

REIKI MEISTER

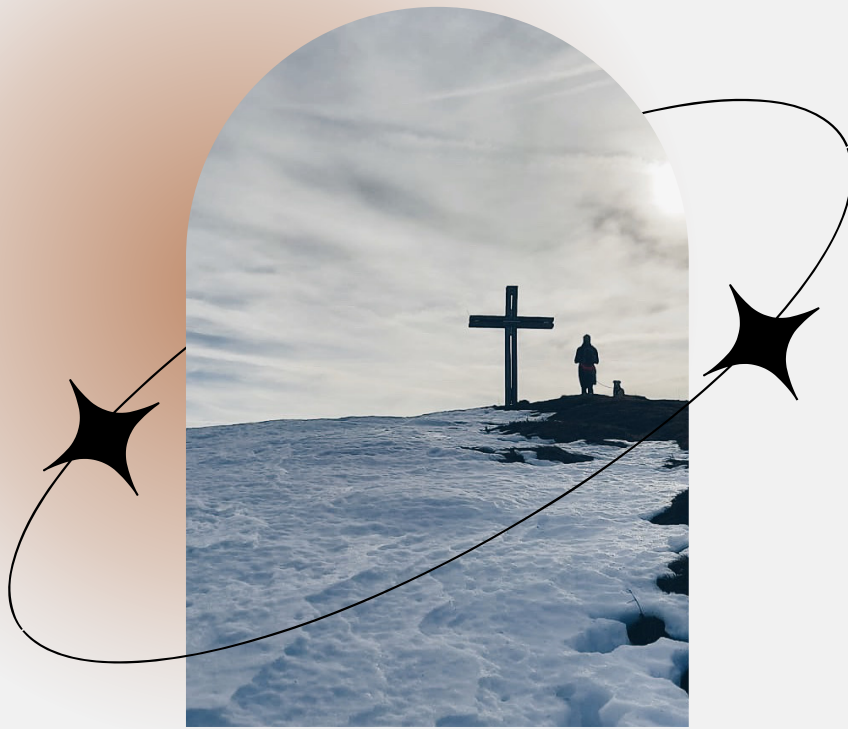
# WurzelChakra

WOCHE 1



[WWW.ANITA-STERN.COM](http://WWW.ANITA-STERN.COM)

# ich bin...



Das Wurzelchakra ist unsere Verbindung zur Erde und steht für das irdische Dasein...  
es ist das Tor zum URVERTRAUEN ...

es beeinflusst, wie wir uns in der materiellen Welt zurecht finden und  
hier auf der Erde Sicherheit und Geborgenheit erleben dürfen...

Das Wurzelchakra ist mit den Wurzeln eines Baumes vergleichbar ...  
je kräftiger diese sind und je tiefer sie reichen, desto widerstandsfähiger ist der Baum,  
desto besser kann er selbst widrigsten Einflüssen standhalten und  
desto höher kann er wachsen, sich ausdehnen ...

Das Wurzelchakra versorgt uns mit der nährenden Lebensenergie  
von Mutter Erde und wir können überschüssige und  
negative Energie darüber entlassen ...

Erst ein ausgebildetes Wurzelchakra ermöglicht wirkliches spirituelles Wachstum ...  
denn je verwurzelter wir sind, desto höher können wir auf geistiger Ebene fliegen ...  
eine gute Anbindung an die Erde ist die Voraussetzung für  
unsere geistige, seelische und emotionale Weiterentwicklung ...



WOCHE 1

# Zentrale Themen des Wurzelchakras



Das Wurzelchakra bildet das Fundament, auf dem wir unser Leben aufbauen und repräsentiert daher die folgenden Lebensthemen, Grundbedürfnisse und Verhaltensmerkmale ...

- Sicherheit und Geborgenheit
- Lebenskraft und Lebenswillen
- Selbsterhaltung und Überleben
- Familie und Zuhause
- Selbstvertrauen und Urvertrauen
- Schutz und Rückzug
- Stabilität und Beständigkeit
- Vitalität und Lebensfreude



WOCHE 1

# Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?



Das Wurzelchakra wird vor allem in den Jahren zwischen 0 und 7 gebildet bzw. geformt ... dort wo es ganz besonders um das Bedürfnis von Sicherheit und Geborgenheit geht ... Vor allem in den ersten Lebensjahren bildet sich das (Ur-) vertrauen zu uns selbst und anderen Menschen ...

Bedingungslose Liebe und ein stabiles Umfeld in dieser Phase gelten als Voraussetzung, damit das Wurzelchakra erblühen und sich in den folgenden Lebensjahren entfalten kann ...

Oft kommt es hier zu einer Dysbalance im ersten Chakra,  
weil eben diese Liebe und Geborgenheit fehlt ...

weitere Auslöser für ein gestörtes Wurzelchakra können in der Veränderung der Lebensumstände liegen ... Umzug, Wechsel des Arbeitsplatzes, Reisen ...

oft sind es auch Ursachen im Unterbewusstsein ...

ein verletztes Vertrauen, eine toxische Beziehung oder Schwierigkeiten in der Familie ...

alles was die Grundfesten Deines Lebens erschüttert und Dir die Stabilität raubt ...



## WOCHE 1

# Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Wurzelchakra?



