



CHAKRA WOCHEN

Wurzel-Chakra

Beschreibung:

Das Wurzel-Chakra befindet sich beim Steissbein. Es stärkt die Verbindung zu deinem physischen Körper, aber auch zu Mutter Erde. Es fördert das Geborgenheitsgefühl hier auf der Erde. Es verbindet dich mit deinen Wurzeln und der Kraft, die du daraus ziehen kannst. Es unterstützt dich auch, deine Gedanken zu beruhigen, wenn du dazu neigst, zu viel zu denken - dann geh in die Natur und tanke dort Energie.

Farben:

Die Farbe ist Rot bis Dunkelrot, kann auch eine moosgrüne Farbe noch zusätzlich 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.

Wie fühlt sich die Verbindung zu deinem Körper an?

Wie fühlt sich die Verbindung zu Mutter Erde an?

Wann warst du das letzte Mal in der Natur?

Wann hattest du das letzte Mal deinem Körper was Gutes getan?

(Das kann Sport, Erholung oder etwas Leckeres zu Essen beinhalten oder alles was dir sonst noch einfällt.)