

hét e-book
voor
RUST IN JE HOOFD

in slechts
5
stappen

het begint
met een
stevige
basis

Welkom

Herkenbaar voor jou?:

- Ik denk veel
- ik maak me druk over van alles
- ik reageer vaak direct vanuit mijn buikgevoel
- ik heb een druk, vol hoofd
- ik ben perfectionistisch
- ik ben niet met mijn aandacht waar ik ben
- ik heb verlies gedurende de dag mijn energie
- ik voel vaak onrust
- ik heb vaak vage, lichamelijke klachten

In dit e-book reik ik jou enkele praktische oefeningen aan op weg naar meer rust en ruimte in je hoofd , zodat je vanuit deze rust het dagelijkse leven tegemoet kunt treden.

Je hoofd heb je natuurlijk nodig voor het denken maar zorgt vaak ook voor afleiding. In je hoofd maak jij je druk, maak jij je zorgen, je hoofd werpt bedenkingen / bezwaren op, in je hoofd volgt de ene gedachte meteen op de andere, in je hoofd is het druk en vol ...

Je lichaam geeft jouw signalen als je hongerig bent, je pijn hebt, je stramt voelt, je rust moet nemen, je moet bewegen ... Maar doordat je zo vaak in je hoofd zit, voel je de signalen van je lichaam steeds minder totdat je ze zelfs gaat negeren.

Daar komt nu verandering in!

Ik reik je enkele oefeningen aan om vaker uit je hoofd te komen, meer je lichaam te voelen en vaker in het moment aanwezig te zijn: m.a.w. om meer gegrond / geaard te zijn: om een stevige basis te gaan voelen!

