

Soul to Soul
by Monique

Aarden, reinigen en beschermen

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Jezelf aarden/ gronden.....	4
<i>Op welke manier kan ik gronden?</i>	5
<i>Ademhalingsoefening:.....</i>	5
<i>Gronden via je zintuigen en lichaamsbeweging:.....</i>	5
<i>Visualisatie of meditatie</i>	6
Je aura reinigen en beschermen.....	9
<i>Wat is een aura?.....</i>	9
Waarom een aura reinigen?	10
<i>Omdat het goed is voor je algemene gezondheid!.....</i>	10
Visualisatie en meditatie.....	10
Baden en douchen:.....	12
Affirmaties:.....	14
Nawoord	15
<i>Bedankt voor het lezen van mijn E-book.....</i>	15
Wil jij nog meer methodes weten en ervaren?.....	16

Voorwoord

Lieve lezer,

Dank je wel voor het aanvragen van dit E-book.

Regelmatig kreeg van klanten en vrienden te horen, hoe doe je dat nou dat gronden/aarden? En op welke manier kan ik mijn aura reinigen en beschermen? Ik dacht, daar ga ik iets mee doen en zo is deze E-book ontstaan.

Herken je het volgende?

- Voel jij je regelmatig wiebelig? Dat je makkelijk om kan vallen?
- Heb jij het gevoel dat je niet stevig sta op de grond?
- Je een gevoel van zweven hebt?
- Onrust in je lijf en in je hoofd?
- Verward en overprikkeld?
- Moe?
- Dat er energie weglekt?

Dan heb je grote kans dat je niet stevig gegrond of geaard sta. Net wat voor woord jij fijn vindt.



Dat geeft je het wiebelige gevoel, dat je niet stevig sta en elk moment kan omvallen.

De onrust in je hoofd en in je lijf en dat er energie weglekt kan naast het niet geaard zijn ook dat je aura opgeschoond mag worden en beschermd mag worden.

Daar is wat aan te doen!

Ik kan je helpen door simpele oefeningen in gronden/ aarden, opschonen en beschermen van je aura. Met ademhaling, visualisatie en bij een live moment kan ik je begeleiden met de drum.

Ik wens je veel leesplezier!

Jezelf aarden/ gronden.



Als je gegrond of geaard bent, het is maar welk woord jij fijn vindt, dan sta je letterlijk en figuurlijk stevig op de grond.

Het geeft positieve resultaten. Je voelt je steviger staan zodat je niet makkelijk omvalt. Je bent stabiel in je emoties, je kan betere beslissingen nemen, je kan beter voelen wat je in je lichaam voelt en ernaar handelen, je voelt je vrijer in alles. En....je voelt je veilig.

Vaak leven mensen in hun hoofd waarbij angst, onzekerheden, gedachtes, overtuigingen etc. met je aan de haal gaan. Door te aarden geeft dat ook meer helderheid en rust. Het kalmeert je systeem, je kan beter focussen en concentreren, en je hebt een betere balans.

Mooie voordelen toch?

Op welke manier kan ik gronden?

Je kan verschillende methodes gebruiken. Het is wel belangrijk dat je het met aandacht doet en met regelmaat. Liefs iedere ochtend en herhaal dat een paar keer per dag zodra jij je onstabiel of onrustig voelt. Het gronden of aarden hoeft niet lang te duren. In het begin duurt het wat langer om de oefening te leren, daarna gaat het vanzelf. Kijk wel welke methode het beste bij jou past op het moment dat jij wil gronden.

- Ademhalingsoefeningen
- Gronden via je zintuigen
- Lichaamsbeweging
- Visualisatie of meditatie

Ademhalingsoefening:

Ga ontspannen zitten, liggen of staan.

Bij zitten, let op dat je beide voeten plat op de grond hebt, bij liggen zorg dat heel je lichaam ondersteund wordt en bij staan dat je voeten onder je heupen staat en je knieën licht gebogen dus niet overstrekt. Leg je hand op je buik en maag. Adem 3 keer diep in via de neus en uit via de mond richting je maag en buik. Bij elke inademing wordt je maag en buik bol en bij uitademing zakt je maag en buik in.

Gronden via je zintuigen en lichaamsbeweging:

Loop op blote voeten door het gras of op de aarde. Voel bewust bij elke stap die je maakt hoe het aanvoelt aan je voeten en hoe de energie van de aarde via je voeten je lichaam ingaat. Let er wel op dat je rustig in en uit ademt.



Met je blote handen in de tuin werken. Onkruid wieden, bloembollen planten of zaaien etc. Voel door je handen heen wat de aarde met je doet. Laat de energie binnen komen via je handen.

