
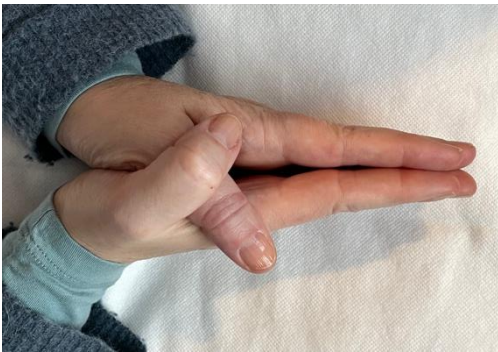




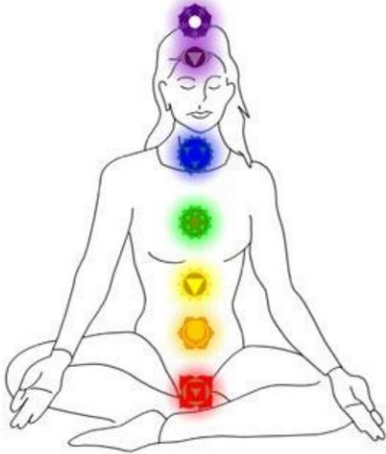


## Chakra afbalancering - MUDRAS

Chakraer er centre i menneskets energilegeme, der forbinder de forskellige lag i auraen, så livsenergien kan strømme igennem. Chakraerne trækker energi ind fra omgivelserne og fordeler den i kroppen, men de sender også energi ud. Via chakraerne kan vi påvirke den fysiske krop, følelserne og tankerne på samme tid. Et chakra kan være blokeret af stillestående energi, eller det kan lække energi, og det kan rotere for hurtigt eller for langsomt.

☞ Du kan selv afbalancere dine chakraer for eksempel med farver, ædelsten, toner, æteriske olier, bachblomster, REIKI healing og MUDRAS.

<b>RODCHAKRA</b>	<b>SAKRALCHAKRA</b>
Overlevelse, sikkerhed, jordforbindelse	Sanselighed, seksualitet, identitet, forplantning, følelser
	
Det er altid overflod til mig. Verden er tryk. Jeg er handlekraftig. Jeg er en succes.	Jeg rummer mig selv og mine behov. Jeg føler mig set og værdsat. Jeg er tryk ved min egen seksualitet, min krop og mine behov
<b>SOLAR PLEXUS</b>	<b>HJERTECHAKRA</b>
Styrke, vitalitet, vilje, individualitet, tillid, selvsikkerhed	Kærlighed, relationer, medfølelse
	
Jeg ærer mig selv. Jeg føler mig værdifuld. Jeg er god nok.	Jeg er tillidsfuld. Jeg accepterer andre og mig selv, som vi er. Jeg elsker mig selv. Jeg er kærlig og omsorgsfuld. Jeg elsker livet.

<b>HALSCHAKRA</b>	<b>PANDECHAKRA</b>
Kommunikation, selvudfoldelse, kreativitet	Visdom, indsigt, dømmekraft, objektivitet, åbenhed, intuition, drømme, fantasi, visualisering
	
Jeg udtrykker mine følelser, tanker og erkendelser. Jeg viser alle sider af mig selv. Jeg forener fornuft og følelser. Jeg udtrykker mig kreativt. Jeg er uafhængig, fri og selvstændig. Jeg er tro mod mig selv i alle situationer.	Jeg er tilfreds. Jeg ser nu fuldkommen klart. Jeg hører klart. Livet er lyst og let. Jeg lader mig inspirere fra mit Højere Selv.
<b>KRONECHAKRA</b>	<b>DE 7 HOVEDCHAKRAER</b>
Kosmisk forståelse, det store overblik, selvrealisering	
	
Jeg er spirituel. Jeg er viis. Jeg ser den dybere mening. Jeg ser helheden. Jeg er ét med alt. Jeg er bevidst om mine indre kvaliteter. Jeg møder livet med tillid, nysgerrighed, kærlighed og tryghed.	