

Jordforbindelses-øvelsen JORD-STJERNE-CHAKRA ♥

- ☺ Ingen jordforbindelse og du er til at vælte omkuld psykisk og kan have øget appetit
- ☺ Ingen jordforbindelse og du er vaklende, usikker og urolig, frygter, tvivler
- ☺ Ingen jordforbindelse og du har svært ved at få økonomi til at hænge sammen og fastholde job, kærester, sove godt, finde ro osv..
- ☺ Ingen jordforbindelse og dine energier hænger for meget uden for din krop. Det fører bl.a. til at du spejler dig i andre men også opfanger andres skidt og møg og er under stærk indflydelse af vejrsmæssige ændringer, højtryk/lavtryk samt Universelle ændringer. Du tiltrækker problemer, får skader m.m.
- ☺ Ingen jordforbindelse og du har "ingen synlig adresse" ift. at modtage din post i form af ønsker du har sendt ud.
- ☺ Ingen jordforbindelse og du er ikke så synlig for dine omgivelser eller "den person" du venter på ift kærlighed ♥
- ☺ Ingen jordforbindelse og du tiltrækker sygdom, skader og ulykker fordi din krop siger "need i mig og pas på mig".
- ☺ MED jordforbindelse står du mere fast/ved dig selv og bliver stærkere – har mere RO i dig ♥
- ☺ MED jordforbindelse kan du mærke dig selv og har bl.a. en mere normal sult OG højere forbrænding!
- ☺ MED jordforbindelse kan andre ikke vælte dig så let af pinden idet du er centreret i dig- du hviler i dig selv ♥
- ☺ MED jordforbindelse sover du godt og trygt og er mere i ro ♥ OG dine børn lige så- for dine børn spejler dig ☺
- ☺ MED jordforbindelse er du synlig for dine omgivelser og ift. at modtage den "postlevering" du har sendt ud –i form af drømme, ønsker, kæreste, job, bolig osv. SAMT for din partner, kollegaer, børn osv – da de nu SER dig, fordi du er obs på og ser dig ☺
- ☺ MED jordforbindelse kan du tiltrække og fastholde en god økonomi, -få succes, finde din livsmission m.m fordi du er synlig! ♥



Vi er her på jorden fordi vi har valgt at inkarnere her – uanset om vi husker dette. Vi er her frivilligt for at sætte os selv fri. Mens vi er her gælder det om at få det bedste ud af tiden her – og det kan kun ske hvis vi har en OORDENTLIG portion jordforbindelse. Derfor er det vigtigt at du er obs på dit rodchakra OG at forankre dig til dit jordstjerne-chakra **dagligt**.

Jordforbindelse er simpelthen LIVS-essentiell for ALT! For indre ro, harmoni, balance, -styrke, -dit selvværd, -for at du kan få succes, brage igennem som DIG og DEN du er og for at få en stærk økonomi! For at kunne mestre struktur og ansvarlighed i hverdagen -og for at have et godt sundt og gavnligt job ja eller parforhold ♥ Rodchakra/dit rodfæste er dit anker til Moder Jords indre ☺

30 cm under dine fødder er dit **JORDSTJERNE-CHAKRA**. Se det bag dine øjne. Det er et Ying/Yang tegn –se foto øverst ♥

Dette trækker du vejret ned i 3 dybe gange. (*der er 2 jordengle – en hvid og en grå som nu hjælper dig – de er DINE jordengle ♥*)

1. **Sig bag dine øjne.** "Tak kære Jordstjerne og jordengle –tak fordi i nu hægter mig på Moder Jords indre Zenit/centrum".
"TAK fordi jeg nu beriges med Moder Jords kraft, power, styrke, ro og tryghed. Tak fordi jeg (navn) nu kobles på dit indre zenit Moder Jord, tak fordi du lander mig i mig, via mit jordstjernechakra –tak ♥"
(mærk det ske – at du forankres midt til hofterne –ikke længere. Sig evt remsen et par gange)

Måske du mærker en kilden eller varme i dit underliv som er jordforbindelse. Dette er godt, bare skru ooop!! ♥ Måske du mærker dine smukke jordengle være ved din side. Anerkend dem og sig tak for dette. Du kan tale med dem og bede dem hjælpe dig ☺

2. **Visualiser nu** at dette Ying/Yang symbol, som er dit Jordstjerne-chakra er til stede i dit bækken/underliv og gør det et par gange dagligt – SÅ bliver du forankret i dig og får jordforbindelse ♥

PAS nu godt på DIG - KUN DU VED hvad du har brug for og trænger til ♥

Denne øvelse vil give dig mere jordforbindelse og en afslappet krop. Prøv uanset hvor mærkeligt det lyder, med risiko for at dit underliv vil krible, krable og vækkes til live – men er det skidt? ☺

1. For enden af din bækkenbund/underliv er dit røde rodchakra! DER er vores rodfæste –uanset om vi har den nye aura ♥
Vores rodfæste bør vi åbne flere gange daglig. FOR med vores nærvær **HER** skaber vi roooo i og omkring os og sover godt ☺
2. Blidt med dit tilstedeværelse/nærvær sender du nu al din energi derned – alle dine tanker og energier. Lige så blidt fører du også din vejrtrækning herved OG skubber blidt din bækkenbund nedefter .. Gør det nogen gange.. Dette afspænder din bækkenbund.
3. Tænd dernæst for I-MOD-TAGE-LIGHEDS-FØLELSEN i dit hjertechakra og send den op i hals, hoved og ud i hele krop samt ned i bækkenunderliv.
4. SE så om du kan åbne energien mellem bækken-hul-rum og mellem dit bryst-hjerte-hul-rum og lade energierne suse åbent mellem disse to – OG så er din krop ellers perfekt åben og du bør bedre kunne mærke dig selv, sult, sove bedre m.m. ☺

Øvelse gør mester ♥