Dans op muziek en voel wat het geluid van de muziek in beweging zet in je lichaam.

Maak in stilte een wandeling in het bos of op het strand. Wees je bewust van wat je voelt, de wind door je haren, de ondergrond waarover je loopt, als het kan op blote voeten, de geur die het bos heeft of de lucht van de zee. De kleuren van het bos of het water van de zee en de lucht boven je hoofd. Wees je daar bewust van wat dit met je doet en let daarbij op je ademhaling. Hou deze rustig en laag. Raap af en toe eens wat van de grond, een blaadje, eikel, dennenappel, schelp, zand, hou het even in je handen en voel hoe dat aanvoelt.



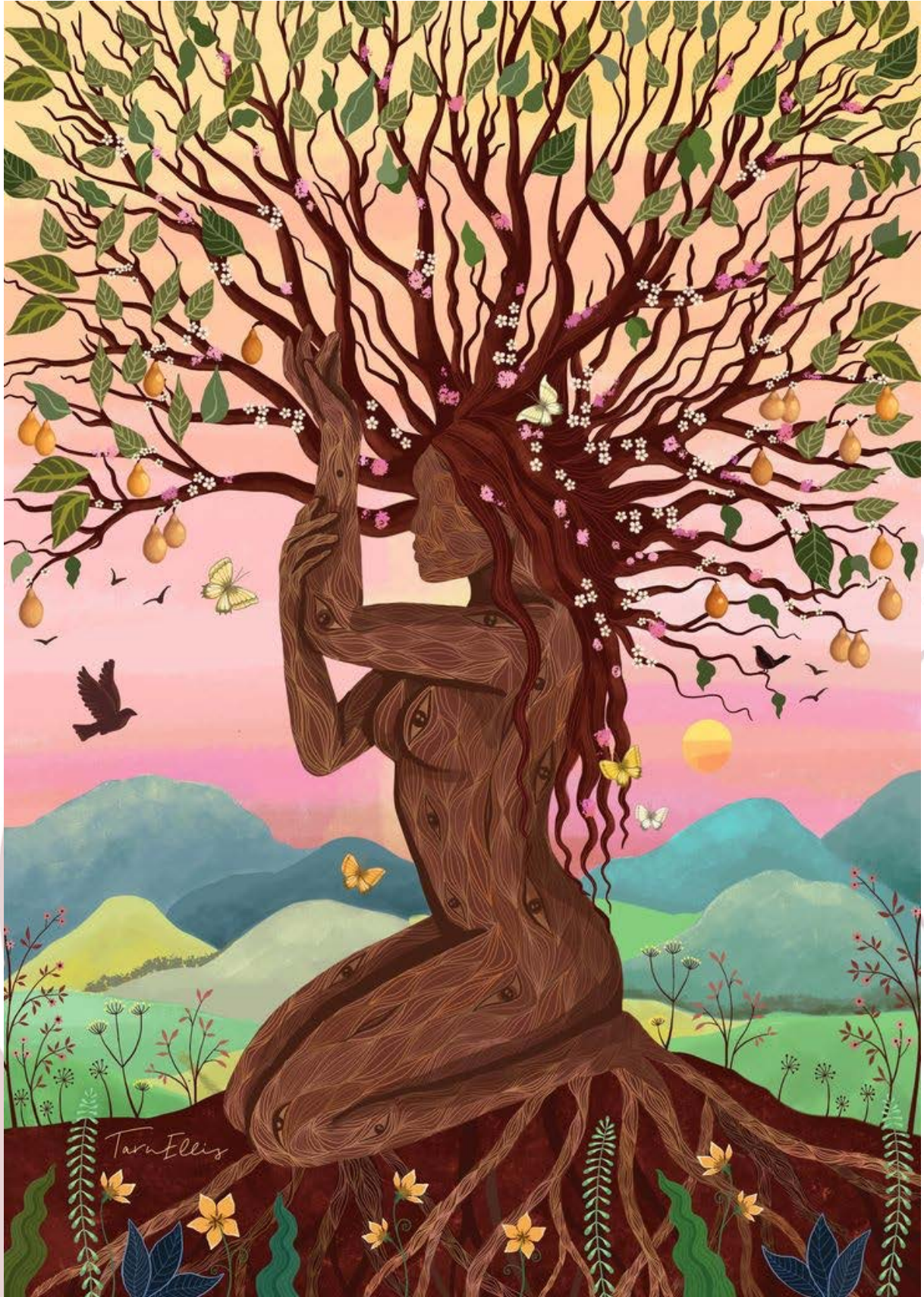
Visualisatie of meditatie

1. Ga rechtop zitten. Dat kan overal, binnen of buiten. Zet je (blote) voeten op de grond.
2. Haal zo rustig en diep mogelijk adem door je neus. Sluit je ogen.
3. Voel hoe je voeten op de grond staan. Wiebel eventueel met je tenen. Ga met je aandacht naar je voeten. Stel je dan voor dat er wortels uit je voeten groeien, zo de aarde in. Zorg er ook voor dat de wortels ook de breedte in gaan, dus niet alleen naar beneden, totdat je een soort klik voelt. Dat is een soort verankering met de kern van moeder Aarde. Bemerk hoe stevig dat aanvoelt. Je voelt gelijk dat je stabiel zit. Hou dat stevige, krachtige stabiele gevoel vast.
4. Richt je aandacht op je ademhaling en leg eventueel je handen op je buik. Richt je aandacht op je handen van je buik en naar het midden van je lichaam. Probeer nu met iedere ademhaling naar dat punt te gaan. Bij elke inademing wordt je buik bol en bij elke uitademing zakt je buik terug.
5. Visualiseer dan dat er vanuit je stuit een extra grondingskoord naar beneden de aarde in gaat. Misschien zie jij een dikke draad van goud of andere kleuren, een gevlochten koord in 1 kleur of verschillende kleuren, of een buis van licht of met kleuren, of misschien zie jij extra wortels vanuit je stuit de Aarde in gaan. Alles is mogelijk. Het kan ook een combinatie zijn van een draad, wortels, etc. Het is jouw koord die steeds dieper door alle aardlagen heen naar de kern van de Aarde afdaalt. Daar verankert het koord zich stevig. Als je niet weet hoe, stel je dan een dikke metalen buis of gouden bal voor waar je het koord omheen kan wikkelen.
6. Nu kun je eventueel een meditatie doen op de manier zoals jij dat wilt, zitten, liggend of lopend. Gebruik een meditatie waar jij behoefte aan hebt. Dat kan een meditatie zijn voor te gronden of voor het slapen gaan of om je dag te starten.



