

## **Grondingsoefening en healen van oude wonden en fysieke traumaplekken**

### **Grondingsoefening**

- Stroom je energie met extra aandacht voor je grondingsverbinding met het centrum van de aarde en je eerste chakra.
- Bedenk een plek op aarde waar je bent geweest (of graag naar toe zou willen) waar je jezelf thuis voelt, blij en op je gemak. Misschien een plek waar je heimwee naar voelt. Laat nu een deel van je grondingskoord door de aarde heen naar die fijne plek gaan en laat de kleur/sfeer/energie van die plek je lichaam binnenstromen via je eerste chakra. Zoveel als prettig voelt. Je kunt de grondingsverbinding houden of daarna je hele grondingskoord weer naar het centrum van de aarde laten gaan.
- Bedenk een plek op aarde waar je jezelf niet prettig hebt gevoelt. Een plek waar je misschien energie hebt achtergelaten. (school, huis, werkplek, vakantieplek,...) Laat nu een deel van je grondingskoord door de aarde heen naar deze plek gaan en wissel energie uit: Jouw kleur door het koord naar jouw aura/eerste chakra. De kleur van de plek weer uit jouw lichaam/ruimte naar de plek terug of uitgronden naar de aarde. Gebruik je naam, de datum van vandaag en een Hallo bij het schoonmaken. Blaas plaatjes. Laat de grondingsverbinding met de plek los en laat dit grondingskoord weer samenvallen met het koord naar het centrum van de aarde.

## **healen van oude wonden en fysieke traumaplekken**

In een healing kun je niet meestromende vastzittende energie tegen komen in het fysieke lichaam en de fysieke auralaag van je healee.

De energie neem je waar (via je handen) als anders,  
Deze kan b.v. wat koud aanvoelen of juist warm.  
compact, geladen, of gespannen.

Het kan ook zijn dat je een deel van de energie niet goed kan voelen of waarnemen, het voelt leeg, vast of misschien donker.

Deze niet meestromende energie heeft vaak te maken met een oud fysiek trauma of ervaring die niet helemaal afgerond is.

Zo kunnen er oude wonden voelbaar zijn in de energie van je healee uit een andere tijd/leven. Op energetisch niveau kan de energie, of zelfs een deel van het wapen, nog aanwezig zijn. Denk aan zwaard, pijl, mes of speer punten, stenen, scherven of het resultaat van ander fysiek trauma.

Begin de healing met een zorgvuldige voorbereiding en een "Hallo" ook voor de oude energetische resten die je tegenkomt.

Pak je handen goed in met je schoonmaak energiekleur.

Je kunt altijd gebruik maken van kristalkracht en Supreme Being energie.

Wissel energie uit tussen je healee en de energetische resten.

Breng de getransformeerde energie weer naar de zon van je cliënt. stuur de resten retour of grond ze uit door een kleine vortex te creëren.

Probeer zo, in afstemming met het wezen, beweging te krijgen in het restmateriaal en de resten voorzichtig te verwijderen of op te lossen.

Vul leeg gekomen plekken weer op door met je aandacht uit te rijden over de grenzen van tijd en ruimte

Open je voor de mogelijkheid dat er koorden zijn ontstaan met andere plekken of wezens in andere tijden. Breng de energie via het centrum van de aarde weer naar het hier en nu of breng ze naar de zon van je healee. Maak de koorden schoon met een Hallo en wissel zo energie uit met deze plekken/wezens.

Besteed extra aandacht aan de vorige levens aura, ringen en tapes. Spoel ze schoon en vul ze op met Supreme Being energie.

liefs en licht,



Peter & Christine