

REIKI MEISTER

HalsChakra

WOCHE 5



WWW.ANITA-STERN.COM

ich spreche...



Das HalsChakra ist das Erste der drei spirituellen Chakren und somit Teil des oberen Dreiecks, dem der Zugang zur höheren BewusstseinsEbene zugesprochen wird ... Im HalsChakra findet der Ausdruck der Seele statt und die Energien Deines höheren Selbst und Deiner Wissenshülle werden dort verarbeitet ... Das fünfte Chakra verleiht Deiner Persönlichkeit, Deinen Vorlieben, Überzeugungen und Werten im wahrsten Sinne des Wortes eine Stimme ... Es verbindet Deine Innenwelt mit der Aussenwelt ... über Kommunikation und Nahrung fließen die Energien ein und aus ... es geht in diesem Chakra nicht nur darum, auszusprechen was man denkt und fühlt, es manifestiert sich dadurch auch etwas in dieser Welt, was wiederum eine Rückwirkung auf den Menschen haben kann ...

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen, achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten, achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter, achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal!“ - Talmud



WOCHE 5

Zentrale Themen des Halschakras



Dein Halschakra ermöglicht Dir eine ehrliche und
authentische Kommunikation mit Deinen Mitmenschen ...
es transformiert Erfahrungen jeglicher Art zum Thema
Selbstaussdruck und Selbstoffenbarung ...

Es ist verantwortlich für Deine Fähigkeit zur Verständigung
und kann dementsprechend als Dein energetisches
Kommunikationszentrum betrachtet werden ...

weitere zentralen Themen sind ...

- Selbstaussdruck und Selbstoffenbarung
- Zugang zum höheren Selbst
- Integrität und Ehrlichkeit
- Konzentrations- und Lernfähigkeit
- Inspiration und Musikalität
- Authentizität und Wahrheit
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen



WOCHE 5

Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?




Die Spanne zwischen dem 28. und 35. Lebensjahr ist die Resonanz-Zeit, die die Entwicklung des Halschakras markiert ... wir beginnen damit unsere eigene Stimme zu finden ... wir finden unsere eigene Wahrheit und unser Recht, sie auszusprechen ... wir werden uns bewusst ... es ist dabei überaus wichtig, den eigenen Überzeugungen treu zu bleiben, auch wenn das manchmal unbequem ist und vielleicht auch nicht der Norm entspricht ... wir übernehmen in dieser Phase die Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und wissen ganz genau, wo wir hingehören ...

Wenn wir uns aber all dem verschließen und unseren Gefühlen und Überzeugungen den Ausdruck verweigern, kann das negative Konsequenzen für unser Halschakra haben ...
unterdrückst Du Dein wahres Ich, hat das folglich einen schädlichen Einfluss auf die Balance mehrerer Chakren ...



WOCHE 5

Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Halschakra?



ein unausgeglichenes Halschakra kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Verspannungen im Hals-, Nacken- oder Schulterbereich
- Atemprobleme - Bronchitis
- Halsschmerzen - Mandelentzündungen
- Heiserkeit - Sprachstörungen - Stottern
- Schilddrüsenüber- oder unterfunktion
- Erkältung - Zahnschmerzen - Ohrenschmerzen
- Zähneknirschen

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- fehlender Selbstaussdruck
- nicht zuhören können
- Angst, sich zu zeigen
- Angst vor Kritik und Ablehnung
- Selbstverurteilung - Masken tragen
- Angst, eigene Meinung zu äußern
- Schüchternheit - zu viel, zu laut, zu leise oder zu wenig sprechen
- eigene Schattenseiten nicht wahrhaben wollen
- nicht authentisch sein - Missverständnisse
- Mangel an Ausdrucksmöglichkeiten
- Zwang, sich im Außen bestmöglich darzustellen
- fehlende Verbindung zur Intention



WOCHE 5

Wichtigkeit der Heilung des Halschakra



Ein geöffnetes Halschakra äußert sich durch die Fähigkeit eines freien und ungezwungenen Selbstausdrucks ... es ermöglicht Dir eine ehrliche Kommunikation mit Deinen Mitmenschen ... Du kannst aufmerksam zuhören und Dich in die Lage Deines Gegenübers hineinversetzen ... Du stehst in optimaler Verbindung mit Dir selbst und kannst Deine Gefühle, Gedanken und Emotionen sowie Dein Verhalten besser verstehen und wenn nötig, kritisch hinterfragen ...

