

Vorwort	3
Gewohnheiten	4
Bevor wir starten ein paar Worte zu Gewohnheiten	4
Empfohlenes Vorgehen	6
Wurzelchakra - Dein erstes Energiezentrum	9
Übungen	11
Sakralchakra - Dein zweites Energiezentrum	14
Nabelchakra - Dein drittes Energiezentrum	15
Herzchakra - Dein viertes Energiezentrum	16
Kalpa Taru Chakra	17
Kehlchakra - Dein fünftes Energiezentrum	18
Stirnochakra - Dein sechstes Energiezentrum	19
Kronenchakra - Dein siebtes Energiezentrum	20
Reinigung Deiner Energiezentren	21
Herzöffnung/Das Vereinigte Chakra	21

Vorwort

Dieses Buch ist für Dich, wenn Du Deine Reise zu Dir gehen möchtest. Es führt Dich durch all Deine Chakren.

Es startet bei Deinem Wurzelchakra, denn ohne starke und ausgeprägte Wurzeln kann der stärkste Baum nicht stehen. Und führt Dich dann Schritt für Schritt durch jedes einzelne Chakra hindurch. Zu jedem Chakra bekommst Du viele Informationen rund um das Chakra, wie sich das Chakra ausdrückt, wie Du feststellen kannst, ob es frei ist oder blockiert und Du bekommst am Ende eines jeden Kapitels viele Übungen, welche das Chakra unterstützen, stärken und reinigen.

Chakren Balance ist entstanden, da ich mich selbst immer sehr entwurzelt gefühlt habe und nie wirklich wusste, wer ich bin und was mich ausmacht.

Als ich anfing mich mit mir, meinem Weg zu beschäftigen merkte ich auf einmal, wie sich etwas änderte. Ich wurde sicherer, stabiler in meinen Emotionen und Bewusster im Leben.

Ich entwickelte ein Urvertrauen, welches mich in den stärksten Stürmen trägt. Die stärksten und heftigsten Verwirrungen, können meinem tief in mir verwurzelten Vertrauen nichts anhaben. Egal welche Stürme in meinem Leben gerade toben.

Tief in mir weiß ich, dass alles ist für mich! Mir passiert im Leben nichts, mit was ich nicht zurecht kommen kann oder was gar gegen mich ist.

Alles hat seinen Sinn - wohl wissend, dass ich manches erst im Rückblick wirklich verstehe.

Selbst schwere Krankheiten - wie die Epilepsie meines Hundes - der bis zu 50 Anfälle innerhalb von 4 Tagen hatte und welcher in dieser Zeit und der Zeit danach voll auf uns angewiesen war, alles neu lernen musste und am Ende sogar daran verstarb. Dies hat mich mich zum Wackeln gebracht, doch tief in mir wusste ich: dies passiert nicht ohne Grund und ich kann daraus etwas Wesentliches lernen. Ich besann mich, schaute hin und wusste- es ist für etwas gut! Und siehe da - durch diese schwere Zeit bin ich dann u.a. in Kroatien gelandet, wo die Klarheit kam, dass dieses Buch nicht nur für mich oder einen kleinen Teil meiner Patienten und Klienten ist, sondern raus in die Welt möchte!

Es möchte viele Herzen erreichen und jedem Leser dieses tiefe Urvertrauen im Leben schenken.

Nichts ist wunder-voller als zu wissen: Alles ist für mich in meinem Leben und jede Herausforderung , welche mir begegnet, kann ich meistern und sie mag mich was lehren

So jetzt aber genug zu mir :-)

Deine Reise zu Dir und Deinem Urvertrauen startet jetzt

(Urvertrauen - beginnt im Wurzelchakra, kann sich aber erst voll entfalten, wenn alle Chakren frei und in Balance sind - ein gleichmäßiger Fluss der Energie in all deinen Energiezentren stattfindet und so all Deine Energiebahnen gleichmäßig bedient werden)

Gewohnheiten

Bevor wir starten ein paar Worte zu Gewohnheiten

Wir alle haben in unserem Alltag viele kleine und größere Gewohnheiten. Sie sind fester Bestandteil unseres Lebens und geben unserem Leben Halt und Struktur.