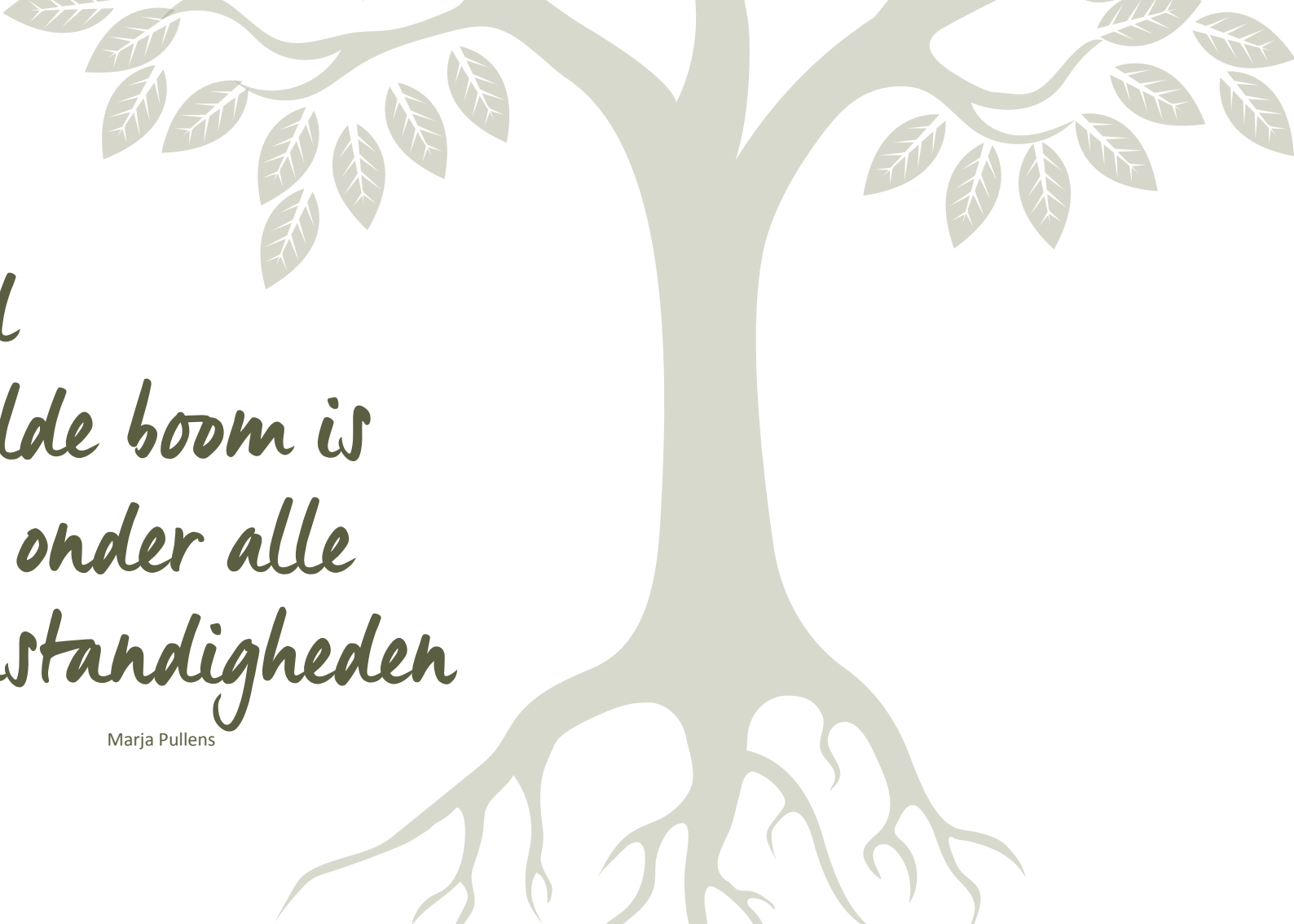
lieve groet, Marja

Gronde

letterlijk en figuurlijk de grond
onder je voeten voelen

Driekwart van de mensen zit met zijn
aandacht hoofdzakelijk in zijn hoofd. Dit zal
ook voor jou wel herkenbaar zijn. Het be-
tekent dat de meeste tijd in beslag wordt
genomen door allerlei gedachten die door je
hoofd schieten. Hierdoor heb je de neiging
om het contact met de rest van je lichaam
te verliezen. Dus ook je voeten voel je dan
niet. Je kunt zelfs licht in je hoofd worden.





*een goed
gewortelde boom is
flexibel onder alle
weersomstandigheden*

Marja Pullens

The background of the entire page is a close-up, shallow depth-of-field photograph of numerous lit diya lamps. The lamps are made of dark metal and are arranged in rows, receding into the distance. Each lamp has a small flame of orange and yellow fire. The lighting is warm and atmospheric, with the flames providing the primary light source. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular box on the right side of the image.

Oefening

bewustwording

Bewustwording is de eerste stap op weg naar verandering.

Om je meer rust en ruimte in je hoofd te laten ervaren, kom je door deze oefening bewuster uit je hoofd en ben je meer in het moment aanwezig: dus ben je aan het gronden / aarden. Voel regelmatig op een dag bewust waar je met je aandacht zit: HOOFD of VOETEN!

Gronden

ik ben met aandacht bij mijn voeten

Gronden / aarden betekent in het begin heel veel fysiek bezig zijn. Letterlijk de grond weer onder je voeten gaan voelen. Van denken naar voelen gaan. Uit je hoofd komen, je lichaam weer voelen. Hierdoor creëer je elke keer even een moment van rust en ruimte in je hoofd. En hoe vaker je dit bewust doet, hoe meer rust en balans er in jou ontstaat.



*walk as if you
are kissing
the earth
with your feet*

Thich Nhat Hanh





Oefening

loopmeditatie


Ga eens een eindje lopen. Voel bewust als je loopt hoe je de ene voet voor de andere zet. Voel letterlijk de grond onder je voeten. 'Dwing' jezelf als het ware om met je aandacht alleen bij je voeten te blijven. Voel hoe je jouw voeten bewust optilt en weer neerzet. Keer op keer. Alleen handelen en voelen: lopen als een soort meditatie. Ben je snel afgeleid? Begin dan weer opnieuw.

Gronde

een halt toeroepen aan jouw
gedachtestroom

O wat veel!!! Voortdurend schieten er
allerlei gedachten door je hoofd: Zal ik
vandaag met de auto of fiets naar het werk
gaan? Niet vergeten de tandarts te bellen.
Wat zullen we vandaag eten? Wist je dat er
ca. 50 gedachten per minuut door je hoofd
gaan? Veel hè? Gelukkig kun je zelf de
stroom aan gedachten verminderen
waardoor er meer rust en ruimte in je
hoofd komt.





