

REIKI MEISTER

# StirnChakra

WOCHE 6



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

# ich sehe...



Das StirnChakra wird auch als das „Dritte Auge“ bezeichnet, da ihm die Fähigkeit des „wahren Sehens“ zugeschrieben wird ... Das „Dritte Auge“ ist das universelle Symbol für Weisheit und Erkenntnis ... es ist für sensitive Wahrnehmungen und Intuition verantwortlich und stellt eine energetische Verbindung zwischen der Seele und dem Geist her ...

Je weiter es entwickelt ist, desto besser siehst und verstehst Du die Welt um Dich herum ... denn während Deine physischen Augen Dir die grobstoffliche Welt zeigen, kann Dein „Drittes Auge“ Dir tiefe Einblicke in Dein Innerstes gewähren ... jene Dimension unseres Seins, die vielen Menschen normalerweise verborgen bleibt ... das ändern aber nichts an der Tatsache, dass sie existiert ... denn wir alle sind mehr als nur Körper und Gedanken ...



WOCHE 6

# Zentrale Themen des Stirnchakras



Durch das Stirnchakra kannst Du die Verbindung zu  
Deiner inneren Stimme und Deiner Intuition stärken ...

- Geist und Seele
- Selbsterkenntnis und Wahrnehmung
- innere Führung und Intuition
- göttliche/universelle Inspiration
- Vorstellungskraft, Fantasie, Träume
- Visualisierung, Telepathie, Hellsicht
- Weisheit, Bewusstsein, Erkenntnis, Einsicht
- Selbstverwirklichung, Eigenverantwortung



## WOCHE 6

# Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?




Die Entwicklungszeit unseres sechsten Chakras liegt zwischen 35. und 42.

Lebensjahr ... es markiert eine Zeit, die von zunehmender Erkenntnis und innerer Klarheit geprägt ist ... wir hinterfragen unsere irdische Existenz und unsere Handlungen auf eine besondere Art und Weise und suchen nach einem tieferen Sinn in den Dingen ...


Es kommt leider sehr oft vor, dass das Stirnchakra wenig Aufmerksamkeit in seiner Entwicklung bekommt, da wir in ein anderes Glaubenssystem hineingeboren werden, welches uns bestimmte Denk- und Wahrnehmungsmuster aneignet ...

schon im frühen Kindesalter wird uns beigebracht, dass alles, was man nicht messen, analysieren oder logisch erklären kann, faktisch nicht existiert ... solch ein Weltbild übertönt das Denken mit dem Verstand, lehnt alles vermeintlich „Verrückte“ bzw. „Abnormale“ ab und steht dem Spirituellen extrem kritisch oder sogar vollkommen intolerant gegenüber ...



WOCHE 6

# Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Stirnchakra?



ein unausgeglichenes Stirnchakra kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Kopfschmerzen, Migräne, Gehirnerkrankungen
- Schlafstörungen
- Augen- und Ohrenleiden
- chronischer Schnupfen und Nebenhöhlenentzündungen
- Erkrankungen des Nervensystems
- neurologische Störungen
- Gedächtnisstörungen bis hin zu Demenz und Alzheimer
- Epilepsie und Schlaganfälle

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- Angst, nach innen zu schauen
- verzerrte Wahrnehmung
- Midlife-Crisis
- Sorgen und Ängste, die die Wahrnehmung trüben
- etwas nicht wahrhaben wollen
- Neid - mangelndes Einsichtsvermögen
- Vergesslichkeit - Verwirrung
- Konzentrationsschwäche
- Gedankenflut
- Kopflastigkeit
- Gedanken von Sinnlosigkeit
- auf materielle Dinge fixiert



WOCHE 6

# Wichtigkeit der Heilung des Stirnchakra



Die größte Herausforderung, die im Alltag damit einhergeht,  
ist das Zulassen Deiner Intuition ... denn wenn wir unserer Intuition  
freien Lauf lassen, dann können sich auch die Energien in unserem  
Stirnchakra frei und ungehindert entfalten ...

„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und  
der rationale Verstand ein treuer Diener ...  
Wir haben eine Gesellschaft erschaffen,  
die den Diener ehrt und das Geschenk  
vergessen hat.“ - Albert Einstein

Ein anderes Wort für Intuition ist Bauchgefühl ... passend für das Stirnchakra  
wäre auch vom sechsten Sinn zu sprechen ...

Im Alltag kann sich unsere Intuition im Großen und im Kleinen zeigen ...  
die Herausforderung liegt dann darin, den Impuls zu erkennen und  
ihm zu vertrauen, bevor der Verstand einschaltet und ihn unterdrückt ...



WOCHE 6

# Heile DEIN Stirnchakra



Ein paar typische Beispiele ...

Intuition: „Du kannst diesem Menschen vertrauen“

Versand: „Das ist ein völlig Fremder“

Intuition: „Die Beziehung ist am Ende“

Verstand: „Ich will ihn oder sie nicht verletzen“

Intuition: „Ich fühle mich wohl in meinem Körper“

Verstand: „Das Gesellschaftsbild sieht anders aus“

Wenn Du Deine Intuition stärken möchtest, darfst Du lernen,  
Dich auf Deine innere Stimme einzulassen und ihr Dein Gehör schenken ...  
das machst Du am besten, indem Du Deine Wahrnehmung  
auf den Moment fokussierst... versuche, die Dinge ohne  
eine vorgefertigte Meinung zu betrachten und lass los von  
dem Schubladen-Denken und vorangegangenen Erfahrungen,  
die Du bereits in Deinem Leben gemacht hast ...  
versuche jeden Moment in seiner Einzigartigkeit mit Ruhe und  
Gelassenheit zu betrachten, ohne ein vorschnelles Urteil zu ziehen ...  
all das wird Dir dabei helfen, dem Klang Deiner inneren Stimme  
zu folgen ...