Die meisten von ihnen sind so in unserem Leben verankert, dass diese unbewusst ablaufen. Das ist wie beim Fahrradfahren - zuerst übe ich es, bis ich sicher fahren kann und nach einer Zeit läuft es automatisch ab - ich muss nicht mehr darüber nachdenken, oder gar bewusst treten, das Gleichgewicht halten, Es ist eine Gewohnheit geworden und läuft nun automatisiert ab.

Auch das Autofahren - da bin ich echt dankbar - meine Kinder lernen gerade Autofahren und da ist mir doch nochmal so richtig bewusst geworden, wie viele Dinge da gleichzeitig ablaufen. An wie viele Sachen wir gleichzeitig denken müssen und auf was wir alles achten. Das wurde mir hier echt nochmal voll bewusst - bei mir läuft das von selbst und ganz ehrlich - ich bin mega dankbar dafür :-)

Und das ist gut so!

Stell dir mal vor, es wäre anders. Du müsstest über jeden Schritt nachdenken. Du müsstest jeden Griff bewusst ausführen. Das wäre was :-) oder? Nichts würde Dir so einfach von der Hand gehen. Alles müsstest Du bewusst ausführen und immer daran denken.

Zum Glück gibt es die Gewohnheiten und Automatismen.

Denn dafür sind die Gewohnheiten zuständig - sie erleichtern uns einmal gelernte Abläufe und schaffen so gleichzeitig Raum für neu zu lernende Dinge!

Viele Gewohnheiten erlernen wir gar nicht bewusst. Wir übernehmen diese automatisch von unseren Eltern, Geschwistern, Lehrern, unserer Umgebung. Und dies ist ebenfalls sehr sinnvoll und hilfreich. So muss ich nicht alles alleine erlernen, sondern kann auf das Wissen und die Erfahrungen meiner direkten näheren Umwelt zurückgreifen. Das spart mir Zeit und Energie.

Doch wie so oft gibt es auch eine Kehrseite der Medaille.

Diese Gewohnheiten können veraltet sein - sogar aus einem anderen Jahrhundert! Ich kann mich verändern und die Gewohnheiten meiner Familie passen nicht zu mir und meinem Leben. Ich habe diese vollkommen unbewusst übernommen, es nicht mal bemerkt. Ich weiß zum Teil gar nicht, dass ich diese Gewohnheit - z.B. eine bestimmte Einstellung habe. Sie ist da und schlummert tief verborgen in meinem Unterbewusstsein und steuert von dort aus immer wieder bestimmte Situationen in meinem Leben. Ohne das ich das jemals bemerkt hätte. Das passiert wie von selbst.

Oft echt super genial - doch leider kann es auch sein, dass sie mich in meinem Weiterkommen, in meiner Entwicklung zurückhält.

Um Gewohnheiten zu ändern, bedarf es zuallererst einmal, dass ich mir ihrer bewusst werden und dann Zeit und regelmäßiges Üben.

Liebevolles Akzeptieren des Momentanen und sanften Einfügen des Neuen.

Gewohnheiten haben eine große Kraft, welche Du für Dich und Deine Reise nutzen kannst.

Werde Dir Deiner Gewohnheiten und Gedankenmuster bewusst. Schaue, welche Du verändern magst. Baue nach und nach das Neue in Deinen Alltag ein und lass es zur Gewohnheit werden, damit sie Dir Kraft und Halt geben und Dich stärken.

Beginne mit einigen wenigen - gerne auch nur mit Einer. Mehr werden es automatisch ;-)
Überfordere Dich zu Beginn nicht, sondern gehe Schritt für Schritt und freue Dich daran, dass sich etwas ändert. Mit der Zeit werden Deine Schritte größer und leichter. Doch beginne immer so, dass Du nicht zu schnell ermüdet bist und aufgibst oder umdrehst.

