



Aarden

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

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.

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.

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 en beïnvloedt je. Als je hooggevoelig bent is het belangrijk te weten dat je jezelf kan ondersteunen hierin.

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 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
- ♥ Trommel op een djembé
- ♥ Masseer je voeten
- ♥ Neem een voetenbadje met lavendelolie
- ♥ Draag een aardende edelsteen bij je (tijgeroog, rode jaspis)

- ♥ Een oefening: Voel of visualiseer bij je stuitje een krachtig energiecentrum waar je vol vertrouwen in je basis zit. 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. De kern van de Aarde is van kristal. Gooi hier je anker uit en laat de energie van Moeder Aarde via het licht met je mee naar boven komen.

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

- ♥ 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. Door kunt het kruid op een schoteltje te leggen en aan te steken verspreid de rook van de salie in de ruimte. Dit heet smudgen. Met het schoteltje kan je ook langs je lichaam gaan om te reinigen
- ♥ Edelstenen, bijvoorbeeld een amethyst, bergkristal en zwarte toermalijn. Leg deze in water en spuit dit edelsteenwater in een verstuiver je aura en de ruimte schoon, draag de stenen bij je of leg ze in een ruimte
- ♥ Maak gebruik van reinigende homeopathische middelen zoals Zuivering van Bloesem Remedie Nederland. Dit middel reinigt, zuivert de ziel, helpt aarden, zorgt dat je beter in je lichaam zit. 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 oppik. 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