

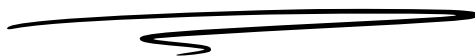
Voeten in de aarde



Dit werkboek biedt zorgvuldig samengestelde schrijfoefeningen, affirmaties, meditaties en opdrachten die je helpen stevig in jezelf geworteld te blijven. Je leert bewust aanwezig te zijn, contact te maken met je lichaam om zo in een 30-daagse reis meer innerlijke rust te vinden.



Gronding



Gronding helpt ons opnieuw verbinding te maken met ons lichaam en onze omgeving. Het brengt balans, rust en stabiliteit. Het maakt dat we ons krachtiger en helderder voelen, en vermindert stress, onrust en gevoelens van vervreemding. Gronding kan bestaan uit fysieke sensaties, bewuste ademhaling of je aandacht richten op je omgeving om jezelf stevig te verankeren in het hier en nu.

We raken vaak, zonder het door te hebben, verstrikt in ons drukke bestaan en vergeten daardoor onszelf en ons lichaam. We leven op de automatische piloot, afgesneden van ons gevoel, met al onze aandacht naar buiten gericht. Door te oefenen in aanwezigheid en open, nieuwsgierig en bewust aanwezig te blijven, kunnen we stap voor stap het vertrouwen in ons lichaam herstellen en ruimte geven aan alles wat zich aandient.





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geef je stemming een cijfer van 1-10

Welke gedachten of gevoelens zijn nu het sterkst in mij aanwezig?

Welke sensaties voel ik in mijn lichaam?

Kan ik deze koppelen aan een gedachte of emotie?

Oefening: De 5-4-3-2-1 methode

- Ga rustig zitten of liggen en neem vijf diepe buikademhalingen. Adem in door je neus, adem uit door je mond.
- Benoem 5 dingen die je ziet.
- Raak 4 dingen aan en voel de textuur.
- Luister naar 3 geluiden, ook naar de stilte ertussen.
- Merk 2 geuren op — of ruik gewoon de lucht om je heen.
- Proef één smaak in je mond.

Notities

Avondreflectie

**Wanneer voelde ik me niet verbonden, en hoe had
gronden dat kunnen veranderen?**

Wat kan ik vandaag nog loslaten?

Welke patronen zie ik terug in mijn bewustzijn?

Mijn affirmaties

Hier vind je affirmaties waar je steeds op kunt terugvallen wanneer je behoefte hebt aan gronding. Lees ze hardop, schrijf ze met je eigen handschrift over, of bedenk je eigen affirmaties. Kies wat voor jou goed voelt.

Voorbeelden:

In mijn lichaam is het veilig.

Ik heb vrede met de wereld om mij heen.

Ik ben dankbaar voor mijn sterke wortels.

Ik word gedragen en ondersteund door Moeder Aarde.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Dag 2

Datum: _____



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geef je stemming een cijfer van 1-10

Welke gedachten of gevoelens zijn nu het sterkst in mij aanwezig?

Welke sensaties voel ik in mijn lichaam?

Kan ik deze koppelen aan een gedachte of emotie?

Oefening: Fysieke verbinding

- Plaats je voeten stevig op de grond.
- Voel hoe de vloer contact met je voeten maakt.
- Pak een stoel of raak een tafel aan en voel de textuur.
- Optioneel: knijp zachtjes in je handen of span en ontspan je spieren.

Het bewust waarnemen van fysieke sensaties helpt om angst of dissociatie te verminderen.

Notities

Avondreflectie

Welke handeling of keuze voelde vandaag integer en authentiek?

Welke momenten brachten echte rust, troost of vreugde?

Waar ben ik dankbaar voor wat ik misschien over het hoofd zag?

Vrije ruimte

Blank lined area for writing.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geef je stemming een cijfer van 1-10

Welke gedachten of gevoelens zijn nu het sterkst in mij aanwezig?

Welke sensaties voel ik in mijn lichaam?

Kan ik deze koppelen aan een gedachte of emotie?

Oefening: Gedetailleerde beschrijving

- Kies een klein voorwerp (bijv. een kledingstuk, kaars of sleutel).
- Bekijk en bestudeer het langzaam: textuur, vorm, kleur, temperatuur.
- Houd het in je hand, voel het, en richt je aandacht erop wanneer je je niet gegrond voelt.

De hersenen koppelen zintuiglijke objecten aan het huidige moment. Door consequent één object te gebruiken, versterk je die associatie, waardoor je je aandacht makkelijker terugbrengt tijdens stressvolle momenten.

Notities

Avondreflectie

Als ik één deel van vandaag opnieuw kon beleven, wat zou ik dan met meer bewustzijn opmerken?

Wat heb ik vandaag puur voor mezelf gedaan?

Welke zintuigen waren vandaag het meest actief?