Ein Beispiel für Dich:

- Wie sieht Dein Morgen aus?
- Hast Du hier schon eine Routine?
- Wenn ja - welche?
- Notiere Dir diese.

Mach gerne dasselbe danach für Deine Abendroutine. (Doch denke daran, beginne mit kleine Schritten - erst, wenn Deine Morgenroutine läuft)

Nun schaue genau auf Deine Morgenroutine:

- ist diese stärkend und energetisierend für Dich und Deinen Tag?
- Dann behalte diese bei
- Zieht diese Kraft und Energie von Dir ab?
- Dann überlege Dir, wie Du sie ändern kannst

Du wirst im Laufe der Chakrenbalance einige energetisierende und kraftbringende Routinen kennen lernen. Probiere alle aus - spüre in Dich hinein, beobachte, was diese mit Dir machen (notiere es Dir auch gerne). Und übernehme die Routinen, welche zu Dir passen und Dir Kraft und Energie geben.

Wichtig:

Die ein oder andere werden Dir vielleicht unangenehm sein oder Du hast ein "Aber" dagegen.

Dann bitte ich Dich: mache diese Übungen unbedingt! Ja genau!

Schaue genau hin, was sie bewirken, wie es Dir damit geht und woher die Abwehr kommt. Oft ist genau hier das größte Potential versteckt ;-)

Noch eine Bitte an Dich:

gebe Dir das Versprechen, Dich Deinem Herzen, Deiner Energie zu öffnen und Deine Reise zu Dir zu machen! Schreibe Dir dieses Versprechen auf! Nutze hierzu die Kraft der Gewohnheiten als ein Puzzleteil, denn der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier

Empfohlenes Vorgehen

Nimm dir für jedes Chakra mindestens 1 Woche Zeit

Mache zu Beginn alle Übungen mindestens einmal durch, um diese kennen zu lernen

Danach mache für 21 Tage jene Übung/en, welche für Dich besonders wichtig, wertvoll oder unterstützend ist/sind

Bedenke bei alledem: Diejenige Übungen, welche Dir besonders schwer fallen, auf welche Du "Null Bock" hast, oder die Dir voll gegen den Strich gehen -> hinter der größten Herausforderung ist die größte Entwicklung verpackt ;-)

Und doch ist es am Wichtigsten: TUN

Und wenn dies heißt, dass Du zu Beginn mit dem Dir leicht fallenden Übungen startest mit dem Wissen, dass die anderen Übungen Dir nicht weglafen und es besser ist, zu starten als Dich nie überwinden zu können.

Achte auf Dein Tempo! Achte auf Dich!

Nimm Dir die Zeit, welche DU benötigst - vergleiche Dich nicht und wisse, Du kannst (und bist im besonderen dazu eingeladen) die Übungen öfter und immer wieder zu machen.

Du wirst mit Gewissheit einen Unterschied bemerken. Alles Anfang birgt etwas Neues - nach einiger Zeit wird sich bei Dir schon etwas verändert haben und jene Übung, die jetzt für Dich ein No Go ist, wird Dich auf einmal anlächeln :-)

Bestimmte Übungen empfehlen sich auch unbedingt, zur dauerhaften Gewohnheit werden zu lassen.

Wisse: die Energiezentren können sich auch wieder schließen - ganz oder teilweise - je nachdem

Auch eine regelmäßige Reinigungspraxis der Energiezentren empfiehlt sich. Diese kannst Du jeden Tag abends oder morgens machen. Dauert mit ein wenig Übung auch nicht lange - versprochen!

Solltest Du dies dennoch nicht hinbekommen, dann empfehle ich die Reinigung der Energiezentren auf jeden Fall einmal in der Woche.

Zur Reinigung gibt es spezielle Übungen, welche ich in einem extra Kapitel aufgeführt habe. Hier wirst Du Reinigungen der einzelnen Energiezentren, aber auch die Reinigung der gesamten Energiezentren finden.

