



Tips om te *gronden*

boom-en-stroom.nl

Bewustording



Gronden wil zeggen dat je weer letterlijk en figuurlijk de grond onder je voeten voelt. Maar omdat je vaak zoveel in je hoofd zit, voel je zelden bewust de grond onder je voeten. Je hoofd draait op volle toeren. Door met gronden bezig te zijn, zet je de eerste stap om bewust met je aandacht uit je hoofd te komen en de grond weer te gaan voelen.

Maar wees ervan bewust, dat gronden een heel bewustwordingsproces is dat geleidelijk verloopt.

Ga een commitment met jezelf aan en probeer gedisciplineerd te zijn: dan gaat het zeker lukken!

Hartelijke groet,

Marja

Meditatie



Om je op weg te helpen, heb ik voor jou een meditatie opgenomen met daarin een grondingsoefening.
Klik op het woord meditatie hierboven en je gaat rechtstreeks naar de meditatie.

Volhouden

Hoe kun je het gronden nu volhouden zonder dat je weer door iedereen en door van alles wordt afgeleid?
Speciaal voor jou heb ik daarom hieronder tien tips opgeschreven die je een extra steuntje in de rug kunnen geven om het gronden daadwerkelijk vol te houden.

Tip 1

The text 'Tip 1' is written in a white, handwritten-style font. The word 'Tip' is in a cursive script, and the number '1' is a simple, bold, sans-serif numeral. Two stylized orange leaves with green veins are positioned between the 'i' and the '1'.

Vertel aan je huisgenoten, vriendinnen, vrienden dat je met iets nieuws begonnen bent nl. het zogenaamde GRONDEN. Leg eventueel aan hen uit wat gronden precies inhoudt. Laat hen eens een keer meedoen om het zelf te ervaren.

Tip 2



Maak van het gronden een prioriteit: verzin geen smoesjes of uitvluchten meer en zet het gronden op nummer 1 als start van je dag.

Tip 3



Probeer zeker in het begin, als je nog maar net gestart bent met het gronden, zo vaak mogelijk te gronden.

Tip 4



Doe het juist als je je moe voelt, als je geen of bijna geen energie meer hebt. Door het gronden voel je je weer direct energiever.

Tip 5



Houd een dagboek of notitieboek bij: niets is fijner (vind ik) dan je bevindingen / vorderingen te noteren. Zo kun je altijd nog eens teruglezen waar je stond toen je begon en waar je nu staat.

Tip 6



Realiseer je je waarom je met gronden bezig bent.
Als je weet waarom je het doet, houd je het ook
langer vol.

Tip 7



Maak van het gronden een ochtendritueel. Het is niet iets wat je zomaar even doet. Doe je oefeningen daar waar je niet gestoord wordt, creëer voor jezelf een fijne sfeer door een kaarsje of wierook aan te steken. Trek een [grondingskaart](#), zet die intentie neer en neem de tijd. Dit alles draagt bij tot het succes van gronden.

Tip 8



De kracht zit in de herhaling! Gronden is een bewustwordingsproces dat in kleine stappen verloopt. Niet één keer, niet tien keer maar wel tientallen keren zorgen ervoor dat je op een bepaald moment resultaat voelt. Hier komen commitment en discipline weer om de hoek kijken.

Tip 9



Zorg dat het gronden een vast onderdeel wordt van
jouw dagelijkse leven. Laat het gronden een gewoon-
te worden, zonder dat het een automatisme wordt.

Tip 10

The graphic features the word 'Tip' in a white, cursive font and the number '10' in a white, bold, sans-serif font. Two stylized orange leaves are positioned between the 'i' and '1'.

Onderbreek de gewoonte niet. Een keer niet gronden is geen probleem maar het gevaar schuilt erin dat je de dag erna of daarna ook niet met gronden bezig bent. Voordat je het weet, pas je het niet meer toe. Juist de continuïteit zorgt voor het resultaat. Zeker in het begin is dit van groot belang.

Succes!

Two stylized orange leaves with dark veins are positioned above the 'e' in the word 'Succes!'.

Marja Pullens - Boom & Stroom
grondingsexpert, (klank)healer, energetisch therapeut

boom-en-stroom.nl

Copyright

©Boom & Stroom. Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgave mag zonder uitdrukkelijke toestemming van Boom & Stroom worden gedeeld met derden, veelvuldig of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt door middel van druk, foto kopie of op welke andere wijze dan ook.

Boom & Stroom

www.boom-en-stroom.nl

info@boom-en-stroom.nl

06-34547237