**Aardingsoefening**

*Deze oefening kun je doen terwijl je opstaat of nadat je klaar bent om de dag te gaan beginnen. Duur: 5 minuten.* Ga stevig staan. Zet je voeten een klein beetje uit elkaar, zodat het ook stevig voelt. Sluit je ogen. Haal diep adem en blaas uit door je mond. Ga met je aandacht naar je stuitgebied en visualiseer een kabel vanaf dat gebied, die door alle aardlagen heen helemaal tot aan de kern van de aarde loopt en die zich daar vastzet. Op de kabel zet je je naam en de datum van de dag: bijvoorbeeld: ‘Annemarie, 13-10-2016’. Visualiseer nu een kleur en omring je met die kleur. Voel welke kleur nu prettig voor je voelt. Omring je daarmee van achteren en van voren, helemaal rondom je. Omring jezelf dan ook met een cocon of deken (al dan niet doorschijnend – wat je zelf prettig vindt) en voel de bescherming daarvan. Voel ook dat er in het universum positieve krachten zijn die je willen beschermen. Blijf nog heel even zo staan. Open dan je ogen en begin je dag.