Zusätzlich gibt es im Chakren Balance Kurs diese Übungen auch per Videoanleitung und als Meditation für Dich!



Deine Wurzeln, Dein Fundament
"Du bist getragen und verbunden"

Wurzelchakra - Dein erstes Energiezentrum

Das Wurzelchakra steht für Deine Wurzeln, Dein Boden, Dein Fundament und Deine Sicherheit. Insbesondere steht es auch für Dein Vertrauen und Urvertrauen. Vertrauen in das Leben, in Dich und Deinen Lebensweg.

Um Vertrauen und Urvertrauen voll auszubilden ist ein kontinuierlicher und freier Energiefluss zwischen all Deinen Chakren sehr wichtig.

Ohne ein freies und offenes Wurzelchakra kann sich Vertrauen jedoch erst gar nicht ausbilden. Somit ist die Grundlage des Vertrauens direkt mit dem Wurzelchakra verbunden.

Ein offenes und freies Wurzelchakra - eine gute Verwurzelung - schenkt Dir Vertrauen in Dich, Deine Umwelt, Dein Leben und in alles was sich Dir zeigen mag.

Des weiteren steht das erste Energiezentrum für Deine Verbundenheit mit Mutter Erde, Gaia und Dir. Mit Dir und Deiner Intuition! Mit Dir und Deinem Inneren Wissen! Über Deine Wurzeln bist Du verbunden mit dem Wissen der Erde und der vergangenen Generationen, welches in der Erde gespeichert ist. Du bist verbunden mit dem Wissen und dem Erfahrungsschatz Deiner Ahnen

Je tiefer Deine Wurzeln reichen, umso tieferes Wissen wird Dir offenbar. Dies ist für mich ein besonderes Geschenk, welches das Wurzelchakra mir liefert.

“Deine Wurzeln sind Dein Fundament. Je stärker sie gewachsen sind, je mehr Du verwurzelt bist in Dir und dem ganzen Universum, umso höher kannst Du wachsen.”

Starke Wurzeln geben Halt zum Fliegen!

Verwurzelt sein bedeutet:

Aus dem Kopf, aus dem Denken hinaus - rein in die Füße, ins Fühlen Deiner Verbundenheit mit Mutter Erde und so mit dem ganzen Universum

Woran Du kräftige und starke Wurzeln erkennen kannst:

- Du vertraust dem Leben
- Du vertraust auf eine höhere Führung
- Du fühlst Dich sicher und geborgen
- Du fühlst Dich getragen
- Du bist selbstbewusst und selbstsicher
- Du hast eine gute Körperwahrnehmung

Woran Du geschwächte Wurzeln erkennen kannst:

- Du bist abgeschnitten von Deiner Kraft
- Du fühlst Dich haltlos
- Unsicherheit und Angst
- Du wendest Dich Deinen Schattenseiten ab
- Du leidest an Verstopfung

Das Wurzelchakra hat seinen Sitz im Becken, genauer in der Dammregion zwischen Anus und Vagina. Am Beginn der Wirbelsäule.

Ihm wird die Farbe Rot zugeordnet. Rot ist eine dichte, grobstoffliche Farbe, so wie auch das Wurzelchakra mit seiner Verbindung zur Erde grobstofflicher ist als die anderen Energiezentren.

Ebenso gehören zum Wurzelchakra auch Deine Ahnen. Sie stehen hinter Dir und stützen Dich. Deine Ahnen mit all Ihrem Wissen und Erfahrungen, aber auch unter Umständen mit Ihren nicht gelösten Themen. Und nicht selten tragen wir Themen unserer Ahnen in uns, die durch uns gelöst werden wollen.

