

Meditatie om te aarden of te gronden

Deze meditatie is goed om de dag mee te beginnen. Zo start je de dag met een fijne energie en kun je beter bij jezelf blijven.

Deze meditatie zorgt ervoor dat je je beter geaard gaat voelen. Je bent je meer bewust van je hele lichaam en zul je meer zelfvertrouwen voelen. Je komt meer in contact met je innerlijke kompas. Gronden bevestigt je eigen bestaan (IK BEN) en activeert je kracht.

Geaard of gerond zijn is in contact staan met de aarde. Je staat met beide benen stevig op de grond en leeft volledig in het hier en nu. Geaard zijn geeft je een gevoel van innerlijke rust en stabiliteit.

Neem er dagelijks de tijd voor en je zult je steviger gaan voelen.

Vooraf:

Zorg er voor dat je een rustige plek opzoekt, waar je niet gestoord wordt en fijn kan zitten. En als je wilt kun je dit ook buiten doen. Doe dit dan lekker op blote voeten.

Neem plaats op een stoel, zet je benen iets uit elkaar en zorg ervoor dat je voeten contact maken met de grond. Ga zitten met je rug zo recht mogelijk en leg je handen ontspannen op je benen of in je schoot.

Alles wat je tijdens deze oefening is goed. Het gaat om de ervaring. Niets is fout, alles is oké.

Start de meditatie op de website.

