

ELEMENT

ARDE

# Stabiele KRACHT AARDE

Stabiliteit - veiligheid- vrede-  
zelfverzekerd

Aarde zorgt ervoor dat je in contact staat met je lichaam in het hier en nu. Het helpt je met beide voeten stevig op de grond staan. Het geeft je een gevoel van veiligheid, zekerheid en kalmte.

Als dit element in balans is beïnvloed aarde jouw denkproces in positieve zin. Gedachten gaan dan niet met je aan de haal. Je voelt je stabiel en rustig.

Als je geAARD bent voel je je thuis in je eigen lichaam. Aarde energie beweegt naar binnen, dus het is heel belangrijk dat je regelmatig bij jezelf nagaat of je goed voor jezelf zorgt. Als je merkt dat je vooral bezig bent met anderen is jouw aarde element niet in balans. Je kunt jezelf dan verliezen in alles wat er buiten jou gebeurt.

Het element aarde in balans brengen zorgt ervoor dat je weet wat overgave betekent. Dat je beseft dat er voor jou gezorgd wordt. Dat je je veilig voelt op deze aarde en dat je kunt genieten van alle aardse dingen zonder je daar schuldig over te voelen.

Tijd voor jezelf nemen is noodzakelijk om dit element in balans te brengen. Goed voor jezelf zorgen betekent dat je gezonde grenzen stelt waardoor je zelfvertrouwen krijgt.

Heb jij hier moeite mee? Ga dan eens kijken wat de dingen zijn waar jij rustig van wordt en geef daar prioriteit aan. Je zult zien dat je op die manier steeds dichterbij jezelf komt en daaruit volgen zelfzorg, zelfvertrouwen, stabiliteit en veiligheid vanzelf.

Aarden is het tegenovergestelde van zweven. Zonder stevig met je voeten op de aarde te staan kun je niet de leiding van het grote geheel ontvangen.

Dan "zweef" je letterlijk en voel je je juist niet gesteund en veilig. Simpelweg omdat je dan niet in contact staat met jezelf. Dan is het onmogelijk om te kunnen ontvangen.

Aarde-typen hebben behoefte aan verbinding, daarom ben je vaak veel bezig met anderen. Echter is het noodzakelijk om die verbinding eerst met jezelf aan te gaan. Alleen op die manier zul jij de steun werkelijk voelen en ervaren die er van alle kanten naar jou toe stroomt.

Aarde-energie produceert verantwoordelijkheidsgevoel. Te veel aarde zorgt ervoor dat je van alles op je schouders neemt wat NIET jouw verantwoordelijkheid is.

De verantwoordelijkheid nemen voor JOUW gevoel, jouw behoeften is noodzakelijk om gezonde relaties aan te trekken en waar geluk te ervaren.

Ga met jezelf om zoals een moeder met haar geliefde kind omgaat. Dat is moeder-aarde.

*Laat aarde jou helpen om ware vrede te ervaren!*