Du kannst Dich ganz leicht objektiv selbstreflektieren und Deine Schwächen akzeptieren ... Du scheust Dich nicht vor Kritik oder Diskussionen, da Du Deinen inneren Wert genau kennst ... Deine Wünsche und Träume kannst Du klar formulieren ... darüber hinaus bist Du intuitiv, vertraust Deiner inneren Führung und bist eins mit Dir selbst ...



WOCHE 5

Heile DEIN Halschakra



Bei der Arbeit mit Deinem Halschakra geht es vor allem darum, die Tugenden Wahrheit, Klarheit und Ehrlichkeit noch stärker in Deinem Leben zu etablieren ... das bedeutet nicht nur, die eigene Stimme und die eigene Wahrheit zu erkennen, sondern auch, diese mit der Welt zu teilen ... sich seinen Mitmenschen ganz und gar zu offenbaren und sein wahres Ich zum Ausdruck zu bringen, kann mitunter ziemlich herausfordernd sein ... wenn das fünfte Chakra blockiert ist und wir unser eigenes Handeln nicht ausreichend reflektieren, geht bzw. bleibt man gerne in der Opferrolle ... anstatt die Schuld für die vermeintliche Ungerechtigkeit zuerst bei unseren Mitmenschen zu suchen, sollten wir also zunächst genau überlegen, ob wir das, was wir wollen, auch tatsächlich klar und eindeutig kommuniziert haben ... Darum ist hier Glaubensarbeit ein sehr effektives Tool sich genauer zu hinterfragen ...

Bei Glaubenssätzen handelt es sich um fest verwurzelte Überzeugungen, Erwartungen und Annahmen über uns selbst und die Welt, in der wir leben ... Die Summe unserer Glaubenssätze bestimmt die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und mit ihr umgehen ... sie prägt unser Selbstverständnis und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen genauso wie unsere Erwartungen an das Leben und den Umgang mit „Problemen“ - bzw. Herausforderungen ... wenn also limitierende Glaubenssätze vorherrschen, kannst Du Dir das in etwa so vorstellen, als würdest Du mit angezogener Handbremse durch das Leben gehen, da Du Dich selbst blockierst ...



WOCHE 5

Heile DEIN Halschakra



Glaubensarbeit

Oft sind so verallgemeinernde Aussagen wie „ich habe immer Pech“ oder „alle sind gegen mich“ Sätze, die Deinen Fokus unweigerlich auf das Negative lenken ... Nimm Dir also etwas Zeit für Dich selbst und prüfe, wo Du nicht ehrlich zu Dir bist und Dich in Ausreden flüchtest, Dich klein redest oder die eigenen Schwächen vertuscht ...

Beispiele

- "Dafür habe ich keine Zeit" - Antriebslosigkeit, Vermeidung, keine Ziele setzen
- "Ich könnte scheitern" - Selbstzweifel
- "Ich habe das nicht verdient" - Rückzug, Minderwertigkeitsgefühle
- "Ich darf keine Fehler machen" - Leistungsdruck, Erwartungen, Perfektionismus
- "Das schaffe ich nicht/nie" - Selbstsabotage, Aufgabe, Motivationslosigkeit
- "Die anderen haben es viel leichter" - Neid, Eifersucht, Selbstabwertung

Wenn Du Dein Verhalten und Deine Gefühle aufmerksam und bewusst beobachtest, werden Dir mit Sicherheit schon bald solche limitierenden Glaubenssätze und die daraus resultierenden Verhaltensweisen bei Dir selbst und Deinen Mitmenschen auffallen ... allein der Umstand, Dir Deiner Überzeugungen bewusst zu werden, ist außerordentlich wertvoll und kann einen großen Einfluss darauf haben, wie Du deinen Herausforderungen des Alltags in Zukunft begegnest ... erst wenn Du Deine negativen Glaubenssätze entlarvt hast, kannst Du sie im nächsten Schritt bewusst ablehnen und durch neue, positive Überzeugungen ersetzen ...



WOCHE 5

Heile DEIN Halschakra



positive Glaubenssätze

Ich verdiene es, glücklich zu sein ...
Ich habe die Kraft, die Dinge in meinem Leben zu verändern ...
Ich bin immer genau da, wo ich sein soll ...
Ich bin stolz auf die Person, die ich bin ...
Ich erschaffe mein Leben selbst ...
Ich bin wertvoll ...
Ich bin richtig, genau so wie ich bin ...
Ich darf ich sein ...
Ich vertraue mir und meinen Stärken ...