Übungen

Verbinde Dich täglich mit Deinen Wurzeln. Stärke Sie und hege Sie. Spüre Ihre Kraft und Ihren Halt. Spüre Ihre Sicherheit und spüre wie Dein Vertrauen mit jedem Tag wächst

1. Gehe wenn möglich jeden Tag barfuss direkt auf der Erde. Spüre die Erde unter Deinen Füßen ganz bewusst.

Wie fühlt sich die Erde heute an? Ist sie kalt oder warm? Trocken oder Nass?

Schließe hierzu gerne Deine Augen, damit Du intensiver spüren kannst.

Spüre den Halt, den die Erde Dir gibt.

Spüre Deine Füße, wie sie ihren ganz eigenen Weg finden.

Ich liebe es ja, eine kleine Barfuss-Meditation darauf zu machen ;-)

Schuhe aus, Augen zu und erstmal auf der Erde stehen und spüren

Was kann ich wahrnehmen in Bezug auf die Erde?

Was kann ich in mir wahrnehmen?

Verändert sich das?

Nimm Dir Zeit.

Und dann spüre ich die Verbindung der Erde zu meinem Wurzelchakra - wie die Kraft der Erde aufsteigt über meine Füße, meine Beine hinauf und dann in mein Wurzelchakra.

Wie fühlt sich das an?

Was macht das mit mir?

2. Setze Dich auf den Boden und spüre den Boden unter Dir.

Wie fühlt sich das für Dich an?

Spürst Du die Qualität des Bodens? Ist er warm oder kalt? Trocken oder feucht?

Lass dir Kraft der Erde in Dein Wurzelchakra steigen - es ist nun direkt auf der Erde

Vielleicht magst Du auch Dein Ohr auf die Erde legen - lausche ganz aufmerksam.

Was kannst Du hören?

Singt die Erde ein Lied für Dich?

Flüstert Sie Dir was zu?

3. Suche Dir einen Baum aus!

Welcher Baum zieht Dich magisch an?

Suche ihn mit dem Herzen, statt mit dem Kopf.

Bitte zuvor - schon wenn Du losgehst - darum, dass Dein Baum sich Dir zeigen mag.

Gehe schon vorab in die Verbindung zu ihm

Sobald Du ihn gefunden hast: Frage ihn, ob er Dein Seelenbaum ist/sein mag.

Nun gehe jeden Tag zu Deinem Baum.

Setze Dich zu seinen Wurzeln und verbinde Dich mit Deinem Baum und seinen Wurzeln.

Spüre Dich immer tiefer zu Deinem Baum hin.

Spüre seine Pulsation, spüre seine Verbindung zu Erde und Himmel. Spüre Deine Verbindung zu Deinem Baum.

Wunderbar ist es auch zu Deinem Baum zu gehen, wenn Du Dich haltlos, alleine, verzweifelt fühlst.

Dein Baum kann Dir auch eine wunderbare Hilfe sein, wenn Du einfach Sein willst oder Fragen an das Leben hast.

Und spüre Dich auch in seine Wurzeln ein - geh in Verbindung zu ihnen. Verbinde nun Deine Wurzeln mit seinen Wurzeln und spüre so die tiefe Verbindung zu Mutter Erde/Gaia

4. Du kannst auch gerne eine meditative Reise zu Deinem Lebensbaum machen und Dich mit seinen starken Halt gebenden Wurzeln verbinden.

Fragen zu Deinem Leben und Deinem Lebensweg stellen.

Dich mit Deinen Ahnen verbinden und Sie um Ihre Unterstützung oder Ihr Wissen bitten. (Wenn Du hier mehr wissen möchtest, dies ist ein Teil meines Mentorings und in Kürze wird ein Buch zum Seelen/Lebensbaum erscheinen)

Mit der Zeit wirst Du Deinen Baum auch innerlich zu Dir holen können bzw. zu Deinem Baum gehen können. Dann begleitet er Dich überall hin.

Ich bin z.B. gerade in Kroatien als ich diese Zeilen schreibe und verbinde mich jeden Tag mit meinem Baum.