Soul to Soul

by Monique



Je aura reinigen en beschermen

Wat is een aura?



Een aura is een energieschild om jou heen. Planten, dieren elk voorwerp wat je ziet heeft een energieschild eromheen.

Een aura bestaat uit verschillende lagen en niveaus, het is een trillend energieveld die ons innerlijk gestel weergeeft. De aura zit ongeveer 1 meter om ons lichaam heen. De aura kan zich uitstrekken tot wel 3 meter en meer buiten het lichaam.

Hoe sterker jij je mentaal voelt en hoe je lichamelijke conditie is, hoe sterker de aura. Als je aura verzwakt is, ben je kwetsbaarder voor invloeden van buitenaf, met een verminderde weerstand en vermoeidheid als gevolg.

En de aura weerspiegelt ook je emoties, gedachten.

Waarom een aura reinigen?

Omdat het goed is voor je algemene gezondheid!

Gedurende de hele dag komt je aura in aanraking met de energieën van buitenaf, je omgeving, emoties, spanningen. Je aura raakt bevuild en kan daardoor een negatieve invloed hebben op je emotionele, fysieke en mentale welzijn.

Het is daarom belangrijk om je aura dagelijks te reinigen zodat jij je weer lichter voelt, energiever, meer in balans op alle vlakken. Het bevordert je algemene welzijn en geeft rust in heel je systeem.

Voel jij je:

- Emotioneel uit balans?
- Onrust in je hoofd?
- Fysieke klachten?
- Slecht slapen?
- Negatieve gedachten?
- Omringd met negativiteit?
- Stressgevoelig?
- Verminderde intuïtie?

Herken je een aantal van deze opsommingen? Dan is de kans groot dat je aura vervuild is. Het is daarom belangrijk voor je gezondheid om de balans en het evenwicht terug te brengen in je aura.

Een aantal methodes die je kan gebruiken voordat je de drukte in gaat of iets gaat ondernemen:

- *Visualisatie en meditatie*
- *Baden en douchen*
- *Reinigen met witte salie, Palo Santo of gebruik van auraspray 's*
- *Affirmaties*

Het allerbelangrijkste is dat je het jezelf iedere dag aanleert, er een gewoonte van maakt om dit te doen voordat je iets gaat ondernemen. Dus VOORDAT je een drukke vergadering, concert, congres, visite, winkelcentrum, vliegtuig, uitvaart, ziekenhuis, feestje of wat dan ook instapt!

Het zorgt ervoor dat je dicht bij jezelf blijft en je energie stabiel blijft waardoor jij ook stevig en sterk in je eigen kracht blijft staan! En zorg ervoor dat je gegrond/ geaard bent!

