

REIKI MEISTER

SolarplexusChakra

WOCHE 3



WWW.ANITA-STERN.COM

ich handle...



Das SolarplexusChakra wird auch oft das SonnenChakra oder Sonnengeflecht genannt, da es symbolisch für die Kraft der Sonne steht ...
es repräsentiert das Selbstwertgefühl sowie unseren Mut und unsere Stärke ...
in diesem Chakra wird unsere Persönlichkeit mit all ihren Wesenszügen geformt ...
es nimmt großen Einfluss auf unsere Ausstrahlung und steuert die Impulse
der Sehnsucht und unsere Wünsche ...
auch unsere Gedanken und Glaubenssätze sind hier verankert ...

das SolarplexusChakra hat eine große Bedeutung für Deine Selbstmotivation,
Willenskraft und Dein Durchhaltevermögen ...



WOCHE 3

Zentrale Themen des Solarplexuschakras



Befindet sich das Solarplexuschakra in Balance,
strahlt es von unserem Zentrum aus so hell wie die Sonne selbst
und entfaltet seine besonderen Qualitäten ...
Weshalb es mit folgenden Themen und Eigenschaften
in einer engen Verbindung steht ...

- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- Selbstverwirklichung
- Tatendrang und Zielstrebigkeit
- Willenskraft und Durchsetzungsvermögen
- Verantwortungsbewusstsein und Kontrolle
- persönliche Meinung und die eigenen Überzeugungen
- Selbstständigkeit und Entscheidungsfindung
- persönliche Identität und Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung
- Unabhängigkeit und Emanzipation



WOCHE 3

Wann und Wie entsteht ein Ungleichgewicht?



Unser drittes Chakra entwickelt sich zwischen dem 15. und 21. Lebensjahr ...
es prägt eine Zeit, in der wir die eigenen Grenzen erkunden,
zum ersten Mal Verantwortung übernehmen und Herausforderungen
suchen, wodurch sich letzten Endes unser Charakter formt
und wir uns selbst definieren ...

wenn sich unsere Fähigkeiten und unser Selbstbild in dieser Zeit
nicht frei und ungehindert entfalten können, dann führt dies zu
tief sitzenden Blockaden in diesem Chakra...



WOCHE 3

Welche Auswirkungen hat ein gestörtes Solarplexuschakra?



Das Solarplexuschakra ist in Dysbalance ...
das kann folgende körperliche Symptome aufzeigen ...

- Probleme mit den Verdauungsorganen (Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse oder Milz)
- Verstopfung - Diabetes
- Lebensmittelunverträglichkeiten - Sodbrennen
- Probleme mit dem Gewicht
- Ess- oder Brechsucht
- Schlafstörungen

und folgende seelische und geistige Störungen können sich manifestieren

- Ärger - Wutausbrüche
- Groll - Machtmissbrauch
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Opferhaltung - nicht kritikfähig sein
- negative und begrenzende Gedanken
- Selbstkritik - Rücksichtslosigkeit
- überhöhtes Kontrollbedürfnis - zu großer Ehrgeiz
- Energiemangel - Schüchternheit
- Ablehnung von Eigenverantwortung
- Selbstzweifel - hinunterschlucken statt mitteilen
- fehlender Selbstschutz - Abhängigkeit v. Menschen
- negative Glaubenssätze - übertriebenes Leistungsdenken



WOCHE 3

Wichtigkeit der Heilung des Solarplexuschakra



Das dritte Chakra ist der Sitz der persönlichen Macht eines
jeden Menschen - hier sitzt Dein ICH-Gefühl ...
ist dieses ausgeglichen, dann profitierst Du von Lebenskraft und
Lebensfreude, die Du dringend benötigst,
um die Aufgaben des Alltags zu bewältigen ...
ein erfülltes Solarplexuschakra versorgt Dich mit Tatkraft,
Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen,
um Deine Ziele und Visionen zu verwirklichen ... so gelingt es Dir,
Dich großen Herausforderungen zu stellen und diese zu meistern
und mutige Entscheidungen im Alltag zu treffen ...
Du bleibst Dir selbst treu und bist stolz auf das, was Du erreicht hast ...
doch allem voran verfügst Du über großes Selbstvertrauen und
bist Dir über Deinen Wert bewusst ... ein optimaler Zustand,
den jeder Mensch erstreben und erreichen sollte ...



WOCHE 3

Heile DEIN Solarplexuschakra



Mit der Arbeit an deinem dritten Chakra kannst Du die Gelegenheit nutzen und einen tiefen Blick in Dein inneres Seelenleben werfen und an Deiner persönlichen und spirituellen Entwicklung arbeiten ...

Denn ein Leben, das sich aus diesem Chakra ergründet, ist extrovertiert und strotzt vor Tatendrang ...

es ergreift Initiative und ist offen für mutige Veränderungen im Leben ...

häufig bevorzugen wir unsere Komfortzone und schaffen uns einen Bereich, in dem wir uns auskennen und uns vollkommen sicher fühlen ... wir ziehen das Bekannte dem Unbekannten vor, aus Angst, was passieren und wo wir landen könnten ...

oft schreckt uns das Risiko der Veränderung so sehr ab, das wir es kategorisch ausschließen ...

dadurch kann es passieren, dass wir uns mit dem zufriedengeben, was wir haben, anstatt danach zu streben, was wir wirklich wollen und erreichen können ... der Mut, sich ins Unbekannte zu stürzen, sich seinen Ängsten zu stellen und neue Herausforderungen zu bewältigen, ist der erste Schritt auf Deiner Reise des persönlichen Wachstums...

wenn Du dich regelmäßig selbst herausforderst, wirst Du schnell über Dich hinauswachsen und spüren, wie Dein Selbstvertrauen und Dein Mut steigen ... Du wirst glücklicher und erfolgreicher und besser mit dem fertig, was das Leben Dir abverlangt ...