5. Atemübung: nimm Dir jeden Tag einen kleinen Augenblick Zeit und verbinde Dich mit Deinem Atem und spüre Dich.

Sobald Du eine gute Verbindung zu Dir hast, spüre Deine Füße und atme in Deine Füße hinein.

Lass mit jedem Atemzug Deine Wurzeln tiefer und tiefer in die Erde hinein wachsen. Sie werden kräftiger und Du spürst ihren starken Halt.

Wann immer Du Dich haltlos fühlst, kannst Du fortan diese Übung machen.

Je mehr Du sie geübt hast, umso einfacher wird es Dir fallen.

6. Spüre Deinen Beckenboden - kontaktiere ihn, aktiviere ihn, stimulierte ihn - all dies wird Deine Basis, Dein Fundament stärken und Dir Vertrauen geben. (genaue Übungen dazu im Video im Online Kurs Chakren Balance)

7. Trage in dieser Woche und wann immer Du Dein Wurzelchakra stärken möchtest ein rotes Kleidungsstück.

Umgib Dich mit der Farbe rot

Esse bewusst etwas Rotes

8. Gedenke Deine Ahnen und verbinde Dich in Deinem Inneren mit Ihnen.

Du kannst Ihnen danken, sie etwas fragen oder einfach nur an sie denken.

Mit der Zeit wirst Du merken, dass sich eure Verbindung stärkt und Du wirst mehr und mehr Ihren Halt spüren, Ihre Hände in Deinem Rücken

Vielleicht zeigen Sie Dir auch Ihre Themen, welche durch Dich Erlösung finden dürfen.

Oder Du spürst, dass Du Themen von Ihnen übernommen hast, dann kannst Du Ihnen diese entweder zurückgeben, oder sie für Deine gesamte Ahnenlinie erlösen.

(Übrigens - wenn Du mit den Themen Deiner Ahnen arbeitest und diese löst, dann löst sich das Thema für alle in Deinem Ahnenbaum - auch in die Zukunft hinein - also für Deine Kinder, Enkel...)

9. Auch verschiedene ätherische Öle stärken das Wurzelchakra: Zedernholz, Balance, Patchouli, Vetiver, Koriander, Aroma Touch

Du kannst diese intuitiv nutzen oder sehr bewusst Dich mit einem der Öle beschäftigen. Wunderbar ist es, die Öle auf Deine Füße aufzubringen - z.B. in Form einer Fußmassage oder über die Reflexpunkte

Besonders wenn Du Dich geschwächt, haltlos, schutzlos, ... fühlst, dann können die Öle Dir in wundervoller Weise zur Seite stehen (für mehr Infos, schreib mich gerne an)

Kleine Vorschau der weiteren Chakren - komplett zu finden in meinem Buch:

Deine Reise zu Dir



Sakralchakra - Dein zweites Energiezentrum

Deine Lebensfreude, Deine Lebendigkeit

“Dich dem Leben fließend hingeben”



Nabelchakra - Dein drittes Energiezentrum

Dein Lebensfeuer, Dein Selbstbewusstsein und Mut

“ Das Feuer des Lebens nährt Dich “



Herzchakra - Dein viertes Energiezentrum

Lass Dein Herz Dein Kompass sein
"Die Weisheit des Herzens ist klar und rein"



Kalpa Taru Chakra

Lass Dich von Deine Seelen Helfern berühren

“Sie sind tief verbunden mit Deiner Vision/Deinen Träumen”



Kehlchakra - Dein fünftes Energiezentrum

Ausdruck Deines Wahren Selbst

“Sei Authentisch DU”



Stirnochakra - Dein sechstes Energiezentrum

*“Durch Dein Drittes Auge schaut Deine Seele die Welt”
Folge Deiner Intuition - Sie ist die Sprache Deiner Seele*



Kronenchakra - Dein siebtes Energiezentrum

“Öffne Dich nach oben zur Göttlichen Quelle”

“Lass Göttliches Licht in Dein Inneres strahlen”

Reinigung Deiner Energiezentren

Herzöffnung/Das Vereinigte Chakra