



JORDINGSØVELSER

Madeliene Christensen

Det tar inntil 44 dager før energisentrene er fullt aktivert, og det er viktig å holde kontakten med den fysiske verdenen, til jorden og å støtte den fysiske kroppen din i å bevege seg gjennom energiene. Ellers kan vi fort bli ujordet og føle for mye i hodet/høyere chakraer. Nedenfor er noen få fremgangsmåter for å hjelpe deg med det.

Koble til elementene

Jeg anbefaler å bruke litt tid hver dag (eller så ofte du kan) for å koble til 1 eller 2 elementer etter eget valg: ild, vann, jord eller luft.

Øv på jording.

Vi jobber mye med veldig høye vibrasjonsenergier. For å fullt ut motta og integrere disse energiene, må vi være ordentlig jordet. Det er flere fremgangsmåter du kan bruke.

- a) Koble dypt til naturen. Gå barbeint, kjenn føttene på jorden, sitt på bakken.
- b) Se/føl røtter vokse fra føttene dine ned i jorden. Tenk at alle energier som ikke tjener deg lenger skal sendes ned til jorden for å bli forvandlet.

KOBLE DEG TIL ILD

Hvis du velger ild, velg en eller flere av følgende fremgangsmåter:

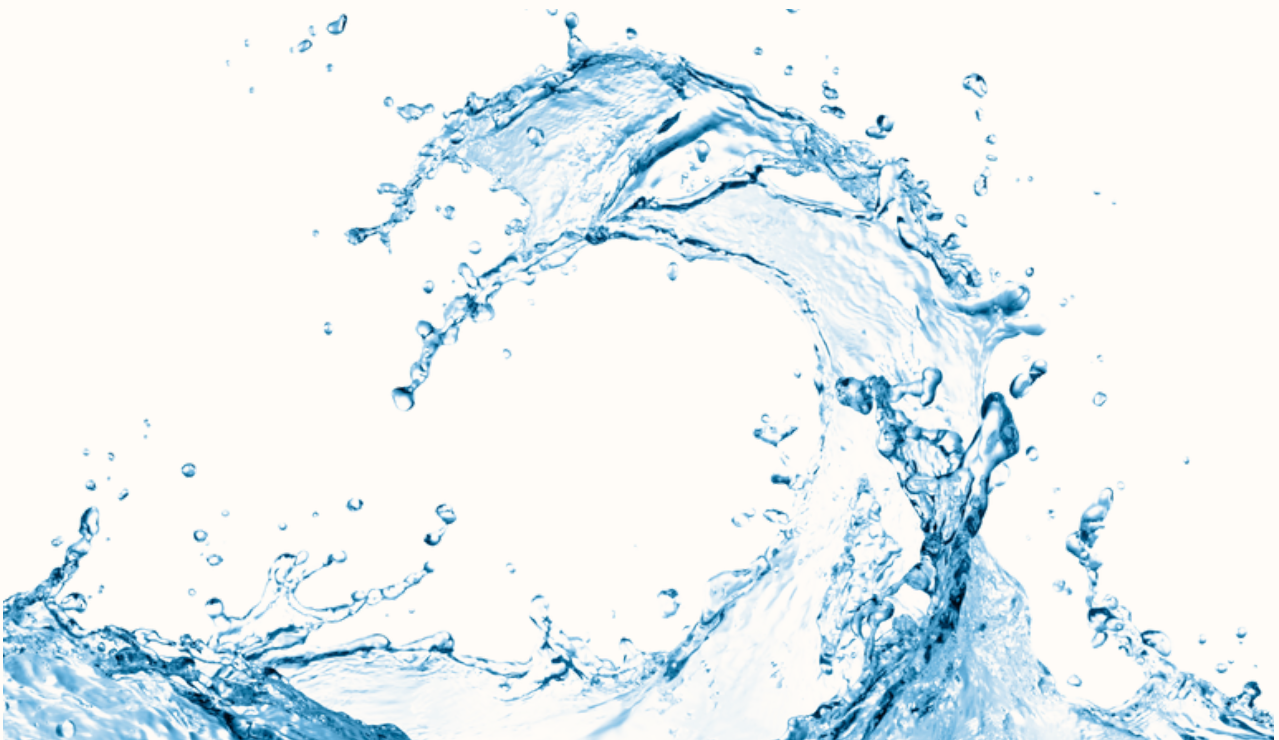
- a) Stearinlys. Tenn et lys og begynn å fokuser på flammen. Prøv å ha et mykt fokus og hold øynene åpne, selv om fokuset begynner å skifte og du begynner å se skygger/lys. (Dette er også en god praksis for å styrke det tredje øyet!)
- b) Skriv ned hva du er klar til å gi slipp på og brenn papiret. Se hvordan ilden forvandler energiene.



KOBLE DEG TIL VANN

Hvis du velger vann, velg en eller flere av følgende fremgangsmåter:

- a) Hver gang du har en dusj eller et bad, koble deg til vannet og be det rense deg for lavere vibrasjonsenergier, stillestående følelser, energetiske strenger osv. Føl at det renser feltet ditt.
- b) Ta en bolle med vann og be guidene dine aktivere vannet med det du trenger mest i det øyeblikket. Ta intuitivt noen dråper og legg dem på det tredje øyet, kronen, hendene eller hvor enn du føler deg kallet til.
- c) Hver gang du drikker vann, sett en intensjon: be om at vannet skal bli velsignet og ta et øyeblikk til å sende intensjonen din inn i det (helbredelse, aktivering, rensing, etc.)



KOBLE DEG TIL LUFT

Hvis du velger luft, bruk en eller flere av følgende fremgangsmåter:

- a) Bruk noen minutter om dagen til å bare sitte ute og kjenne luften du puster inn i lungene. Fokuser virkelig på hvordan luften føles som kommer inn i kroppen din og forlater kroppen.
- b) Lukk øynene og lytt til vinden. Hva forteller den deg?
- c) Ta noen minutter ute for å kjenne luften på huden din. Fornemme virkelig dette elementet rundt kroppen din.



KOBLE DEG TIL JORD

Hvis du velger jord, bruk en eller flere av følgende fremgangsmåter:

- a) Plasser de bare føttene på jorden hver dag i noen minutter.
- b) Bruk hendene til å få kontakt med jorden og føl energiene som sendes inn i kroppen din.
- c) Få kontakt med jorden ved å ta på henne og spørre henne hvordan hun har det, hva hun trenger.