WOCHE 3

Heile DEIN Solarplexuschakra



darum lass Dich diese Woche von folgendem Motto leiten ...

RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Versuch Dich bewusst auf neue Dinge einzulassen,
indem Du Routinen und Gewohnheiten aufbrichst ...
das kann im Kleinen beginnen ...
und entwickelt sich dann ganz von selbst ...

Ein paar Beispiele ...

- Ernähre dich einen Tag komplett vegan
- Probier eine neue Sportart aus
- Schreibe einen Brief für einen Menschen per Hand
- Verbringe eine Stunde allein in der Natur
- Mache einer völlig fremden Person ein Kompliment
- Tue deinem Körper etwas Gutes und verzichte einen Tag komplett auf Koffein, Nikotin, Alkohol oder Zucker ...

Die Hauptsache - Du tust etwas, das Du sonst nicht machen würdest ...



WOCHE 3

Lebensfragen



Wirst Du schnell wütend und aggressiv?

Verspürst Du oft Neid und Eifersucht?

Hast Du große Angst vor Veränderung in Deinem Leben?

Fehlt Dir der Antrieb, um Deine Visionen und Ziele zu verfolgen?

Siehst Du Dich in der Opferrolle und suchst die Schuld oft bei anderen?

Fühlst Du Dich oft von Deinen Mitmenschen übergangen
oder vernachlässigt?

Hast Du Probleme damit, wichtige Entscheidungen zu treffen?

Hättest du gern mehr Disziplin und Durchhaltevermögen?

Fehlt Dir der Glaube an Dich selbst und Deine Fähigkeiten?

Kannst Du Dich schwer von Menschen oder Situationen abgrenzen,
die Dir nicht guttun?



WOCHE 3

Selbstreflexion



Welche Ziele hast Du Dir im Leben gesetzt?

Wie wichtig ist Dir die Meinung anderer?

Hast Du genug Energie, um Deine Ziele zu verfolgen?

Fühlst Du Dich wohl, wenn Du Verantwortung übernimmst?

Führst Du gern, oder lässt Du Dich lieber führen? zB. in einer Beziehung?

Wie viel braucht es, um Dich wütend oder zornig zu machen?

Ist Perfektionismus etwas, womit Du Dir selbst im Weg stehen könntest?

Erachtest Du Deine Gefühle als wertvoll, oder unterdrückst Du sie lieber?

Sind Geduld und Nachsicht Eigenschaften, die Du lebst?

Wie gut kennst Du Dich selbst?

Für wen setzt Du Deine Kraft und Energie am meisten ein?

Wie gehst Du mit Kritik um und wie äußerst Du selbst Kritik?



WOCHE 3

Selbstreflexion Journal





WOCHE 3

Selbstreflexion Journal





WOCHE 3

Meditation Solarplexuschakra



Heute ist die Schlüsselbeinatmung an der Reihe ...
Es handelt sich dabei um den dritten und letzten Atemtyp,
der automatisch bei Panik und Fluchtreaktion vom Körper ausgelöst wird ...

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

Platziere nun Deine Fingerspitzen sanft auf Deinem Schlüsselbein...

Atme nun alle Luft aus ...

Mit der nächsten Einatmung ziehst Du die Luft in den oberen Teil
Deines Brustkorbes, sodass sich Dein Schlüsselbein leicht anhebt ...

Spüre, wie die Atmung bis in die Spitzen Deiner Lunge reicht und
jeden Bereich mit frischer Luft ausfüllt ...

Wiederhole diese Atmung einige Male und sinke noch tiefer
in die Entspannung hinein...

richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Dein Solarplexuschakra -
auf Deine Körpermitte ...

gern kannst Du Deine Hände davor legen...

lass Reiki in Dein drittes Chakra fließen...

während Reiki fließt, stell dir ein strahlend, gelbes Licht vor,
das sich langsam von deinem Solarplexuschakra ausbreitet ...

spüre wie Deine innere Sonne voller Kraft und Wärme zu strahlen beginnt
und jede Zelle Deines Körpers mit Energie versorgt ...

Mit jedem Atemzyklus versorgst Du Dein inneres Feuer mit neuer Energie ...

Du kannst folgende Affirmationen einfließen lassen...

Ich bin mutig ... ich bin jeder Herausforderung gewachsen ...

ich spüre meine Kraft ... ich übernehme die Verantwortung für mein Leben ...

ich lasse mein Licht leuchten ...

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



WOCHE 3

Übung ...



Was möchte ich in
meinem Leben verändern?

Wie kann ich handeln, um es zu erreichen?



WOCHE 3

Übung ...



Wo möchte ich Grenzen
setzen?

Tag 15

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 16 

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 17

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 18

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 19

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 20

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...

Tag 21

Journal

5 Minuten - "Heraufschauender Hund" - 40 sec halten- 20 sec Pause (Bauchlage)
Affirmation - ich übernehme Verantwortung - ich lasse mein Licht leuchten

Morgens

Abends



Heute bin ich mutig, und ...