Das Wurzelchakra ist im Ungleichgewicht ...  
das kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Beschwerden an Beinen und Füßen
- Rückenschmerzen (vor allem im unteren Rückenbereich)
- Blasen- und Nierenprobleme
- schnelles Frieren (eisige Finger und Füße)
- Magen- und Verdauungsprobleme
- Probleme mit dem Kreuzbein und dem Hüftgelenk
- Haut-, Knochen- und Skelettkrankheiten

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- Angstzustände bis hin zur Depression
- mangelndes (Selbst-) Vertrauen
- eine fehlende innere Zufriedenheit
- allgemeine Energie- und Kraftlosigkeit
- Gefühle und Gedanken der Bedrückung oder Unzulänglichkeit wie z.B. "Ich fühle mich verloren" oder "Ich gehöre nicht dazu"
- Störung des Urteilsvermögens
- ungezügelte Heißhunger-Attacken
- Anfälligkeit für Suchtstörungen



WOCHE 1

# Wichtigkeit der Heilung des Wurzelchakra?



Ist das Wurzelchakra harmonisch, dann fühlst Du Dich bodenständig,  
geerdet und stehst mit beiden Beinen fest im Leben ...  
Nichts kann Dich so schnell aus der Ruhe bringen und in hektischen und  
stressigen Situationen bewahrst Du stets die Fassung ...  
du sagst JA zum Leben und strahlst diese Lebensfreude spürbar aus ...  
deine persönlichen Ziele und Vorhaben sind von  
Erfolg und Fortschritt geprägt ...  
Mit deinem Wurzelchakra, das sich im Gleichgewicht befindet,  
bist Du Dein eigener Fels in der Brandung ...  
Du ersetzt Angst und Zweifel mit Lebensfreude und Vertrauen ...  
Du übernimmst die Kontrolle über Dich selbst,  
Dein Leben und Dein Schicksal ...  
Du bist mit der Urquelle des Lebens verbunden ...  
Ist Dein Wurzelchakra geöffnet erfährst Du ein  
grundlegendes Gefühl der Entspannung und Sicherheit ...  
das alle Aspekte Deines Lebens durchdringt..



WOCHE 1

# Lebensfragen



Fühlst Du Dich oft einsam oder allein gelassen?

Ist Dein Vertrauen in Dich selbst und Dein Leben gering?

Fühlst Du Dich geborgen und sicher?

Hast Du oft das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren?

Sehnst Du Dich nach Halt, Stabilität und Beständigkeit?

Hast Du den Wunsch, dass andere sich mehr um Dich kümmern?

Fühlst Du Dich in deinem Körper einfach nicht mehr wohl?

Hast Du das starke Bedürfnis nach einem "Zuhause"?

Hast Du Schwierigkeiten, Deine Grundbedürfnisse in Form von Essen,  
Trinken und Schlaf ausreichend zu befriedigen?



WOCHE 1

# Selbstreflexion



Was gibt mir im Leben Sicherheit?

In welchen Bereichen in meinem Leben wünsche ich mir mehr Stabilität?

Welche Werte sind mir wichtig?

Wie flexibel handle ich, wenn sich der geplante Tagesablauf spontan ändert?

Für wen oder was fühle ich mich verantwortlich?

Ist das Leben in dieser Welt für mich anstrengend oder erfüllend?

Wovor habe ich am meisten Angst?

In welcher Art und Weise berühren mich Auseinandersetzungen  
mit dem Thema Tod?

Stehe ich mit beiden Füßen im Leben?

Vertraue ich dem Leben?

Was brauche ich um vertrauen zu können?



WOCHE 1

# Selbstreflexion Journal





WOCHE 1

# Selbstreflexion Journal





WOCHE 1

# Meditation Wurzelchakra



Der Schneidersitz stärkt das Wurzelchakra ...  
setze Dich auf den Boden - gern mit Kissen oder einem Block ...  
sitze im Schneidersitz  
richte Deinen Oberkörper auf - nimm die Schultern etwas zurück  
öffne den Brustkorb - verbinde Dich mit Reiki  
lasse Reiki durch Dich fließen  
richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Wurzelchakra  
gern kannst Du Deine Hände davor legen  
lass Reiki in Dein Wurzelchakra fließen  
während Reiki fließt - konzentriere Dich auf Deinen Atem  
atme bewusst in Deinen Bauch  
spüre, wie sich Deine Bauchdecke bei der Einatmung hebt  
und bei der Ausatmung senkt  
lass die Atemzüge jedes Mal etwas länger werden  
bis sie 7-8 Sekunden andauern  
wenn Du Deinen Rhythmus gefunden hast  
konzentrier Dich wieder auf Dein Wurzelchakra  
stell Dir nun ein rotes Leuchten vor,  
dass sich in deinem Wurzelchakra bildet  
spüre wie es Deinen gesamten Bereich rund um den Beckenboden  
in ein warmes und sattes rotes Licht taucht  
bleib für 5-10 Minuten mit diesem Gefühl verbunden  
Du kannst auch Affirmationen einfließen lassen  
ICH bin ... ICH vertraue ... ICH gehe meinen Weg ...  
ICH bin sicher ...  
wenn Du so weit bist - bedanke Dich für Reiki  
und komm langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt



WOCHE 1

Übung ...



Dinge die Du nicht  
kontrollieren kannst ...





WOCHE 1

Übung ...



Dinge die Du  
kontrollieren kannst ...



Tag 1

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 2

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 3

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 4

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 5

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 6

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 7

# Journal

5 Minuten "Haltung d. Kindes" -  
Affirmation - ich bin sicher und geborgen

Morgens

Abends



Heute fühle ich mich ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---