

GROUNDING, GRUNDFUNDAMENT & JORDFORBINDELSE

Vi skal starte med at grounde, dvs. skabe og få styr på dit grundfundament. Vi arbejder i dybden og i højden; jo højere du tør at bevæge dig op, slippe kontrollen og leve ud fra din hjerteintuition og inspiration, jo dybere kan du komme ned i underbevidstheden og eliminere alt det, du gerne vil afprogrammere (og omvendt) – og jo vigtigere er det med en solid jordforbindelse.

Opbyg dig grundfundament

Det er utrolig vigtigt at bygge dit fundament, således du kan blive klar til udvikling og til at få det fantastisk!

Du kan ikke udvikle dig, hvis du er i en kamp/flugt tilstand, hvor dit sympatiske nervesystem dominerer, og hvor kroppens tilstand og kortisol-niveau er i ubalance. Når kroppen er i alarmberedskab, har den kun ét fokus; at få dig til at overleve og flygte fra "faren" – og så er der ingen udvikling! Dette medfører, at der er ubalance på mitokondrie- niveauet, ubalance mellem elektroner og protoner, hvilket medfører en cellekrise. Af denne grund er nedenstående virkelig vigtigt!

Øvelse: Kosmosritual

VIGTIGT: øvelsen skal laves to gange om dagen – morgen og aften – for at skabe en solid jordforbindelse.

Stil dig morgen og aften i græsset med bare fødder. Kig mod øst om morgenen og mod vest om aftenen. Tag 10 dybe, langsomme vejrtrækninger, hvor du trækker vejret ind igennem næsen og puster langsomt ud igennem munden. Når du får sollys i retina i øjet, aktiveres kroppens oxytocin-niveau, som er vores lykke- og kærlighedshormon. Dette ritual nulstiller dig hormonelt. Mærk taknemmeligheden i dit hjerte mens du laver øvelsen, da dette hæver din vibration/frekvens markant.



Der sidder et lille DNA-ur foran alle dine celler, som afgør din sundhed i hormonsystemet, humøret, fordøjelsen, vitaliteten, søvnen, libidoen og hjernebalancen. Dette DNA-ur skal gerne kunne læse naturens rytmer, årstidernes cyklus, døgnets rytme og jordens magnetfelt. Derfor er denne øvelse rigtig vigtig! Når du connecter på denne måde med jordens cyklus, vil det bringe dig i en dyb balance. Hvis det skal være endnu mere kraftfuldt, kan du lægge dig i græsset med ekstremiteterne mod jorden (som en sfinks); jo mere bar hud, der får sollys, jo bedre.

Lav denne øvelse når solen står op, da solen er mest powerfuld her, og ellers inden for 2,5 time fra solen står op. Tilsvarende laves øvelsen så tæt på solnedgang som muligt.

Andre effektive grounding øvelser

Der er mange måder at grounde på. En anden utrolig effektiv måde er at kramme et træ og trække jordens energi op igennem dine fødder og op igennem hele kroppen. Det er stærkt og kraftfuldt at forbinde dig med naturen. Du kommer selv fra naturen, du er en del af naturen, og naturen er en del af dig. På den måde kan du hente en masse energi hjem til dig.

Du kan også forestille dig, at du slår rødder ned igennem dine fødder, og at de bliver længere og længere samt kraftigere og kraftigere og snor sig hele vejen ned til og igennem moderjords kerne, så du står fast – selv i det vildeste stormvejr.

