



Aarden is letterlijk en figuurlijk contact met de aarde maken; met je benen op de grond staan. 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.

Het effect van aarden

Aarden helpt de hooggevoelig mens los te laten wat niet meer nodig is. Je kan via de aarde letterlijk ontladen en ontprikkelen. Prikkelers kunnen afvloeien in plaats van dat alle energie in je lichaam blijft en uiteindelijk een 'hoofzaak' wordt. Dus dat je gaat nadenken over alle prikkels, je zorgen gaat maken over het nieuws dat je op tv zag, nare beelden die blijven rondspoken in je hoofd. Fysieke, mentale, emotionele, psychische of energetische klachten kunnen een gevolg zijn van een slechte aarding.

Balans

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.

Het kan ook juist heel lastig zijn om goed te aarden, omdat de hooggevoelige mens van nature veel in z'n hoofd zit of makkelijker contact heeft met het universum. Dat zijn hogere energieën. De aarde heeft een lagere energie.

Voordelen bij goed geaard zijn

- ♥ je voelt je sterker en blijft dichter bij jezelf
- ♥ je bent beter in contact met je lichaam
- ♥ je voelt meer en zit minder in je hoofd
- ♥ je staat steviger in het leven
- ♥ 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
- ♥ minder gevoelig voor negatieve invloeden
- ♥ je kan meer aan en voelt je fitter

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)

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch coach