



# CHAKRA WOCHEN

## Herz-Chakra

### Beschreibung:

Das Herz-Chakra befindet sich in der Mitte auf der Brust. Es steht natürlich auch für die Liebe in all ihren Facetten. Auch wenn man das Herz vielleicht als etwas Schwaches ansieht, schlägt es doch unbändig die ganze Zeit unaufhörlich in deiner Brust – wenn das keine Kraft ist, dann weiss ich es auch nicht! Höre oder lerne auf dein Herz zu hören, denn es weiss für was es schlägt.

### Farben:

Die Farbe ist meistens Hellgrün, kann aber auch Hellrosa oder Pink sein. Bei Rosa oder Pink ist die Liebe eher auf eine oder mehrere Personen bezogen, bei Grün ist es die universelle Liebe und steht sogar oftmals auch für Heilung. Vielleicht spürst oder siehst du noch andere Farben, dann lasse auch bitte diese zu. Vertraue auf dein Gefühl.

### W-Fragen:

Öffne mit den W-Fragen deinen Fokus. Lass die Fragen auf dich wirken und wenn du möchtest, schreibe zu den Fragen deine Antworten hier dazu.

Was für Herzenswünsche hast du?

Welche Herzenswünsche willst du umsetzen?

(Man muss nicht jeden Herzenswunsch umsetzen. Verbinde Herz und Kopf und entscheide dann.)

Was lässt dein Herz höherschlagen?

Was möchte dir dein Herz sagen?

(Stell dir dein Herz als eine Person vor, sprich mit ihr und warte auf die Antwort. Manchmal braucht es mehrere Anläufe bei dieser Übung, aber gebe dir da bitte die Zeit dafür.)