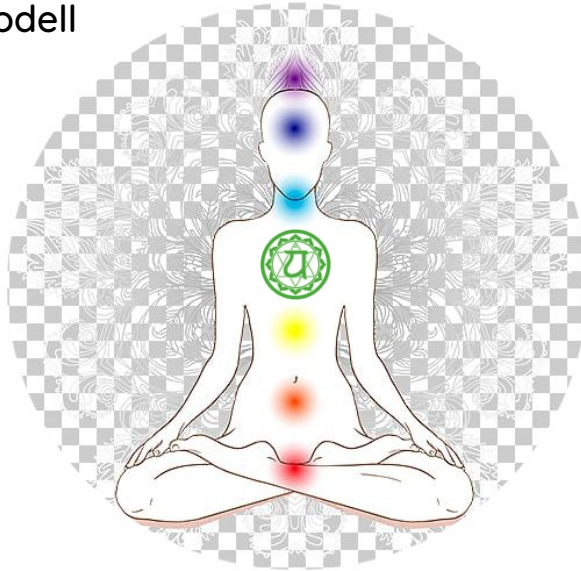


Ein Chakren-Modell



Viertes Chakra. **Herz Chakra**

Ort: hinter dem Brustbein

Eigenschaften: Liebe, Akzeptanz, Mitgefühl,

Farbe: Grün

Mantra: YAM

Im **ausgeglichenen** Zustand bist du:

liebend, empathisch, offenen Herzens, heiter,
gelassen, emotional ausgeglichen, vertrauensvoll,
tolerant

Im **unausgeglichenen** Zustand bist du:

einsam, angestrengt, kritisch, besorgt, kaltherzig,
narzisstisch,
> Probleme mit Herz und Lunge, Asthma, Allergien

Übungsanleitung:

1. - Affirmationen rezitieren:
3x das Brustbein klopfend
3x Grundgelenk des kleinen Fingers der linken Hand klopfen
2. - Anschließend das Chakrenbild betrachten,
den Atem in der Brust spüren.
3. - Abschließend die Finger beider Hände auf das Brustbein legen,
Augen schließen und
in den Raum hinter dem Brustbein atmen.

Affirmationen:

- Ich liebe,
- Ich bin offenen Herzens,
- Ich bin heiter,
- Ich bin gelassen,
- Ich bin tolerant
- Ich bin emotional ausgeglichen,
- Ich bin Mitfühlend,
- Ich vertraue dem Sinn des Lebens