*Regulate the breathing,
and thereby control
the mind*

B.K.S. Iyengar



Oefening

ademhaling

Ga bewust met je aandacht vanuit je hoofd naar je ademhaling. Neem even de tijd om enkele keren dieper in te ademen door je neus en uit te ademen door je mond. Hierdoor stopt jouw gedachtestroom even en ontstaat er rust en ruimte in je hoofd. Je bent dan in het moment aanwezig: dit heet gronden / aarden. TIP: leg ook eens je handen op je buik zodat je je nog bewuster wordt van je ademhaling.

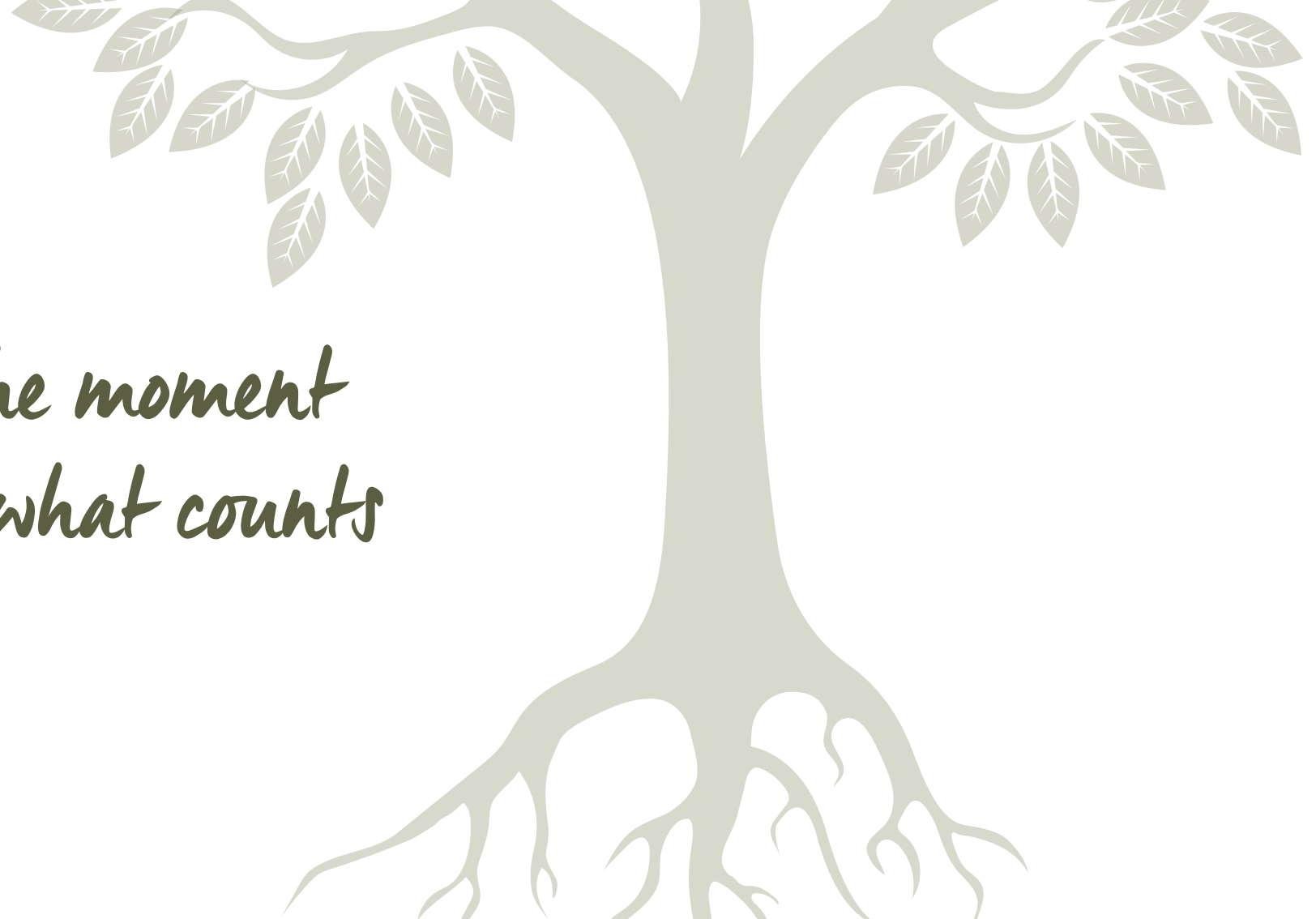
Gronden

aanwezig zijn in het moment

Doordat je zoveel in je hoofd zit (heel veel aan het denken bent), loop je vaak voorbij aan datgene wat je voelt of aan de signalen die jouw lichaam aan jou doorgeven. Dit komt omdat je niet aanwezig bent in het moment: met je hoofd ben je ergens anders. Dit is natuurlijk niet erg maar het moet geen regel zijn. Ben je aanwezig in het moment, dan voel jij je lichaam en ben je aan het gronden.



*be in the moment
that's what counts*





Oefening

voelen


Ga met je aandacht naar je voeten. Voel hoe jouw voeten op de grond staan: waar raken jouw voeten de grond? Voel bewust waar jouw voeten contact hebben met de grond. Doe eventueel je schoenen uit. Hoe voelen jouw voeten? Zijn ze verkrampd of ontspannen? Warm of koud? Beweeg ze even en zet ze bewust neer. Als je dit doet, ben je in het moment aanwezig, dus aan het gronden / aarden.

Gronden

het verplaatsen van jouw energie

Alles is energie. Ook jij, ik, wij allemaal. Zoals ik al in het begin vertelde, zit driekwart van de mensen in hun hoofd, dus daar hangt dan ook de meeste energie. Het is niet vreemd als je regelmatig last hebt van een licht of zwaar gevoel in je hoofd, hoofdpijn of zelfs van migraine. Gelukkig kun je door bezig te zijn met gronden / aarden, deze hoofdpijnlachten verminderen en op den duur zelfs voorkomen.





*so go ahead
fall down
the world looks different
from the ground*

Oprah Winfrey