Mit Hilfe der Mentalbehandlung kannst Du an
Deinen Überzeugungen arbeiten ...
und so Tag für Tag in ein glücklicheres, leichteres und
vor allem friedvolles Leben gehen ...



WOCHE 5

Lebensfragen



Bist Du kommunikativ?

Interessierst Du Dich wirklich für das, was Deine Mitmenschen
Dir erzählen?

Hast Du überhaupt die Absicht, sie zu verstehen oder ist es
Dir im Grunde egal?

Manipulierst Du Deine Mitmenschen mit Worten?

Bist Du ein guter oder schlechter Zuhörer?

Stehst Du zu Dir und Deinen Fehlern?

Hast Du Probleme damit, Dich und Deine Talente zu reflektieren?

Bist Du ein ehrlicher und aufrichtiger Mensch?

Benutzt Du gern mal eine (Not-) Lüge oder übertreibst es
in Deinen Erzählungen?

Kannst Du Dich überzeugend und unmissverständlich ausdrücken?

Kannst Du Deine Ängste und Zweifel klar und eindeutig in Worte fassen?



WOCHE 5

Selbstreflexion



Was hält Dich zurück, Deine eigenen Ideen zu verwirklichen?

Kannst Du Deine kreativen Ideen direkt umsetzen?

Fühlst Du Dich in bestimmten Gesprächssituationen überfordert?

Stehst Du auch zu Deiner Meinung vor anderen, ohne Angst, dafür zurückgewiesen zu werden?

Fühlst Du Dich wohl, wenn Du im Mittelpunkt stehst?

Verstehen andere, was Du ihnen mitteilen möchtest?

Wie sehr begeisterst Du andere, wenn Du von Erlebnissen erzählst?

Sprichst Du immer die Wahrheit aus?

Wie schnell bringst Du Probleme zur Sprache?

Verstehst Du es, Deine Bedürfnisse und Wünsche zu kommunizieren?

Wirst Du von anderen gehört?

Bist Du manchmal unehrlich Dir selbst gegenüber?

Würdest Du gern mehr auf Deine innere Stimme hören?



WOCHE 5

Selbstreflexion Journal





WOCHE 5

Selbstreflexion Journal





WOCHE 5

Meditation Halschakra



Heute ist die Ujjayi-Atmung an der Reihe ...
Diese Atemtechnik wirkt sehr schnell beruhigend und zentrierend ...
sie hört sich wie das Rauschen des Meeres an ...

Suche Dir eine bequeme Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule ...
Beginne mit einer Bauchatmung um bei Dir anzukommen ...
verbinde Dich mit Reiki ... lasse Reiki durch Dich fließen
Beginne nun Deinen Atem zu vertiefen ... atme durch die Nase ein und
durch den leicht geöffneten Mund aus ...

Stell Dir nun vor, wie Du mit jeder Ausatmung einen Spiegel anhauchst ...
verschließe in der Kehle die Stimmritze leicht, sodass Dein Atem
ein Geräusch erzeugt ... lass Deine Atemzüge länger werden ...
wenn Du bereit bist, verschließe Deinen Mund und atme mit diesem kehligen
Ton weiter durch die Nase ... das Meeresrauschen lässt Dich immer
ruhiger und ruhiger werden ...

Fokussiere Dich nun auf Dein Halschakra ...
Lass dort ein hellblaues Energielichtrad entstehen ...
dehne das Licht immer weiter aus, während Du weiter in
der Ujjaya-Atmung bleibst ...
gern kannst Du nun auch Deine Hände vor dein Halschakra legen...
lass Reiki fließen...

Du kannst folgende Affirmationen einfließen lassen...
Ich bin wahrhaftig ... ich spreche frei und von Herzen ...
ich höre auf meine innere Stimme ... ich bin eins mit meinem höheren Selbst ...
ich bin stets ehrlich und spreche die Wahrheit ... ich bin aufmerksam ...
ich kenne meinen Wert ...

wenn Du so weit bist ... bedanke Dich für Reiki und
komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt



WOCHE 5

Übung ...



Wo spreche ich noch
nicht meine Wahrheit?
Warum nicht?



WOCHE 5

Übung ...



Wie kann ich meinem
ICH Ausdruck verleihen?

Tag 29 

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 30

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 31

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 32

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 33

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 34

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...

Tag 35

Journal

5 Minuten - "Heuschrecke" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich spreche frei von Herzen ... ich höre auf meine innere Stimme ...

Morgens

Abends



Heute spreche ich die Wahrheit, ich wünsche mir ...
