



Waarom is aarden zo belangrijk?

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. Wanneer je niet goed geaard bent, kan je uit je kern raken en ben je dus niet in balans. Aarden is nodig om stevig in het leven te staan.

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.

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.

Voordelen van goed geaard zijn

- Je bent beter in contact met je lichaam, je blijft dicht bij jezelf
- Je voelt meer en zit minder in je hoofd
- Beter in verbinding met wie je echt bent
- Je komt beter in verbinding met anderen
- Je voelt beter welke energie bij jou hoort, of bij de ander
- Je kan beter luisteren naar je gevoel, je intuïtie, je gidsen, de engelen
- 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 het 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
- Omdat het lichaam voornamelijk uit water en mineralen bestaat, is het een goede geleider voor elektriciteit (elektronen). De vrije elektronen op het oppervlak van de aarde worden gemakkelijk verplaatst naar het menselijk lichaam als er direct contact is. Helaas werken synthetische schoenzolen als isolator zodat we zelfs als we buiten zijn geen contact met het elektrische veld van de aarde hebben. Ook onze huizen en bedrijven zijn geïsoleerd, waardoor het onmogelijk is om de balancerende energie van de aarde te ontvangen
- Aarden heeft een beschermende werking tegen elektrische velden



Hoe kan je 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.

- yogaoefeningen
- op je hakken, je tenen lopen
- met blote voeten over een tennisbal lopen
- loop met blote voeten over kiezelsteentjes
- loop met blote voeten in het gras of zand
- goede diepe ademhaling door je buik
- opruimen
- natuur in, tuinieren
- stampen
- dansen op muziek
- trommelen op een djembé
- je voeten masseren
- warme voeten (voetenbadje)
- en nog veel meer



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.