

BRENG JE CHAKRA'S IN BALANS

Werkboek



Michelle Joeuson

DELTA



MET DIT DAGBOEK GA JE JOUW **CHAKRA'S HELEN.**

Je bent een unieke regenboog van energie en een onmisbare schakel in een universeel netwerk van kosmische kracht. Je zeven hoofdchakra's, of energiecentra, lopen vanaf de basis van je ruggengraat tot aan de kruin van je hoofd. Ze vormen een wegenkaart naar verlichting. Volgens de oude hindoeïstische en boeddhistische leer bewaren deze individuele draaikolken van energie het geheim om kracht, liefde, veiligheid en inspiratie te vinden, zowel in onszelf als om ons heen. Wanneer deze chakra's geblokkeerd of gesloten zijn, lukt het ons niet geruststelling of balans in ons leven te vinden. In dit dagboek vertrouw je onuitgesproken emoties aan de bladzijden toe. Zo stel je de gesloten chakra's open, zodat je je compleet en vredig voelt.

Neem elke dag even rustig de tijd om emoties vrij te laten die verbonden zijn met elk van de zeven hoofdchakra's en werk aan een nieuw niveau van fysiek, mentaal en spiritueel welzijn. Laat dit dagboek je ziel vergezellen terwijl je probeert om de energie in jezelf in balans te brengen, en je weg naar persoonlijke voldoening te vinden.





NEEM DE TIJD om na te denken over de energie die door je heen stroomt. Stem je af op je subtiele lichaam, de stroom van levenskracht die in jezelf vloeit. Voel je vrij om rustig te gaan zitten of te mediteren als je voelt dat dit helpt. Beschrijf hoe goed of uitgebalanceerd je je voelt in de volgende drie dimensies:

FYSIEK LICHAAM

(moe of vol energie, zwak of sterk)



GEEST

(gedomineerd door negatieve of positieve gedachten)

ZIEL

(geïnspireerd of moedeloos)

WORTEL- CHAKRA

VEILIGHEID, ZEKERHEID, AARDING





ZOEK JE WORTELCHAKRA aan de basis van je ruggengraat. Dit is je chakra van overleving; de zetel van je behoeften, zowel fysiek (onderdak, voedsel, water enzovoort) als emotioneel (begrip, erbij horen enzovoort). Neem even de tijd om je ogen te sluiten en je erop af te stemmen door diep adem te halen en je op de basis van je staartbeen te focussen. Merk op of je weerstand voelt terwijl je in- en uitademt, en haal dieper adem in deze plek. Geef, als je er klaar voor bent, antwoord op onderstaande vragen.



Wat heb je nodig om je gesteund, verbonden en begrepen te voelen?

Hoe kan er aan deze behoeften worden voldaan?



Gebruik onderstaande mantra om het gevoel van kracht en zekerheid op te roepen:



**Ik heb de kracht en het vermogen om steun te vinden
in mensen, plaatsen en dingen.**

