



VIJF ULTIEM PRAKTISCHE OEFENINGEN

HET BEGINT MET EEN STEVIGE BASIS

Treed als gevoelig persoon
het dagelijkse leven
met rust en ontspanning tegemoet

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 met het gronden aan de slag te gaan. Gonden oftewel aarden hoeft echt niet moeilijk te zijn want de kracht zit in de eenvoud én in de herhaling. Maar het zit ook in de beslissing die jij neemt om daadwerkelijk met het gronden aan de slag te gaan. Dus heb je het verlangen om meer innerlijke rust en balans te ervaren? Om uit je hoofd te komen en in je lichaam aanwezig te zijn, om meer te gaan voelen en minder te gaan denken? En wil je graag meer in het moment aanwezig zijn zonder het stemmetje in je hoofd dat jou voortdurend voorziet van commentaar of allerlei gedachten die jou ervan weerhouden om te gronden?

Ik reik je hiervoor enkele praktische oefeningen aan om meer gegrond / geaard te zijn: om een stevige basis te gaan voelen!

Dus aarzel niet langer en start vandaag met gronden en ervaar wat dit met jou doet.

Hartegroet Marja



INHOUD

01 TER HERINNERING
WAAROM GRONDEN?

02 ZO GA JE TE WERK
VIJF ULTIEM PRAKTISCHE OEFENINGEN

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.

Herkenbaar voor jou?

- Ik denk veel en 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 verlies gedurende de dag mijn energie
- Ik voel vaak onrust
- Ik heb vaak vage, lichamelijke klachten

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?

ZET EEN INTENTIE

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

A close-up portrait of a woman with short, curly grey hair, wearing black-rimmed glasses and a leopard print jacket over a white top. She is smiling broadly, showing her teeth. The background is a soft, out-of-focus green.

MIJN
ULTIEM
PRAKTISCHE
OEFENINGEN

GRONDEN

*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 betekent 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.

OEF.

1

2

3

4

5



BEWUSTWORDING

OEF.

1

2

3

4

5

Bewustwording is de eerste stap op weg naar een 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 of-
tewel 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 oftewel 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.

OEF.

1

2

3

4

5



LOOP- MEDITATIE

OEF.

1

2

3

4

5

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.





GRONDEN

*Een halt toeroepen
aan je 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.

OEF.

1

2

3

4

5

ADEMHALING

OEF.

1

2

3

4

5

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 oftewel 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

OEF.

1

2

3

4

5

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 doorgeeft. 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.



VOELEN

OEF.

1

2

3

4

5

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 oftewel aarden.



GRONDEN

Het verplaatsen van je energie

OEF.

1

2

3

4

5

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 oftewel aarden, deze hoofdpijnklachten verminderen en op den duur zelfs voorkomen.



ENERGIE

Voel de tintelingen

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 stel je voor dat er bij je hoofd een wolk van energie hangt. Dit kun je waarnemen als tintelingen, trillingen. Visualiseer nu dat die wolk zich langzaam naar beneden verplaatst, via je hoofd, nek, borst, rug, buik, bekken, benen naar je voeten. Blijf met je aandacht die wolk volgen. Ben je hem kwijt? Begin dan opnieuw. Ben je bij je voeten aanbeland, blijf daar dan even.

OEF.

1

2

3

4

5



DE KRACHT ZIT IN DE HERHALING

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.

MARJA

Mijn naam is Marja Pullens en ik werk als 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
www.boom-en-stroom.nl

boom &
stroom