bereiken. Teveel in je hoofd zijn, houd je ook weg uit het nu. Je bent vooral met je gedachten bezig waardoor je niet of onvoldoende opmerkt wat er werkelijk om je heen gebeurt en wat zich op dat moment aandient in je lichaam. Signalen worden niet opgepakt. In het nu zijn betekent met aandacht voelen en waarnemen wat er nu in je speelt.

*Je hoofd kan in de toekomst of in het verleden zijn,
maar je lichaam niet*

Aarden

In het nu zijn betekent ook dat je in het lichaam bent. Voor hooggevoelige mensen is dit heel belangrijk. Als je in je lichaam bent, is er een bewustzijn van het moment zodat signalen kunnen worden opgemerkt. Luisteren naar je lichaam houd je in balans en zorgt voor een goede aarding dat de fundering versterkt, waardoor je zelfvertrouwen groeit naar je maximale potentieel.

Tips om in het nu leven

- ♥ Zeg ja tegen het moment, doe één ding tegelijk
- ♥ Concentreer op je ademhaling, dit is je focus
- ♥ Wees met volle aandacht in het nu (geen tv, telefoon, krant e.d.)
- ♥ Stilte, meditatie, wandel in de natuur en wees bewust van alles om je heen
- ♥ Maak het nu groter, laat het verleden en de toekomst kleiner worden
- ♥ Fysieke oefening of sport, massage
- ♥ Loop op blote voeten om te aarden
- ♥ Luister naar je intuïtie, het helpt je in het nu te blijven en de flow van het leven te volgen

Oefening: een diepe aarding in 5 stappen

Wees tijdens je aardingsoefening bewust van de Aarde, je lichaam, je aura en chakra's. Volg de vijf stappen. Neem het mee in de aarding. Doe het op jouw manier.

1. Bewust verbinden met de Aarde. Aanwezig zijn in je lichaam, op Aarde
2. Aarden met je lichaam. Letterlijk met de voeten op de grond, het liefst blote voeten buiten
3. Aarden in je lichaam. Je ademhaling helpt je hierbij
4. Aarden met je aura. Maak contact jouw energetische systeem
5. Aarden via de chakra's. Harmoniseer je energiesysteem

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach