

# AARDEN & AFSCHERMEN

*Balans*

*voor lichaam, geest en ziel*

**E BOOK**  
**KARIN SCHRIJVER**

Lieve lezer,

In dit e book vind je informatie die ik de afgelopen jaren heb verzameld over aarden en afschermen. Sinds ik bewust(er) bezig ben met mijn spirituele pad heb ik hier veel aan gehad. Ik had voorheen geen enkel idee dat dit zo belangrijk zou zijn voor me en dat ik het zo nodig had.

Een aantal jaar geleden ontdekte ik het bestaan van HSP, oftewel hooggevoelig zijn. Ik had er nog nooit van gehoord, maar ik herkende mezelf onmiddellijk hierin. Ook herkende ik mijn zoon in de kenmerken van Hooggevoelig zijn. Ik ontdekte de nieuwtijdskinderen en wederom was het een feestje van herkenning.

Ik realiseerde me dat het heel erg tijd was om beter voor mijn emotionele gezondheid te gaan zorgen. Ik had jaren mee gedraaid in de 'normale' wereld en dat was ten koste van mijn eigen zielen energie gegaan. Mijn zoon was nog jong en gelukkig bleek hij sneller te helen dan ik.

Ik besloot om mijn zoon en mezelf een stevige basis te gaan geven en deze keer op mijn eigen manier. Van waaruit we de wereld beter aan konden en waarin we ons ware zelf konden zijn. Aarden en afschermen is nu een dagelijks onderdeel van onze routine. We denken er niet eens meer bij na, het gaat vanzelf. Het hoort bij ons en voelt heel normaal.

In het begin vond ik het wat lastig om mijn weg hier in te vinden. Je leest veel over hoe het moet en wanneer dat dan niet lukt, raak je teleurgesteld en ontmoedigt. Daarom wil ik je op je hart drukken dat alles wat je in dit e book leest NIET MOET, MAAR MAG.

Ik geef je de informatie en het is aan jou hoe jij dit in jouw leven vorm geeft. Het is belangrijk dat het in je bewustzijn binnen komt en jij bepaalt hoe, wanneer en wat.

Ik wens je veel plezier met aarden en afschermen, zodat jij je eigen balans weer terug vindt.

Liefs  
Karin Schrijver 

## Aarden

Een goede aarding is belangrijk voor je lichaam, geest en ziel.

Je lichaam bestaat uit meer dan alleen je vlees, botten en bloed. Het bestaat ook uit chakra's, je aura en je energielichaam. Je bent meer dan alleen je fysieke lichaam. Je chakra's, je aura en je energielichaam hebben ook verzorging nodig.

Je geest vraagt ook om aandacht om in balans te blijven. Je geest (je hoofd) heeft de hele dag gedachten, maakt de hele dag connecties en verwerkt indrukken. Je geest heeft soms ook rust nodig om bij te komen en te kunnen verwerken. Maar ook om los te laten en ruimte te creëren voor nieuwe gevoelens en ervaringen.

Je ziel heeft een diep verhaal en daar wonen diepe herinneringen. Al voor je geboren werd op deze aarde en in dit lichaam had je ziel een verhaal. Je ziel heeft bewust gekozen om in dit lichaam terug te komen. Hier horen lessen bij, boodschappen, uitdagingen en alles wat je ziel hiervoor al heeft afgesproken om te gaan doen in dit leven.

Je begrijpt dat dit pakket van lichaam, geest en ziel goed verzorgt mag worden door jou. Jij hebt dit lichaam, deze geest en ziel gekregen met een reden. Jij weet zelf het beste wat jij hier te doen hebt. Jij voelt dat je hier iets te brengen hebt. Jij bent bijzonder en uniek. Misschien voel je je wel heel anders en zelfs onbegrepen, maar geloof me als ik zeg dat de wereld jou nodig heeft. Heel erg nodig zelfs.

In dit e book ga ik in op hoe jij je lichaam, geest en ziel goed kunt verzorgen op een energetische manier. Het lijkt in eerste instantie misschien wat zweverig, maar geloof me dat is het juist niet. Aarden en afschermen zijn juist heel aards.

Aarden is de verbinding maken en behouden tussen jouw (energie)lichaam en de aarde. De aarde is een aardse plek, met grond, planten en zuurstof. Alles wat we nodig hebben om te kunnen leven. Moeder aarde geeft ons al jaren lang alles wat we nodig hebben. We maken er helaas nog wel eens misbruik van, maar dat terzijde. Het gaat er om dat je inziet dat je energie verzorgen juist heel aards is en niet zweverig.

Je lichaam, je geest en je ziel bestaan uit energie. Energie is een wetenschappelijk bewezen aanwezigheid. Daar zijn al vele studies over gedaan en energie is een feit.

Wij mensen zijn in staat om met onze energie grootse dingen te doen. We kunnen voorwerpen verplaatsen enkel met onze energie. We kunnen op afstand met elkaar communiceren door middel van energie. Dit lijkt zweverig, maar is het dus niet. De energie die we gebruiken komt voort uit een goede aarding.

De energie die je dagelijks gebruikt om je dagelijkse taken zoals het huishouden, je werk, je sociale contacten bijhouden etc. is aan het einde van de dag vaak op. En dus ga je slapen om jezelf weer op te laden. Je fysieke lichaam heeft deze slaap nodig om de volgende dag je lichaam weer optimaal te gebruiken.

Je geest en je ziel hebben deze rust ook nodig. Je geest is 's nachts als jij slaapt juist alles aan het verwerken. Je ziel slaat boodschappen en ervaringen op waar het van mag leren. Zelfs midden in de nacht zijn je geest en je ziel nog bezig. Gelukkig niet zo sterk als overdag. Je kunt het zien dat je geest en je ziel net zo uitrusten als je lichaam dat doet.

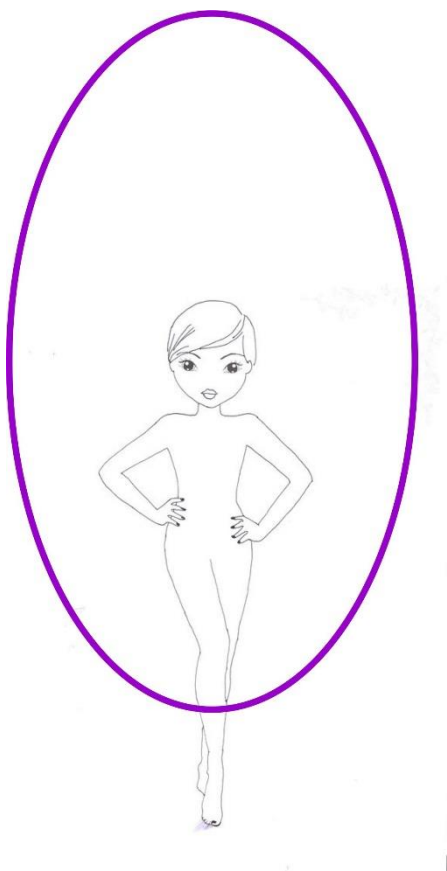
Je lichaam slaapt, maar beweegt nog wel. Het is wel minder als overdag. Datzelfde geldt ook voor je geest en je ziel. Ze zijn voor je bezig en zijn in beweging maar niet zo sterk als overdag.

Terug naar het aarden. Want aarden is dus belangrijk om jezelf in balans te brengen, een emotionele balans dan wel. Aarden doe je eigenlijk met je lichaam, je geest en je ziel. Op het moment dat je bewust je lichaam aan het aarden bent, zakt je geest en je ziel ook. En met zakken bedoel ik dat je energie zakt in je lichaam.

Je kunt je energielichaam zien als een grote ballon die om je heen hangt. Wanneer we heel erg in ons denken zitten, in je hoofd (ego) dus, dan gaat ons energielichaam ook omhoog naar je hoofd. Dat wil dus letterlijk zeggen dat de ballon om je heen omhoog komt.

Ik laat je een voorbeeld zien om het wat meer duidelijk te maken.

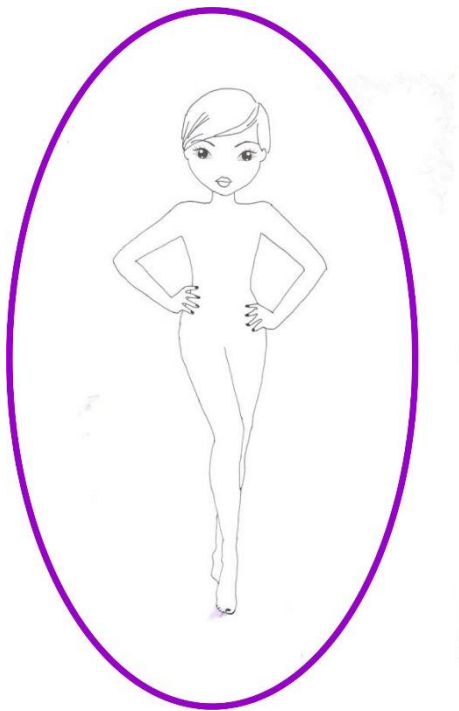
Hieronder een plaatje van een persoon die hoog zit, dus niet geaard is maar in het denken/hoofd/ego zit.



De paarse rand is je energielichaam, deze is in dit voorbeeld hoog en zit niet goed om je lichaam heen. Juist dan ga je dus zweven. Hierdoor voel je je onstabiel, duizelig, weinig zelfvertrouwen, raken sferen je harder en komen prikkels sterker en meer binnen.

Op het moment dat je gaat aarden zakt je energielichaam beter om je heen. Je voelt je stabiel op allerlei vlakken. Een goede aarding geeft je onder andere emotionele balans, persoonlijke balans en geestelijke balans.

Wanneer je goed geaard bent zal je energielichaam als een ballon om je heen vallen en ervaar je die stabiliteit.



De energie is verdeelt en valt om je heen als een schoen die perfect past. Je gaat uit je hoofd en in je lichaam. Wellicht heb je die term eerder gehoord, en dit is wat het inhoudt. Je voelt je zekerder, sterker, krachtiger, meer gevuld met liefde en kan gevoelens en prikkels beter aan.

Wanneer je hooggevoelig bent, spiritueel bent of open staat voor energie en sferen om je heen is het echt belangrijk om je bewust te zijn van het belang van aarden.

## **Hoe aard je dan?**

Ik ga je verschillende manieren uitleggen waarop je kunt aarden. De ene zal je wel passen en de andere niet, dat is helemaal oké. Want als er één ding is dat ik de afgelopen jaren heb geleerd is dat je het vooral op je eigen manier moet doen. Er is niet één manier, er is niet één perfecte oplossing. Er zijn er heel veel en jij mag degene die bij jou past vinden.

Een goede aarding is belangrijk dat mag duidelijk zijn. De energie die je gebruikt moet door je heen kunnen stromen. De energie van de aarde mag door je heen stromen en de energie vanuit het universum mag door je heen stromen.

Door middel van aarden heb je een goede verbinding met zowel de aarde als met je hogere zelf.

Oké, hier volgen dan verschillende manieren om te aarden.

- Meditatie

Gebruik meditatie om je zelf goed te aarden. Een geleide meditatie werkt hierbij het beste. Vind een meditatie waar jij je goed bij voelt. Er zijn er niet voor niks zoveel, verschillende mensen hebben verschillende smaken.

- Blote voeten

Zet je voeten stevig op de grond en voel teen voor teen en druk ze één voor één op de grond. Voel de zijkanten van je voeten

en druk ze op de grond. Voel de achterkant en de bal van je voet en druk ze stevig op de grond. Doe dit bij allebei je voeten en duw ze met je lichaam goed op de grond. Wiebel even van de ene op de andere voet als je voelt dat er nog wat ongelijkheid in zit.

Op blote voeten over de aarde of over gras lopen is ook aardend.

- Visualiseer een wortel of stevig koord dat vanuit je stuitje en/of je voeten de aarde in groeit en zich daar verankerd.

Dit kun je doen met behulp van een geleide meditatie, maar ook door je eigen gedachten te gebruiken. Stel jezelf voor dat die wortel uit je voeten en je stuitje groeit en zich verankerd in de aarde zo diep als je kunt gaan. Bij deze manier is het handig om te gaan zitten op een stoel waar je met een rechte rug op kunt zitten.

- Vraag je engelen om je stevig te aarden.

Je hebt engelen op je heen en bij je. Vraag hun om hulp en vraag aan ze om je te helpen je stevig op aarde te zetten en je uit je hoofd te halen. Vraag je beschermengel om hulp, deze is er om je te helpen en te ondersteunen.

- Vraag aartsengel Michaël om je te helpen stevig te aarden.

Aartsengel Michael is de sterkste en meest krachtige aartsengel. Je mag hem altijd aanroepen en om hulp vragen. Vraag hem om de kracht je met je beide voeten op aarde te zetten. Hij zal je zeker helpen.



- Draag een Labradoriet edelsteen bij.

Deze steen helpt je de hele dag beter geaard te zijn. Je kunt deze steen bij je dragen in je broekzak of in je bh, maar ook in je handtas of jaszak. Labradoriet is een edelsteen met een aardende werking en deze helpt goed voor hooggevoelige mensen. Je kunt de steen ook als sieraad dragen. Door de werking van de steen gaat aarding bijna vanzelf. De steen helpt je ook om je bewust te blijven van het belang van aarden.

- Keltisch zeezout gebruiken.

Keltisch zeezout is een aards natuurmateriaal net als edelstenen. Dit zeezout kun je in je eten gebruiken (met mate), maar je kunt er ook een heerlijk voetenbadje van maken of een paar scheppen in je bad doen. Voel je je na een zware dag wat duizelig en wankel, dan is het tijd om een lekker (voeten)bad te nemen met Keltisch zeezout. Dit kun je kopen bij onder andere De Tuinen (Holland & Barrett).

- Dansen

Dansen is heel aards en helpt je in je lichaam te zakken. Na een paar minuten dansen zal je al merken dat je gedachten rustiger worden en je lichaam in balans komt.

- Wandelen

Ik ga met mijn klanten graag een wandeling maken. Dit helpt namelijk om uit je denken te stappen. Door te wandelen maak je actief gebruik van je voeten. Je voeten worden met een regelmaat op de grond gedrukt en door de beweging zak je in je energie lichaam. De beweging en de aanraking tijdens het

wandelen verbind je met de aarde en helpt je om stevig te aarden. Elke dag een half uurtje is al voldoende.

- Ochtendritueel

Maak aarden een onderdeel van het wakker worden en opstaan. Je staat toch je haren en/of make up te doen voor de spiegel of je tanden te poetsen. Maak gebruik van dat moment om je bewust te worden van je voeten en hoe ze staan. Zet je voeten iets uit elkaar en recht onder je schouders, je knieën iets gebogen en je bekken iets gekanteld, zodat je stabiel staat.

- Tennisbal

Leg een tennisbal onder één voet en rol rustig met je voet over de bal heen. Van voor naar achter en weer terug en doe dit zo'n vijf minuten. Ga dan op beide voeten staan en voel het verschil. Doe nu de andere voet ook zodat het gevoel weer gelijk is en je energielichaam gezakt is. De drukpunten onder je voeten zijn nu allemaal aangeraakt en dat geeft je een betere balans en aarding.

- Ademhaling

Je ademhaling is heel belangrijk bij aarden. Wanneer je energielichaam hoog zit zal ook je ademhaling hoog zitten. Als je bijvoorbeeld gespannen bent of erg geconcentreerd verliezen we vaak aarding. Je ademt hoog in je borst. Door je bewust te zijn van je ademhaling en door je buik te ademen, zak je weer in je lichaam en ben je beter geaard.

Door je buik adem halen geeft ook meer ontspanning en rust. Haal vier tellen adem in door je neus, houd 1 tel vast en laat je adem 6 tot 8 tellen uit door je mond. Herhaal dit zolang als jij dit nodig hebt.

- Ontspanningsoefeningen

Tai Chi of Yoga zijn goede manieren om op een ontspannen manier oefeningen te doen die je in verbinding brengen met je lichaam. Die verbinding helpt je om te aarden en een stabiel energielichaam te ervaren.

- Water

Water drinken, maar ook douchen en zwemmen werken heel aardend. Water is een aarde- en natuurlijk product waar je je lichaam goed mee verzorgt. Je lichaam bestaat uit 70% uit water, dus je kunt je voorstellen dat je lichaam water erg waardeert.

- Natuur

Ga regelmatig de natuur in. Alles wat met aarde te maken heeft werkt aardend. Dus je tuin, een bos, de uiterwaarde, de duinen, een meer of rivier en de zee, dit zijn allemaal plekken waar jij je kunt opladen en heerlijk kunt aarden.

- Basischakra

Je basischakra zit bij je stuitje en dit is zoals het al zegt je basis. Deze basis geeft je balans in je lichaam. Door bijvoorbeeld rode kleding te dragen draag je al bij aan het vullen van je basischakra. Het element dat bij de basischakra hoort is Aarde, moet ik nog meer zeggen.

## Afschermen

Afschermen gebruik je om er voor te zorgen dat negatieve energie niet bij jou komt. Het is het allerfijnste als jouw aura, je chakra's en energielichaam zo schoon mogelijk blijven.

Met afschermen bescherm je jezelf voor negatief afval dat in de prullenbak thuis hoort en niet bij jou op schoot hoort te liggen.

Wanneer je hooggevoelig bent en/of spiritueel open staat ben je heel aantrekkelijk qua energie. Mensen zullen naar je toe komen en al hun shit bij je neer leggen om vervolgens fluitend weg te lopen. Jij blijft achter met een rot gevoel, je voelt je somber of ineens negatief en chagrijnig.

Ken je dat, dat wanneer je gezellig met iemand hebt afgesproken of er komt iemand bij jou op visite voor een bakkie koffie. En vervolgens wordt je helemaal leeg gezogen. De ander persoon praat en praat en klaagt en deelt en stort zijn of haar hart uit bij je. Na een uur hoop je dat die persoon weg gaat of je vertrekt zelf. Je voelt je op, moe, chagrijnig, hebt een kort lontje en een negatief gevoel. Dit zijn tekenen dat je de energie in je hebt opgenomen van de persoon die bij je was.

Deze persoon doet dit niet expres. Hij of zij voelt zich gewoon heel fijn bij je en heeft het gevoel dat hij/zij alles met je kan delen. Super fijn, maar dit kan voor jou heel slopend zijn.

Ook als je een kamer binnen loopt voel je de energie van de ruimte en van de mensen. Je voelt het als mensen net ruzie hebben gehad. Je voelt aan welke kant van de kamer de klagers zitten en aan welke kant de positievelingen zitten.

De gevolgen zijn dat jouw energie op raakt. Je wordt moe, bent sneller ziek, hebt een kort lontje, je voelt je uitgeput en je kruipt het liefste zo snel mogelijk in bed. Heel begrijpelijk.

Alles in je omgeving levert prikkels op en deze prikkels kunnen negatief of positief zijn. De positieve zijn heerlijk om te ontvangen, maar een teveel van de negatieve maken je leeg. Je bent hier gevoeliger voor en daarom is het belangrijk dat je je af leert schermen.

Je beschermt jezelf als het ware voor de negatieve energie die dagelijks, in ieders leven overigens, aanwezig is. De één heeft daar nu eenmaal meer last van dan de ander. Heb jij er last van, scherm jezelf dan af.

Afschermen kun je op verschillende manieren doen. Ik deel hier de methodes met je die ik de afgelopen jaren geleerd en gezien heb. Het is aan jou om te kijken en te voelen welke bij jou past.

- Visualiseer een bubbel van helder wit licht om je heen. (meerdere lagen kan, blauw voor kracht en moed, groen voor heling, roze voor liefde etc.).

Elke ochtend als je opstaat neem je vijf minuten de tijd om deze bubbel te visualiseren. Wen jezelf hieraan. Deze bubbel kun je meerdere keren per dag opnieuw voor je halen. Zeg tegen jezelf dat door deze bubbel liefde altijd op en neer kan, maar dat het negatieve energie buiten houdt.

Ook als je in gezelschap bent kun je eenvoudig deze bubbel om je heen visualiseren om jezelf te beschermen tegen de negatieve woorden en energie.

- Draag een Tijgeroog edelsteen bij je, deze helpt je met negatieve energie buiten jezelf te houden.

De Tijgeroog edelsteen werkt om negatieve energie buiten jezelf te houden. Je kunt hem ook bij je voordeur van je huis leggen om negatieve energie buiten de deur te houden.

- Keltisch zeezout gebruiken.

Keltisch zeezout werkt aardend maar helpt ook af te schermen. Omdat je goed geaard bent, kun je ook beter de negatieve energie bij je weg houden.

- Gebruik een meditatie met bijvoorbeeld een beschermende rozenstruik.

Je kunt meditaties/visualisaties gebruiken die je helpen om negatieve energie buiten te houden. Een rozenstruik is een mooie manier, de doornen houden negatieve energie buiten en de rozen laten liefde door.

- Creëer je eigen veilige plek

Ik leer mijn zoon dat hij altijd een veilige plek heeft waar hij zich fijn kan voelen. En deze op elk gewenst moment kan oproepen. Stel je voor dat je een prachtig ei in je handen hebt. Wanneer je dit ei omdraait zie je een deurtje. Je doet het deurtje open en je kunt erin kruipen. Wanneer je in het ei bent, doe je het deurtje achter je dicht. Visualiseer dan hoe het ei er van binnen uit ziet, hoe voelt het, wat staat er, ben je daar alleen of juist met iemand, welke kleuren zijn er te zien, enzovoort. Je creëert op deze manier je eigen veilige plek. Dit ei omarmt je en geeft je een veilig gevoel. Jij bent de baas en beslist wat er in het ei aanwezig is en wat niet. Je schermt je af voor alles wat je niet wilt en ziet voor je wat je wel wilt en daar concentreer je je op.

- Affirmaties

Je kunt affirmaties gebruiken. Dit zijn korte zinnen met een positieve inslag die je helpen en ondersteunen om bewust te zijn van je verlangens.

Bijvoorbeeld:

“Ik voel me sterk en krachtig, ik bepaal de energie in mij en om mij heen”

“Ik ben licht en liefde en ik ben positief”

“Ik ben afgeschermd en laat enkel liefde in en uit gaan”

- Spiegel

Wanneer je voelt dat je in gezelschap in negatieve energie wordt getrokken, stel je dan voor dat er een spiegel tussen jullie in staat. Deze spiegel weerkaatst de energie terug naar de persoon waar het van is.

Wanneer je merkt dat je gefrustreerd of geïrriteerd raakt, dan mag je je ook afvragen of er iets in die persoon is wat bij jou aandacht nodig heeft. Ook dat is de werking van een spiegel.

- Energetische koorden snijden

Aartsengel Michael kan je helpen om negatieve, energetische koorden door te snijden. Vraag hem om deze koorden die je bewust of onbewust hebt gemaakt door te snijden in alle richtingen van ruimte, tijd en dimensies. Vervolgens help je hem mee door de koorden te visualiseren en ze door te snijden met een zwaard, mes of kettingzaag desnoods. Soms zijn het koorden, soms kettingen en zelfs hele boomstammen. Laat het zijn wat het is en werk samen om de lijnen te doorbreken. Hierna vraag je aartsengel Rafael om te komen en de restanten van deze koorden, lijnen, kettingen of boomstammen te reinigen en te helen in alle richtingen van tijd, ruimte en dimensies.

Onthoud dat je enkel negatieve verbindingen kunt door snijden, liefde is nooit door te snijden.

- Aarden

Goed aarden helpt je om vanuit je eigen kracht goed af te schermen. Afschermen is niet afstand nemen van de wereld en van je eigen gevoelens. Het is juist het in acht nemen van je gevoelens en die van de wereld. Het is een keuze die je maakt voor jezelf. Het is een grens die je voor jezelf mag bewaken, met liefde en respect voor jezelf en voor de ander.

En zo heb je dus ineens super veel tools in handen om jezelf te helpen met aarden en afschermen. Deze combinatie is erg belangrijk. Want door te aarden EN af te schermen maak je de verbinding tussen aarde en je ware zelf.

Wanneer je in balans bent, sta je namelijk open voor de inspiratie die je nodig hebt. Je ontvangt ingevingen en je intuïtie heeft de rust om zijn of haar zegje te doen. Je hebt de energie om actie te ondernemen en jezelf de ruimte in te laten nemen.

Aarden en Afschermen helpt je om in balans te zijn en te blijven.