

10 Zeichen, dass du nicht gut geerdet bist

In diesem Artikel gibt es diesmal 10 Zeichen, an denen du immer wieder erkennen kannst, wenn du im Alltag überhaupt nicht gut geerdet bist.

Und 10 Ideen, was du alles machen kannst, wenn du deine schlechte Erdung entdeckst. Nur ärgern brauchst du dich nicht, wenn du dich für dein Licht öffnest, gehört die Erdung verlieren immer wieder dazu.

- **Du hast kalte Füße**

Wenn du kalte Füße hast, befindet sich der Grossteil deiner Energie im oberen Teil deines Körpers. Du hast wenig Bewusstsein im Becken, den Beinen und in den Füßen. Zudem sind deine Fusschakren verschlossen und die Energie zur Erde kann nicht richtig fließen. Das heisst dein Körper kann nur wenig verbrauchte Energie an die Erde abgeben und kaum frische Lebensenergie von der Erde aufnehmen.

Was dir hilft, ist zum Beispiel eine Fussmassage, ob mit Öl oder einfach durch die Socken. Eine kleine Fussmassage aktiviert die Akkupressurpunkte, öffnet die Chakren und bringt deine Aufmerksamkeit wieder in deine Füße.

- **Du tust dir plötzlich weh**

Wenn du dir weh tust, dich unaufmerksam verbrennst oder am Türrahmen hängen bleibst, dann bist du grade nicht ganz in deinem Körper. Der Grossteil deines Bewusstseins schwebt über deinem Körper und du weisst nicht genau wo dein Körper anfängt und aufhört.

Was hilft ist das bewusste Spüren deines Körpers. Stell dich ruhig hin und spüre deine Füße, wackle mit den Zehen. Versuche jeden Teil deiner Füße zu spüren, spüre wo sie den Boden berühren und wo noch Luft ist. Versuche genauso auch den Rest deines Körpers zu spüren.

- **Du bist sprunghaft und kannst dich schwer konzentrieren**

Wenn du im Gespräch oder bei deiner Arbeit nicht bei einem Thema bleibst, sondern aufgeregt von einem zum anderen hüpfst, dann bist du nicht mehr gut geerdet. Du ruhst nicht mehr in deinem Zentrum und spürst nicht mehr was dir wirklich wichtig ist.

Was hilft ist, wenn du dir kurz Zeit nimmst, dein Zentrum zu spüren. Nimm ein paar Atemzüge und beobachte sie bis deine Gedanken etwas zur Ruhe gekommen sind. Schau dir an, wo deine Energie gerade ist und lade deine Lebensenergie in deinen ganzen Körper ein. Wenn du weiter deinen Atem spürst, kannst du beobachten wie du ruhiger wirst und sich dein Energiesystem ausgleicht.

- **Du siehst verschwommen oder schlechter als sonst**

Auch das ist ein Zeichen, dass zu viel deiner Energie in und um deinen Kopf schwebt. Du bist nicht präsent, wahrscheinlich in deinen Träumen und deine Augen sind energetisch wie benebelt.

Was hilft ist deine Lebensenergie bewusst in deinen ganzen Körper zu bringen. Schliesse die Augen und stell dir vor, wie die überschüssige Energie über deine Beine in die Erde fließt. Lass

alles los, was du jetzt nicht mehr brauchst und beobachte wie sich deine Energie in deinem Körper zentriert.

- **Du musst unbedingt was essen**

Du hast eigentlich keinen Hunger, aber musst unbedingt was essen. Dann versuchst du dich mit deinem Essen wieder in deinen Körper zu bringen. Durch die Verdauung kommt wieder mehr Energie in deinen Bauch und in deinen Körper. Ausserdem gibt es viele Lebensmittel, die deine Energiefrequenz herunter fahren und dein Licht dämpfen.

Was hilft ist mehr Bewusstsein in deinen Körper zu bringen und dich kraftvoll zu bewegen. Ein paar Situps oder eine Runde Tanzen, bei der du besonders deinen Körper spürst, können helfen.

Wenn du mal den Impuls dazu hast, kannst du aber auch mal ganz bewusst mit einer Portion Kartoffeln oder anderem Wurzelgemüse, deine Wurzeln stärken.

- **Deine Gedanken drehen sich im Kreis**

Du bist voller Sorgen und deine Gedanken drehen sich im Kreis. Dann hast du zu viel Energie in deinem Mentalfeld. Dein Verstand hat das Kommando übernommen. Wenn deine Energie harmonisch auf Körper, Geist und Seele verteilt ist, geht es dir viel besser. Du fühlst dich ausgeglichen, kraftvoll und du spürst du tust bereits alles, was du kannst.

