

Čakre - energijski akumulatorji telesa

Čakre so energijski centri telesa in so kot majhni akumulatorji, ki napajajo naše celotno telo z energijo. Tako so lahko nekateri ljudje polni in kar prekipevajo od nje, drugi pa so izpraznjeni, nerazpoloženi in ves čas utrujeni. No veliko zaslugo za to imajo ravno čakre in njihovo delovanje. Danes se boš naučila preskenirati tvoje telo, da boš lahko videla katere baterije so malce izpraznjene in kako se to fizično izraža na tvojem telesu.



Korenska čakra

Naš temelj / preživetje in volja do življenja

+



- ☐ Počutiš se varno
- ☐ Zaupaš
- ☐ Si pomirjena
- ☐ Imaš veliko življenske energije in zagona

—

- ☐ Negotovost
- ☐ Strah pred prihodnostjo
- ☐ Brezvoljnost
- ☐ Vedno te nekaj skrbi

= Utrujenost, slaba vitalnost telesa, bolečine v spodnjem delu hrbta, problemi z nogami in gležnji.



Spolna čakra

Odnos do sebe / spolnost in kreativnost

+



- ☐ Si pogumna
- ☐ Si kreativna in polna idej
- ☐ Čutiš vitalnost
- ☐ Čutiš strast do življenja
- ☐ Veš kaj si želiš
- ☐ V težavah vidiš rešitve
- ☐ Imaš svobodno spolnost
- ☐ Finančno si preskrbljena

—

- ☐ Nesigurnost vase
- ☐ Strah pred tem, da se resnično izraziš
- ☐ Občutek krivde
- ☐ Ne vidiš rešitev za probleme
- ☐ Večkrat si v vlogi žrtve
- ☐ Hitro si zmedena in ne veš kaj si želiš
- ☐ Imaš težave v spolnosti
- ☐ Imaš težave s financami

= Težave s hormonskim sistemom, razdraženo črevesje, spolne težave, vnetja, boleče menstruacije, težave s kožo.



Solarni pleksus

Osebna moč / oblikovanje osebnosti, samozavest

+



- ☐ Sebe daješ na 1. mesto
- ☐ Jasno postavljaš meje
- ☐ Si samozavestna
- ☐ Veš kaj so prave izbire zate
- ☐ Ne primerjaš se z drugimi

= Počasen metabolizem, težave z želodcem

—

- ☐ Nizka samozavest
- ☐ Neudobno se ti je postaviti zase
- ☐ Nočeš biti vidna, raje se skrivaš
- ☐ Ni ti udobno biti med neznanci
- ☐ Si bolj introvertirana



Srčna čakra

Ljubezen do sebe in ostalih /sprejemanje in dajanje

+



- ☐ Z lahkoto daješ in sprejemaš
- ☐ Pogosto čutiš veselje
- ☐ Pogosto čutiš hvaležnost
- ☐ Imaš dobre odnose
- ☐ Čutiš, da si povezana z drugimi
- ☐ Zaupaš v življenje
- ☐ Hitro odpustiš drugi osebi

= Težave s srcem, aritmije, bronhitisi, slab imunski sistem

—

- ☐ Velikokrat obsojaš
- ☐ Postavila si zid in k sebi težko spustiš
- ☐ Velikokrat občutiš ljubosumje
- ☐ Velikokrat imaš občutek osamljenosti
- ☐ Velikokrat imaš občutek zapuščenosti
- ☐ V zvezi se vse vrti okoli tvojega partnerja/partnerice



Grlena čakra

Izražanje sebe / govori svojo resnico

+



- ☐ Nimaš težav z izražanjem svoje resnice
- ☐ Si odkrita
- ☐ Znaš prisluhniti
- ☐ Rada se pogovarjaš
- ☐ Z lahkoto govoriš pred neznanci

= Težave s ščitnico, pogosta vnetja grla, bolečine v čeljusti, težave z zobmi in dlesnimi, izguba glasu

—

- ☐ Težave imaš z izražanjem sebe
- ☐ Strah te je, kaj bodo drugi rekli
- ☐ Strah te je, da boš sprejeta
- ☐ Nisi iskrena
- ☐ Velikokrat prikrojiš resico



Tretje oko

Intuicija / jasnost za življenje

+



- ☐ Imaš jasno vizijo
- ☐ Imaš fokus
- ☐ Rada bereš in se izobražuješ
- ☐ Odprta si za različne poglede na življenje
- ☐ Z lahkoto vizualiziraš
- ☐ Imaš bogato domišljijo

= Pogosti glavoboli, migrene, nočne more

—

- ☐ Ne verjameš v stvari, ki jih ne vidiš
- ☐ Nisi odprta za nova mnenja
- ☐ Nimaš vizije za svoje življenje
- ☐ Težko delaš samorefleksijo



Temenska čakra

Povezanost z dušo / duhovnost

+



- ☐ Verjameš, da je več kot le fizični svet
- ☐ Počutiš se pomirjeno
- ☐ Veš, da je zate poskrbljeno
- ☐ Zaupaš v življenje in tok dogodkov

= Težave z glavoboli, težave z živčnim sistemom, demenca

—

- ☐ Ne verjameš, da je več kot le fizični svet
- ☐ Želiš imeti kontrolo nad vsem
- ☐ Težko spustiš stvari iz rok
- ☐ Velikokrat si zmedena
- ☐ Imaš občutek izoliranosti

Poglej kvadratke

Pri katerih čakrah si imela največ obkljukanih kvadratkov pri +?

Pri katerih čakrah si imela največ obkljukanih kvadratkov pri -?

Tista, ki je imela največ zapolnjenih kvadratkov pri - trenutno potrebuje največ tvoje pozornosti.



Mini stvari, ki te bodo dodatno podprle pri aktiviranju čakr



Nosi oblečila rdeče barve
Na svoji trtici si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj rdečo svetlobo
Izvajaj vaje za zadnjico
Hodi bosa po tle - to bo pomagalo pri prizemljevanju
Uporablaj eterično olje mire



Nosi oblečila oranžne barve
3 cm pod popkom si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj oranžno svetlobo
Vsak dan delaj neko stvar, ki ti prinaša užitek
Sodeluj s kristalom karneolom
Dnevno izvajaj keglove vaje



Nosi oblečila rumene barve
Na centru svojega trebuha si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj rumeno svetlobo
Kroži z boki ali se vpiši v tečaj trebušnega plesa
Sodeluj s kristalom citrinom
Svojemu telesu daj veliko toplote, savnanje ali termofofor na področje trebuha



Nosi oblečila zelene barve
Na svojem srcu si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj zeleno svetlobo
Redno masiraj svoje prsi in prsnico
Sodeluj s kristalom roževcem
Vsak dan v dnevnik zapiši vsaj 5 stvari za katere si v tistem dnevu hvaležna



Nosi oblečila svetlo modre barve
Na svojem grlu si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj svetlo modro svetlobo
Večkrat v dnevu poj, močno na glas, kot da te nihče ne sliši
Sodeluj s kristalom sodalitom
Prični pisati dnevnik in tako izražati sama sebe, brez cenzure



Nosi oblečila temno modre barve
Med obrvmi si za vsaj 3 minute na dan vizualiziraj temno modro svetlobo
Večkrat v dnevu krožno pomasiraj področje med obrvmi in dihaj vanj
Sodeluj s kristalom ametistom
Izvajaj meditacijo



Nosi oblečila bele barve
Uživaj lažjo hrano - veliko sadja in zelenjave
Izvajaj masažo temena in globoko dihaj vanj
Sodeluj s kristalom celestinom
Prični meditirati