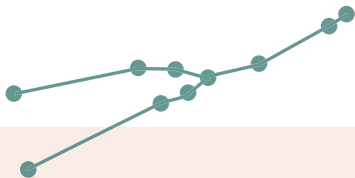


CREËER OVERVLOED MET SMARAGDEN



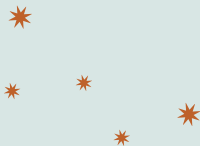
Smaragden roepen met hun rijke kleur gevoelens van de natuur op en verwelkomen overvloed en vertrouwen in je leven. Draag een smaragd in een ring of armband, zodat hij altijd zichtbaar is. Dan zul je je meer geaard voelen.

Deze diepgroene edelsteen heeft ook een kalmerend effect op emoties. Er gaan vaak allerlei gevoelens door Stieren heen, omdat je wordt beheerst door Venus. Je bent vooral gevoelig voor wat de mensen om je heen doen. Je omgang met deze mensen kan je stemming beïnvloeden. Als je één smaragd draagt (of twee of drie), houd je je emoties beter in bedwang.



DOE AAN KRACHTTRAINING

Aardetekens zijn ongelooflijk sterk, zowel mentaal als fysiek. Leg daarom tijdens je trainingen nadruk op krachttraining. Ontwikkel je armspieren door met gewichten te trainen. Concentreer je op oefeningen waarbij je gewicht moet dragen. Er bestaan genoeg van dit soort oefeningen, dus een programma dat past bij je leeftijd, huidige niveau, algemene gezondheid en energieniveau is binnen handbereik. Krachttraining gaat het verlies van spiermassa, botmassa en kracht tegen dat van nature optreedt als je ouder wordt. Het is ook heel goed voor je gewrichten, voor aardetekens vaak een zorgenkindje.





VOED JE ZIEL MET EEN TUIN

Je bent een aardeteken, dus wat past er beter bij jou dan lekker met aarde werken? Als aardeteken vind je het moeilijk om te ontladen en houd je stress vast, maar als je met aarde werkt, word je vanzelf rustiger. Als je met een element verbonden bent, hoef je er alleen maar bij in de buurt te zijn om je energie weer goed te laten stromen en innerlijke rust te vinden.

Dus ga lekker naar buiten en ga aan de slag. Koop zaden of planten en plant ze netjes in rijen. Als je je planten ziet groeien en ze verzorgt, zul je merken dat je stress wegvloeit. Heb je geen plaats voor een tuin? Alleen al je handen in de grond steken voedt je ziel.

BESCHERM JE OREN

De oren van een Stier zijn heel gevoelig voor lawaai en de omgevingstemperatuur. Houd je oren gezond door ze op de juiste manier tegen de elementen te beschermen. Draag bij koud weer oorbeschermers of een muts. Zet het geluid niet te hard als je een koptelefoon gebruikt. Als je regelmatig last hebt van oorsuizen, maak dan een afspraak met je huisarts om de oorzaak te achterhalen en een eventuele behandeling te bespreken. Stier is een meester in het luisteren en bezinnen, dus bescherm en spits je oren!

