

3. Chakra

Nimm bewusst einen Atemzug, und nimm dein Ritual wahr.

Spüre ganz bewusst dein 3. Chakra unterhalb deines Brustbeines in dem du es mit deiner Handfläche berührst und für ein paar Atemzüge hinatmest.

Es repräsentiert unsere Verbindung nach Aussen, wo wir in Verbindung stehen und unsere Energie von der Sonne beziehen.

Hier transformieren wir unsere Emotionen und Beziehungen und sorgen dafür das unsere Grenzen bewahrt werden.

Bei einem balancierten 3. Chakra sind wir gut versorgt und unsere Grenzen werden gewahrt ohne Grenzen setzen zu müssen. Wie von Geisterhand passiert dies wie von alleine. Im Hintergrund wachen die inneren Krieger über dieses Tor.

Bei einem aus der Harmonie geratenem 3. Chakra sind wir Machtspielen ausgesetzt und sind schnell überfordert und die Energie die uns aus dem 2. Chakra über die Maße zur Verfügung steht scheint uns durch die Finger zu rinnen.

Die heilsame Erfahrung im Alltag im 3. Chakra ist:

Trete ganz bewusst mit allem in Kontakt.

Schon bei deiner Morgenübung und danach überall wohin du kommst.

Die heilsame Naturerfahrung um dieses 3. Chakra auszugleichen ist die Sonne und alles gelbe das uns umgibt wie z.B. ein Raps oder Sonnenblumenfeld. Auch ein gelbes Bild oder gelbe Wände wirken.

Es steht in einer speziellen Verbindung zum 6. Chakra, dem 3. Auge das unsere Wahrnehmung repräsentiert.

Gehe heute deinem ganz normalen Alltag nach und nimm immer wieder einmal einen tiefen Atemzug um zu spüren: Wie geht es mir gerade? Sind meine Grenzen gut gewahrt? Wenn dann wann und wo bin ich Machtspielen ausgesetzt oder setze ich sie ein? Habe ich genug Energie für mein Leben? Kann ich meinen Atem wahrnehmen?

Lass diese Impulse und Antworten einfach da sein ohne zu bewerten und ohne sie verändern zu müssen. Beobachte was geschieht wenn du es da sein lässt. Nimm einen tiefen Atemzug

Schreibe dir wichtige Dinge auf in deinem Tagebuch und teile es in der Facebook Gruppe

Ganz wichtig: schließe dieses Chakra mit einem kurzen Ritual ab bevor du schlafen gehst! Atme bewusst.

Morgen Früh öffnest du bewusst das nächste Chakra

Liebe Grüße

Wolfgang