A large, weathered stone head sculpture, possibly a Mayan or Aztec artifact, stands prominently in the foreground. The sculpture is made of a dark, cracked stone and is set against a backdrop of a desert landscape with mountains under a warm, orange sunset sky. The overall scene is serene and evokes a sense of ancient wisdom and connection to nature.

Oefening

energie

Ga regelmatig op een dag met je aandacht vanuit je hoofd naar je voeten. Op deze manier verplaats je de energie die bij je hoofd hangt, naar beneden, naar je voeten. Jouw energie zakt en je creëert zo ook een moment van rust en ruimte in je hoofd. TIP: sluit je ogen eens bij deze oefening en probeer te voelen hoe jouw energie zakt op het moment dat je met je aandacht naar je voeten gaat.

Gronden

gronden is een leerproces dus
wees mild voor jezelf

Bedenk dat gronden een proces is. Door regelmatig (in het begin het liefst elke dag) met gronden bezig te zijn, ga je op een gegeven moment resultaat voelen. Maar wees hierbij mild voor jezelf. Als het een keer niet lukt, is dat niet erg. Heb elke keer de intentie dat je aan het gronden / aarden wilt werken. En beseft dat een klein stapje ook al een grote impact voor jou kan hebben.





*als je met het hoofd
in de wolken loopt,
moet je de voeten stevig
op de grond houden*

Harry Mulisch



h erhaling

Het gronden is een proces dat jij je eigen moet maken. In het begin kost het je nog veel moeite maar gaandeweg zal het steeds makkelijker gaan. De kracht zit in de herhaling! Door er regelmatig mee bezig te zijn, ga je resultaat merken én voelen. Vergelijk het met tandenpoetsen: dat doe je ook elke dag om je gebit gezond te houden. Gronden doe je om rust en balans in je hoofd en lichaam te krijgen én te behouden.

Gronden

een stevige basis voelen

Als je een hele tijd geoefend hebt om te leren gronden / aarden, is het ontzettend belangrijk om dit in je dagelijkse leven in te gaan zetten. Want juist op de momenten dat je het nodig hebt, helpt het gronden om weer rust en balans in je hoofd en lichaam te ervaren en te voelen.

Maar wanneer moet je nu gronden?

