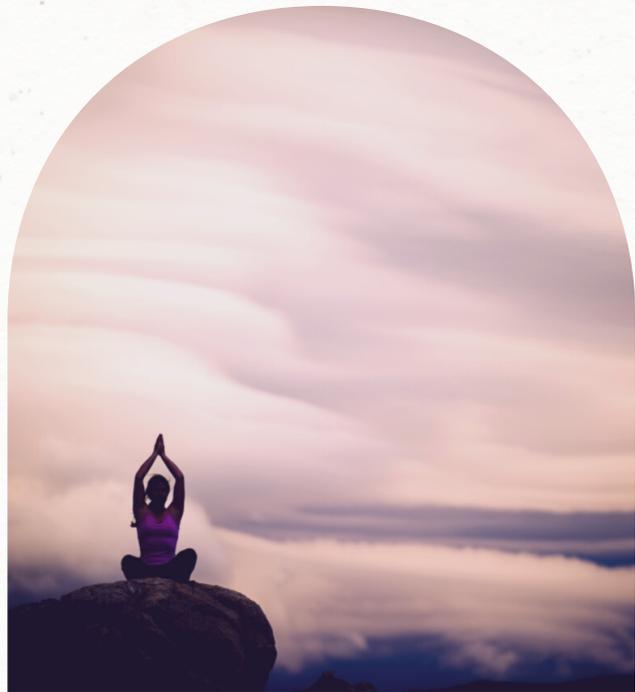


# 7 ZEICHEN *Dass du nicht geerdet bist*



# 7 Zeichen FÜR WENIG ERDUNG

Oft denken wir im Alltag nicht daran, dass wir zu viel im Kopf sind und dabei die wichtige Erdung immer weiter ab nimmt. Erst wenn Symptome auftreten fragen wir uns was los ist. und meistens denken wir dann nicht an das Einfachste - nämlich fehlende Erdung

- 1. Kopfschmerzen** Wenn du diesen leichten Druck in Nacken und Kopf spürst, dann stelle dir vor, egal ob du sitzt oder stehst oder gerade einkaufst, wie lange Wurzeln von deine Füßen in die Erde wachsen. du klappst deine Fußsohlen auf und lässt alle angestaute Energie aus deinem Kopf in die Erde fließen. Dann Fußsohlen wieder schließen.
- 2. Schwanken** Auch das Gefühl zu schwanken ist ein Zeichen für mangelnde Erdung. Verbinde dich oder gehe zum Wasser und lasse es dir entweder in Gedanken oder in Wirklichkeit über deine Füße fließen. Es nimmt alles mit, was dich davon abhält, gut geerdet zu sein. Dann verbinde dich mit dem Boden unter dir und spüre wie die Energie in deine Füße und Beine hinauf fließt.
- 3. Schwindel** Auch Schwindel kann ein Zeichen für mangelnde Erdung sein. Kläre das gern auch mit deinem Arzt ab. Meist wird keine körperliche Ursache gefunden. Dann erde dich sooft es geht. Waldspaziergänge erden sehr gut
- 4. Vergesslichkeit** Bist du an manchen Tagen vergesslich oder kannst dich nicht mehr erinnern was du gerade tun wolltest? ruch das ist ein Zeichen für mangelnde ERdung
- 5. Wattiges Gefühl im Kopf** Auch hier fehlt es an Erdung. Dieses Phänomen tritt nach meiner Erfahrung oft auf, wenn sich die Schwingung der Erde erhöht. Da muss unser Körper erst einmal mitkommen. Hier sind Spaziergänge, sehr hilfreich durch sehr langsames und bewusstes gehen.



(How do you currently feel and want to feel?)

# 7 Zeichen FÜR WENIG ERDUNG

Gerade wenn du zu den hochsensiblen Menschen gehörst und oder sogar medial arbeitest, benötigst du besonders viel Erdung

## 6. Gereiztheit

Gerade war noch alles in bester Ordnung und plötzlich bist du gereizt. Fast grundlos. Das hat für mich zwei Seiten. Zum Einem, hinschauen, wo übergehe ich meine Bedürfnisse? Was kann ich ändern? Und dann erstmal erden.

## 7. Ängste

Grundlose Ängste vielleicht sogar mit Gedankenkreisen, Schweißausbrüchen. Hier ist stetiges erden wenigsten 1 -3 mal täglich wichtig. Zusätzlich sollte deine Aura von diesen Angstenergien von einem Experten gereinigt werden.

Ich helfe dir durch energetisch - geistige Heiltechniken in deinem Gleichgewicht zu bleiben.

In meinem vier Wochen Programm kannst du deine Hellsinne intensiv erkunden und ausweiten. Hast du Lust. Ich arbeite vier Wochen lang persönlich täglich mit dir.

Mehr Infos:  
<https://www.deranderweg.eu>

(How do you currently feel and want to feel?)