Wenn deine Gedanken galoppieren, leg dich hin und beginne deinen Atem zu spüren. Konzentriere dich auf deinen Atem und lass deine Gedanken einfach grade machen, dein Atem ist jetzt wichtiger. Spüre die Unterlage unter dir und die Erde darunter. Spüre die Erde und wie sie dich trägt. Nimm wahr sie ist immer da, sie lässt dich nie im Stich. Du darfst dich tragen lassen. Geniesse diese Entspannung und dieses Vertrauen, während sich dein System wieder ausgleicht.

- **Dir rennt die Zeit davon**

Du beeilst dich schon so schnell wie du kannst und trotzdem rennt die Zeit. Dann bist du nicht im Moment und nicht mit dem ruhigen Strom des Erschaffens verbunden. Es gibt eine kraftvolle rote Energie in der Erde, die dir hilft alles physische mit Ruhe und Kraft, einfach und zielgerichtet zu erledigen. Mit dieser Energie musst du dich nicht beeilen, sondern erwischst immer den richtigen Hebel und schaffst gelassen manchmal mehr als du denkst.

Auch wenn es gerade dann so schwer ist, halte inne. Nimm wahr wie gestresst du bist, atme und bitte die Erde dich wieder mit dem ruhigen Strom des Erschaffens zu verbinden. Atme weiter und spüre wie diese Energie dich durchströmt. Spüre den nächsten klaren Impuls, wo du jetzt weiter machst. Vertraue, dass du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist.

- **Du fühlst dich von Reizen überfordert**

Plötzlich ballert alles auf dich ein, du kannst die Reize nicht mehr verarbeiten und alle wollen tausend Dinge auf einmal von dir. Dann ist deine Energie völlig verkräuselt und deine Antennen sind im ganzen Raum verteilt, überall aber nicht bei dir.

Rufe innerlich laut Stopp, ich brauche grade Ruhe oder entschuldige dich schnell auf die Toilette und konzentriere dich auf dich. Atme, sammle alle deine Antennen wieder ein, hab einfach die Absicht und es geschieht. Beginne wieder dich selbst zu spüren, deinen Herzschlag, deinen Körper, deinen Atem. Fühle die Ruhe in dir. Spüre deine Beine, deine Hüfte und spüre wie sich deine Energie wieder zusammen zieht und zentriert. Und dann eins nach dem anderen.

- **Du bist verträumt und vergisst was du tust**

Selbst wenn du dich körperlich bewegst, spazieren gehst oder tanzt, kannst du deine Erdung verlieren. Obwohl du eigentlich etwas Körperliches tust, bis du mit deinen Gedanken ganz woanders. Ist ja auch mal schön, aber der Versuch dich mit dem Waldspaziergang zu erden, geht gründlich schief.

Da hilft es deine Füße zu spüren. Tanze und verwurzele deine Füße fest mit der Erde, bringe deine Aufmerksamkeit in deine Beine und deine Hüfte, spüre die tiefe Verbindung zur Erde und tanze einen Erdentanz. Beim Spaziergehen stell dir vor, wie du mit jedem Schritt alte Energie in die Erde ab gibst und irgendwann neue Energie aufnimmst.

- **Du hast so viele Ideen und sprühst über vor Kreativität**

Ja auch überschäumende Freude und deine Seelenenergie können dich richtig abheben lassen. Es gibt Zeiten, da ist es toll überhaupt nicht geerdet zu sein, da kannst du träumen, meditieren oder neue Ideen empfangen. Deine Energie dehnt sich weit über deinen Körper aus und wird immer weiter und weiter, deine Wahrnehmung klarer und deine Lichtfrequenz immer höher. Wunderschön, aber für den Alltag einfach unpraktisch.

Geniesse diese Energie so lange sie dir gut tut, dann lass sie in die Erde abfließen. Dein Licht, deine Ideen all das arbeitet in deinen Wurzeln weiter. Dein Licht stärkt deine Kraft und Verbindung zur Erde, deine Ideen verbinden sich mit dem ruhigen Strom des Erschaffens und erden sich. Wenn sie reif sind kommen sie zur richtigen Zeit mit klaren Impulsen zu dir zurück. Auch wenn es dir schwer fällt, lass über den Tag immer wieder dein Licht und deine Ideen in die Erde abfließen, du stehst mehr in deinem Leben und die Erde freut sich riesig.

Woran merkst du jetzt, dass du gerade überhaupt nicht geerdet bist?