



# Verdieping gronding

Gronding, ge-aard zijn... wat is dit nu?

Aarden gaat veel verder dan bewust contact maken met de aarde, zoals met je blote voeten in het gras lopen of uit je hoofd komen...

Het gaat om echt bewust aanwezig te zijn in het nu, in je lichaam. Echt leven en je veilig voelen hier op aarde en bij jezelf.

Wat kan er nu op wijzen dat je niet zo goed geaard bent?

- Je voelt je teleurgesteld in het leven. Je hebt uiterlijk een vervullend leven, alles is er, maar toch slaag je er niet in om te genieten, om echt tevreden te zijn. Je vlucht weg in je werk of uitgaan, alcohol etc... alles om niet te moeten stilstaan bij jezelf.
- Je vertoont gedrag van zelfsabotage. Er loopt altijd wel iets mis. Je wordt als het ware moe van jezelf.
- Je leeft in een fantasiewereld. Je hebt niet echt contact met jezelf en stelt geen grenzen.
- Je hebt veel weerstand tegen het doen van de dagdagelijkse taken en neemt liever geen verantwoordelijkheden.
- Je wil veel dingen doen, dromen waarmaken maar op de één of andere manier slaag je er niet in om deze te concretiseren, effectief te realiseren.

We gaan de verbinding lichaam en ziel terug herstellen en werken tevens de blokkades weg die jou weerhouden om helemaal in het hier en nu aanwezig te zijn.

Dit alles wordt op een zachte manier in jouw energieveld geïntegreerd en verankerd.