

DE ULTIEME TIPS

# 10 PRAKTISCHE EN ULTIEME TIPS OM HET GRONDEN VOL TE HOUDEN

voor jou als gevoelig persoon,  
die vanuit rust de dag wil starten

BOOM & STROOM

EEN GOED  
GEWORTELDE BOOM  
IS FLEXIBEL  
ONDER ALLE WEERS-  
OMSTANDIGHEDEN

MARJA PULLENS

## INTRODUCTIE

# HALLO LIEF MENS

Wat fijn dat je de beslissing hebt genomen om nog meer met het gronden aan de slag te gaan of om het gronden weer op te pakken. Gronden wil zeggen dat je weer letterlijk en figuurlijk de grond onder je voeten voelt: uit je hoofd in je lijf, van denken naar voelen gaan. In mijn gratis e-book *Het begint met een stevige basis* heb ik jou verschillende oefeningen hiervoor aangereikt. Maar wees je ervan bewust, dat gronden een heel bewustwordingsproces is dat geleidelijk verloopt. Om het gronden vol te houden en je extra te stimuleren heb ik speciaal voor jou een aantal ultieme tips op een rijtje gezet.

Hartegroet Marja



# INHOUD

01 TER HERINNERING  
**WAAROM GRONDEN?**

02 ZO GA JE TE WERK  
**DE 10 ULTIEME TIPS**

03 OVER MIJ  
**GRONDEN IS MIJN BASIS**

04 DIT IS OOK MOGELIJK  
**JE MOET HET ECHT VOELEN**

OM NIET TE VERGETEN

# WAAROM GRONDEN?

Gronden wil zeggen dat je weer letterlijk en figuurlijk de grond onder je voeten voelt. Als je heel gevoelig bent voor allerlei prikkels (energie) om je heen, dan bestaat het gevaar dat je veel in je hoofd zit. Waarom voel ik me vaak zo onrustig? Ligt het aan mij? Wat doe ik verkeerd? Waarom voel ik me vaak licht in mijn hoofd? Ik weet het zeker maar waarom...? Vragen die jou voortdurend bezig kunnen houden waardoor je dus in je hoofd blijft zitten en daardoor zelden bewust de grond onder je voeten voelt. 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, in je lichaam aanwezig te zijn. Elke keer creëer je zo een moment van rust.



**BEN JE ER KLAAR VOOR?**

# HOE KUN JE HET GRONDEN NU 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 tien tips opgeschreven die je een extra steuntje in de rug kunnen geven om het gronden daadwerkelijk vol te houden.

Maar wees je 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!

MIJN  
ULTIEME  
TIPS



# ZET EEN INTENTIE

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Misschien overbodig maar toch wel van belang: zet voor jezelf een intentie als je met het gronden als dagelijks onderdeel van je dag wilt beginnen of het weer wil oppakken. Een intentie zorgt ervoor dat er geen sprake is van moeten. Je moet voelen dat je het nodig hebt en daarom begin je met gronden. Wees zacht voor jezelf.

Voorbeeld: Hoe fijn is het als ik iedere dag weer de tijd neem om even te gronden?  
Hoe fijn is het als ik meer rust in mijn hoofd ervaar als ik elke dag grond?



# MAAK VAN HET GRONDEN EEN PRIORITEIT

Verzin geen smoesjes of uitvluchten meer hoe verleidelijk het ook is: Ik heb nu geen zin hoor. Ik heb het te druk... Zet het gronden op nummer 1 als start van je dag. Je zult gaan merken dat je veel meer vanuit rust je dag begint.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# CREËER RUSTMOMENTEN

Probeer zeker in het begin, als je nog maar net gestart bent met het gronden, zo vaak mogelijk te gronden. Je hebt dan elke keer een grondingsmoment waarbij je even uit je hoofd komt en in je lichaam aanwezig bent. Op deze manier creëer je momenten van rust en ruimte in je hoofd.

## TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# DOE HET DAN JUIST WEL

Doe het juist als je je moe voelt, als je geen of bijna geen energie meer hebt, als je onrust in je lichaam voelt, als je last van stress hebt... Als je je zorgen maakt, als je voelt dat de gedachtestroom maar door en door gaat. Door het gronden voel je elke keer meer rust in je hoofd en lichaam.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10





# WIE SCHRIJFT, DIE BLIJFT

Houd eens een tijdje 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. Vaak denk je dat je dit wel onthoudt maar echt je vergeet het snel als het beter gaat.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# EEN MOOIE REMINDER

Realiseer je waarom je met gronden bezig bent. Als je weet waarom je het doet, houd je het ook langer vol. Schrijf het voor jezelf eens op. Elke keer dat je dit weer leest, is een mooie reminder voor jezelf.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# MAAK VAN HET GRONDEN EEN OCHTENDRITUEEL

Maak van het gronden een ochtendritueel. Doe je oefening daar waar je even niet gestoord wordt, creëer voor jezelf een fijne sfeer door een kaarsje of wierook aan te steken. Neem even de tijd voor jezelf. Zo start je de dag al veel meer vanuit rust.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# 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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# MAAK VAN HET GRONDEN EEN VAST ONDERDEEL

Zorg dat het gronden een vast onderdeel wordt van je dagelijkse leven. Laat het gronden een gewoonte worden, zonder dat het een automatisme wordt. Blijf het gronden met aandacht uitvoeren en voel wat het met jou doet.

TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



# ONDERBREEK DE GEWOONTE NIET

## TIP

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

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.

# MARJA

Mijn naam is Marja Pullens en ik werk als (klank-)healer en reader in mijn praktijk Boom & Stroom. Ik heb jarenlang gedacht dat het aan mij lag. Dat ik de verkeerde dingen zei, dat het niet klopte wat ik voelde, dat ik zo vaak een onbestemd gevoel in mijn lichaam had, dat ik me ineens zo moe kon voelen ... Maar toen ik me 'opeens' had opgegeven voor de opleiding energetisch therapeut bij Mens & Intuïtie vond gaandeweg een verandering in mij plaats. Daar werd ik me bewust van mijn gevoeligheid en kwam ik in aanraking met het zogenaamde gronden oftewel aarden en kreeg geleidelijk weer letterlijk en figuurlijk vaste grond onder mijn voeten.

Deze basis is nog steeds heel belangrijk voor mij als gevoelig persoon, zowel privé als zakelijk. Hierdoor start ik mijn dag vanuit rust en ontspanning, heb ik meer overzicht, is mijn hoofd veel rustiger, weet ik wat ik moet doen om geen last te hebben van allerlei prikkels (energie) om me heen, ben energiever en voel de verbinding weer met mezelf en alles en iedereen om me heen.



Er bestaat een wereld van het waarnemen door het voelen van energie. Ik ontdekte het uiteindelijk tijdens de opleiding voor energetisch therapeut die ik bij Mens & Intuïtie volgde. Daar ben ik me bewust geworden van mijn 'gave'. Maar daarvoor moest ik eerst ervaren wat gronden was: uit mijn hoofd in mijn lichaam aanwezig zijn. Van denken naar voelen gaan.

Ik zal nooit vergeten hoe het gronden daadwerkelijk voor mij voelde, doordat een stagiaire tijdens een les haar handen op mijn schouders legde. Ik dacht dat ik zo goed mijn grondingsoefeningen deed maar wat er toen gebeurde ging voorbij alle woorden. Onder werd boven en andersom. Met een plof zat ik in mijn lichaam, voelde ik mijn lichaam. Was ik aanwezig in het hier & nu.

Gronden is terug naar de basis, naar mezelf en daarop vertrouwen. Ik kan je verzekeren dat die weg lang niet altijd gemakkelijk was. Het stemmetje in mijn hoofd vond er heel wat van. Maar gaandeweg voelde ik me thuis in de wereld van energie. Vanaf dat moment zijn het mijn handen en mijn intuïtie die ik als gereedschap kan gebruiken om helder te voelen, helder te zien en helder te weten.

Ik werk vanuit de visie dat een verandering pas écht plaatsvindt als jij je eerst bewust wordt. Zit ik veel in mijn hoofd? Pieker ik veel? Ben ik perfectionistisch? Heb ik voortdurend bezwaren / bedenkingen? Is mijn energie halverwege de dag al op? Reageer ik veel vanuit mijn buikgevoel? Of leef en werk ik vanuit mijn gevoel / intuïtie en vertrouw daarop? Op deze vragen laat ik jou het antwoord vinden door jou bewust te gaan laten voelen op weg naar een verandering. Een mens is meer dan alleen de kennis van het hoofd. Een balans van lichaam, geest & ziel wordt gevormd door zowel het hoofd als het gevoel.

Het is mijn missie om zoveel mogelijk (hoog)gevoelige mensen hun hoofd leeg te laten maken en weer te gaan voelen om steeds dichterbij zichzelf te komen. Uit hun hoofd in hun lijf. Van denken naar voelen te gaan. Ik ondersteun en begeleid jou in je bewustwordingsproces door middel van energetische afstandsbehandelingen in de vorm van healing, reading en cleaning om jou die stevige basis te laten voelen. Hierdoor word jij je weer bewuster van wie je werkelijk bent, hoe je om kunt gaan met allerlei prikkels die op je afkomen in onze hectische maatschappij, hoe je het dagelijkse leven vanuit die stevige basis met rust en ontspanning tegemoet kunt treden.

# DIT GUN IK JOU OOK

A YEAR FROM  
NOW YOU WISH  
YOU WOULD  
HAVE STARTED  
TODAY

KAREN LAMB

## CONTACT INFO

Marja Pullens  
Boom & Stroom  
Veld 57  
5103 HD Dongen  
[info@boom-en-stroom.nl](mailto:info@boom-en-stroom.nl)  
[www.boom-en-stroom.nl](http://www.boom-en-stroom.nl)