WOCHE 6

# Heile DEIN Stirnchakra



Wenn das Stirnchakra ausgeglichen ist, schaffst Du es, die Dinge, die sich in Deinem Leben zeigen, ohne Konditionierungen wahrzunehmen ...

Dein Geist ist klar und stark ... Du erkennst, dass es nicht nur eine Wahrheit gibt, sondern kannst erkennen, dass eine höhere Wahrheit existiert, die aus Dir kommt ... wenn Du ihr lauschst und sie als diese identifizierst, sprengst Du eingefahrene Handlungsmuster und entwickelst Dich weiter, legst Dein wahres Selbst frei ...

es ist möglich, auf die Metaebene zu wechseln und Deine Gedankenströme zu beobachten, um zu erkennen, dass Du nicht diese Gedanken bist ... sie sind einzig und allein Erfahrungen und Konditionierungen und haben Dir immer geholfen, die Welt zu verstehen ...

Wenn Deine energetischen Sinne beginnen zu sehen und zu hören, wird Dir alles klar und Dein Herz bestätigt Deine Wahrheit ... hier wird auch deutlich, warum Meditation, Stille und Aufenthalte in der Natur so wichtig für Dich sind ... um auf die Metaebene zu wechseln und Deiner Intuition folgen zu können, darf erst der Lärm im Außen abgedreht werden, damit Du innerlich sehen und hören kannst ...



WOCHE 6

# Heile DEIN Stirnchakra



Je mehr und je liebevoller Du Dich deinem Stirnchakra zuwendest,  
umso spürbarer wird Deine Wahrnehmung werden ...

Du erkennst die emotionalen und mentalen Strukturen Deiner Mitmenschen...

Du kannst die Anwesenheit Deiner geistigen Helfer und anderer  
feinstofflichen Energien besser wahrnehmen ...

Du kannst Dich besser vor negativen Energien schützen ...

Du kannst Schwingungen von Tieren, Objekten und Menschen  
wahrnehmen und erkennen ...

Du kannst die energetischen Schwingungen all Deiner Chakren erspüren ...

Du kannst Heilenergien aller Art erspüren ...

Du bist in der Lage, Deine eigenen inneren Lehrer kennenzulernen ...

Du kannst die Verbindung zu Deinen Ahnen und Krafttieren stärken ...

Du kannst erkennen, ob Du aus deinem Ego oder  
aus Deiner Intention handelst ...



WOCHE 6

# Lebensfragen



Glaubst Du auch an Dinge, die Du nicht sehen oder logisch erklären kannst?

Kannst Du Deine innere Stimme hören?

Vertraust Du lieber den Dingen, die Du verstandorientiert erklären kannst?

Spürst Du, wenn Dich jemand anlügt?

Nimmst Du auch Dinge wahr, die Du nicht sehen kannst?

Glaubst Du an Intuition?

Stellst Du Dich selbst infrage?



WOCHE 6

# Selbstreflexion



Was gibt Dir im Leben Führung?

Fragst Du Dich, wozu bestimmte Erfahrungen gut sein könnten?

Kannst Du Entscheidungen schnell treffen?

Schaffst Du es, Stille auszuhalten?

Holst Du Dir ständig Rat bei anderen?

Kannst Du wichtige und unwichtige Informationen unterscheiden?

Schenkst Du Deinem Innenleben Aufmerksamkeit?

Hast Du Ziele und Visionen für Deine Zukunft?

Was für ein Mensch möchtest Du sein?

Verlässt Du Dich auf Deine Intention?



WOCHE 6

# Selbsireflexion Journal





WOCHE 6

# Selbsireflexion Journal





WOCHE 6

# Meditation Stirnchakra



Heute konzentrieren wir uns auf das Mantra OM,  
welches dem Stirnchakra zugeordnet ist... es hilft Dir im  
gegenwärtigen Moment zu bleiben ... das ist besonders hilfreich,  
wenn es darum geht deine Gedanken zu beobachten ...

Du kannst das OM selbst „chanten“ oder  
es als Audio hören und „mitdenken“ ...

Suche Dir eine bequeme Sitzhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule ...

Beginne mit einer tiefen Bauchatmung um bei Dir anzukommen ...

verbinde Dich mit Reiki ... lasse Reiki durch Dich fließen

Fokussiere Dich nun auf Dein Stirnchakra - Dein „Drittes Auge“ ...

Lass dort ein pulsierendes, indigo-farbenes Lichtrad entstehen ...

Vielleicht spürst Du auch ein feines Kribbeln ...

Lass dann die Silbe OM vor deinem geistigen Auge auftauchen ...

Mit jeder Ausatmung sprichst, singst oder summst Du das OM ...

Es ist Dein Anker für diese Meditation ...

Wenn Du magst, kannst Du auch hier eine Hand vor

Dein Stirnchakra legen und Reiki fließen lassen ...

Du kannst hier folgende Affirmationen einfließen lassen...

Ich sehe ... ich bin Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche ... ich vertraue  
meiner inneren Führung ... ich vertraue meiner Intuition ... ich kann mein  
inneres Licht spüren ...

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



WOCHE 6

Übung ...



Wo oder Wann hast  
Du noch Vorurteile?





WOCHE 6

Übung ...



Wie kannst Du  
Deine Intuition stärken?



Tag 36

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 37

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 38

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 39

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 40

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 41

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tag 42

# Journal

5 Minuten - "Drehsitz" - 2,5 min rechts - 2,5 min links  
Affirmation - ich spüre Unendlichkeit ... ich erkenne das Wesentliche...

Morgens

Abends



Ich vertraue meiner inneren Führung, ich spüre ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---