Visualisatie en meditatie

1. Ga rustig zitten met beide voeten plat op de vloer.
2. Richt je op je ademhaling dat deze rustig is en vanuit de buik.
3. Visualiseer dat jij in het middelpunt van je omgeving bent. Je ziet een lichte wervelwind op je afkomen.
4. Laat deze wervelwind helemaal om jou heen gaan van boven naar beneden en zie dat deze wervelwind alles meeneemt wat niet van jou is.
5. Als deze wervelwind klaar is zie je dat deze alles in liefde en alles wat negatieve energieën heeft meeneemt en afvoert aan moeder Aarde.
6. Blijf rustig zitten en let op je ademhaling en zie jezelf opnieuw in het middelpunt van je ruimte zitten.
7. Trek een muur van energie om je heen die je helemaal vult met je lievelings bloemen of kleuren. Zoveel dat er geen negatieve energieën van buitenaf er doorheen kunnen maar wel dat de negatieve energieën eruit kunnen!
8. Zeg is stilte of hardop ik voel mij veilig en beschermd.
9. Gebruik een reinigende en beschermende meditatie als je daar behoefte aan hebt.



Baden en douchen:

Douchen:

1. Je kan, als je onder de douche staat visualiseren dat het water alle kleuren van de regenboog heeft en deze je aura volledig afspoelt van alle negatieve energieën die je opgedaan hebt.
2. Voel hoe deze regenboogkleuren alles van je afspoelt en laat verdwijnen door het afvoerputje.
3. Zet dan je intentie neer om je aura te beschermen van alle negatieve energieën van buitenaf.



Baden:

Voeg zeezout of magnesium door het badwater heen. Scrub jezelf ermee.

Reinigen met Witte Salie, Palo Santo of met een auraspray:

1. Steek de witte salie of Palo Santo aan en ga ermee langs je lichaam of laat het door iemand anders doen. Maak eventueel gebruik van een veer zodat je van je af je aura reinigt.
2. Je kan eventueel een aura spray gebruiken als je klaar bent met de witte salie of Palo Santo.
3. Je kan ook eventueel wekelijks of maandelijks je huis, praktijk/werkruimte reinigen met salie of Palo Santo. Zo blijft je huis en ruimte schoon van alle energieën die daar opgevuld zijn.



Affirmaties:

1. Als je thuiskomt en van buiten naar binnen gaat kun je in jezelf of hardop zeggen: alle energie die ik vandaag heb opgedaan en van een ander is, laat ik hier los en laat ik buiten. Stamp dan een paar keer met je voeten en schud je handen voordat je je huis binnenstapt.
2. Andere affirmaties die je altijd kan gebruiken: – ik voel mij altijd veilig en beschermd – ik ben beschermd tegen alles wat er om mij heen gebeurt – ik voel alleen mijn eigen gevoel – ik ben ten aller tijde beschermt tegen negatieve energieën van buitenaf.



Gebruik altijd de techniek die het beste bij jou past! Probeer het uit wat bij jou het beste werkt!

Maak er een gewoonte van om jezelf iedere dag te gronden/aarden en je aura te beschermen VOORDAT je iets gaat doen, je huis verlaat, thuiskomt, of klanten ontvangt, etc. Zo blijf je beter bij jouw gevoel en draag je niet hetgeen wat van een ander is. Het zorgt voor het handhaven van je innerlijke rust en persoonlijke groei.

Nawoord



Bedankt voor het lezen van mijn E-book.

Ik hoop dat ik je met deze leuke en fijne methodes je op weg hebt kunnen helpen in het gronden/aarden en het reinigen van je aura en deze te beschermen.

Ik vind het leuk als je mij laat weten wat je ervaringen zijn.

Mail je ervaringen naar: info@soultosoulbymonique.nl

Wil jij nog meer methodes weten en ervaren?

Er zijn nog veel meer methodes en technieken om je te aarden/gronden en je aura te reinigen en beschermen. Om dieper en verder in te gaan in deze verschillende methodes organiseer ik een Feel Good Day of Experience Day.

Je gaat dan zelf ervaren wat de verschillende methodes met je doet. Dit in een kleine groep en ontspannen setting.

Wil je hiervan op de hoogte blijven? Stuur mij dan een mail (info@soultosoulbymonique.nl) en ik laat je weten wanneer deze dag georganiseerd wordt. En ik vind het leuk als je mij wilt volgen op [Facebook](#) om nog meer op de hoogte te zijn in wat ik doe. Je kan ook op [mijn website](#) kijken wat ik voor je kan doen.