- Als dagelijks ritueel om met rust en ontspanning je dag te starten
- Als je merkt dat je een vol, druk hoofd hebt
- Als je voelt dat je het contact met jezelf kwijt bent
- Als je een onrustig gevoel in je lijf hebt
- Als je stress ervaart
- Als je teveel denkt
- Als je je licht voelt in je hoofd
- Als je vaak hoofdpijn hebt
- Als je merkt dat je energie in de loop van de dag minder wordt
- Als je je zorgen maakt
- Als je een speech, praatje, voordracht moet houden
- Als je in contact komt met veel mensen



Gronden

het begint met een stevige basis

Heb je behoefte aan een extra ondersteuning bij het gronden? Wil je er nog bewuster mee aan de slag? Dan is de set grondingskaarten TERUG NAAR DE BASIS een mooi hulpmiddel om je regelmatig te helpen bij het gronden. Lees meer: <https://www.boom-en-stroom.nl/basis>.

Wil je graag een set aanschaffen? Stuur me een mailtje en ik neem de verzendkosten voor mijn rekening. Je ontvangt dan een persoonlijke kortingscode.



Marja

het begint met een stevige basis

Ik begeleid en ondersteun jou in jouw bewustwordingsproces om jou weer een stevige basis te laten ervaren vanwaaruit je het dagelijkse leven met meer rust en ontspanning tegemoet kunt treden. Daarbij maak ik gebruik van mijn intuïtie, het helend werken met mijn handen en niet alledaagse instrumenten (klankschalen, ratels, gong ...) gecombineerd met een aantal doelgerichte oefeningen en opdrachten.

Ik ben een laatbloeier. Mijn ogen gingen pas op latere leeftijd open: ik was 39. Op het moment dat mijn moeder overleed en de momenten daarna heb ik mogen ervaren hoe een mens voelt als energie. Dit was voor mij het begin van een ontdekkings-tocht in de wereld van energie. In de daaropvolgende jaren kwam ik er achter dat er meer is dan dat wij als mensen met het blote oog kunnen waarnemen. Gaandeweg werd ik mij ook bewuster van mijn gevoeligheid voor allerlei prikkels (energie) om me heen. Er bestaat een wereld van het waarnemen door het voelen van energie. Maar wat is dit? Hoe herken je dit? Ik ontdekte het uiteindelijk tijdens de opleiding voor energetisch therapeut bij Mens & Intuïtie.

Daar heb ik ervaren wat mijn 'gave' is. Sindsdien zijn het mijn handen en mijn intuïtie die ik als gereedschap kan gebruiken om helder te voelen, helder te weten, helder te zien en helder te horen. Tijdens mijn ontdekkingstocht was het heel belangrijk dat ik ging beseffen of én hoe stevig ik in het dagelijkse leven sta. De centrale vraag was: kan ik letterlijk en figuurlijk de grond onder mijn voeten voelen? Door dagelijks bezig te zijn met het gronden, bewust ook met mijn aandacht in het hier en nu te zijn, voelde ik me gaandeweg steeds steviger staan.

Ik ervaar nu hoe diepgeworteld ik sta. Dit is uiteindelijk de basis vanwaaruit ik leef en werk.



*een boom staat stevig
de wortels in de aarde
ik val zo niet om*

Marja Pullens



Dank je

Dank je voor het aanvragen van mijn e-book. Ik hoop dat de waardevolle oefeningen en inspirerende spreuken voor jou de eerste stappen zullen zijn op weg naar een stevigere basis waardoor je het dagelijkse leven vanuit meer rust en balans tegemoet kunt treden.

Ik wens je veel plezier met het uitvoeren van de oefeningen.



Gronden

je moet het een keer gevoeld hebben

Als je al een tijdje actief het gronden toepast maar twijfelt of je goed bezig bent, adviseer ik jou om een keer deel te nemen aan een mini-earth retreat of afspraak te maken voor een individuele grondingsessie in mijn praktijk om daadwerkelijk te VOELEN wat gronden is.

Ik ontmoet je graag.
lieve groet, Marja

het begint
met een
stevige
basis

boom-en-stroom.nl

Copyright 

©Boom & Stroom. Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgave van dit e-book 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, fotokopie of op welke andere wijze dan ook.

Boom & Stroom

www.boom-en-stroom.nl

info@boom-en-stroom.nl

06-34547237