



CHAKRA WOCHEN

Solarplexus-Chakra

Beschreibung:

Das Solarplexus-Chakra befindet sich unterhalb des Zwerchfells auf dem Oberbauch zwischen den Rippen. Der Solarplexus hängt auch stark mit dem Sonnengeflecht zusammen, deshalb ist dieses Chakra auch sehr empfindsam für Emotionen und wenn einem etwas auf dem Magen liegt, sollte man sich mehr um sein Solarplexus-Chakra kümmern. Es ist auch ein riesiges Kraftpaket und so stark wie die Sonne. Lass also die Sonne hinein und strahle von innen nach aussen, egal ob es draussen bewölkt ist oder nicht.

Farben:

Die Farbe ist Gelb oder Hellgelb, kann aber auch jede Farbe des Lichtspektrums haben. 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.

Welche Gefühle möchtest du in dir stärken?

Was lässt dich strahlen oder deine Sonne aufgehen?

Wann hast du das letzte Mal das Sonnenlicht auf deiner Haut genossen?

Welche Aktivitäten lassen dich strahlen?

(Hier geht es bewusst um eine Aktion bei dieser Frage.)

Wie fühlt es sich an, deine eigene Sonne zu sein?