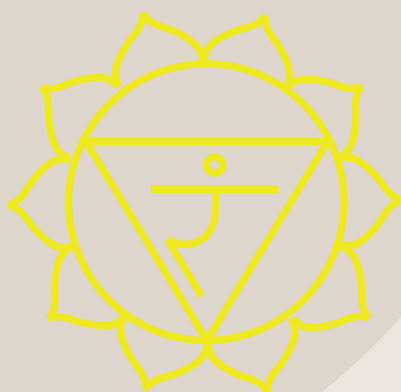


DIE CHAKRENLEHRE

# Solarplexuschakra



SELBSTWERT



# DAS SOLARPLEXUSCHAKRA

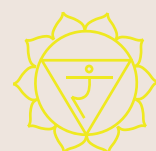
---

Das Solarplexuschakra befindet sich oberhalb des Bauchnabels. Ihm ist die Farbe Gelb und das Element Feuer zugeordnet und somit steht das Solarplexuschakra auch für dein Leuchten, dein inneres Licht, deine innere Sonne! In diesem Chakra bildet sich deine Persönlichkeit und deine Identität - auch dein Ego hat hier seinen Platz. Hier entsteht aber gleichzeitig auch dein Bauchgefühl. Dieses Chakra tritt mit deiner Umgebung in Kommunikation und je nachdem was es dort erfährt, bildet sich dein Bauchgefühl. Es ist also entscheidend über dein Selbstbewusstsein und deine Selbstwirksamkeit!

Wenn du dich also selbst zu 100% annehmen kannst, dann hat Mangel keinen Platz mehr in deinem Leben. Oft sind wir aber unheimlich hart zu uns selbst und das trägt natürlich nicht dazu bei, dass du fest in deiner Mitte verankert bist und dich zu Hause fühlst. Viel zu schnell lehnen wir uns für gewisse Dinge ab, die aber eigentlich zu uns gehören und absolut okay sind, denn sie machen uns zu dem Menschen, der wir sind!

Wenn du in deine volle Kraft kommen möchtest ist es wichtig, alle Anteile selbstbewusst und liebevoll anzunehmen und sie nicht länger zu verstecken oder zu unterdrücken. Die Energie, die du die ganze Zeit damit verschwendet hast, bestimmte Anteile von dir abzulehnen ist jetzt plötzlich frei und steht dir zur Verfügung. Mit dieser neu gewonnen Energie kannst du aktiv dein Leben erschaffen! Das ist deine Schöpferkraft!

Du darfst in diesem Monat also deine Schattenseiten erkennen und liebevoll annehmen.





# DAS SOLARPLEXUSCHAKRA

---

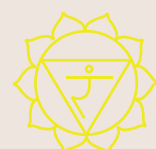
## EIGENSCHAFTEN DES AKTIVEN SOLARPLEXUSCHAKRA

Wenn dein drittes Chakra offen ist, dann gibt es dir unglaublich viel Lebenskraft! Es stärkt dich in deiner Selbstannahme, Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit. Dein Selbstwert ist also unheimlich wichtig, auch was das Manifestieren betrifft, denn nur was du dir selbst erlaubst und dir selbst wert bist, kann in dein Leben kommen. Durch das Feuer darfst du aber auch gleichzeitig deine volle Macht und Kraft erfahren! Bist du in deiner Mitte und im Einklang, dann wirkt sich diese Macht positiv auf dein Leben aus und wird nicht von deinem Ego gesteuert. Hiermit ist der Grad zwischen vollkommen ohnmächtig und handlungsunfähig UND ich fühle mich stark, geerdet und in meiner Mitte, gemeint.

## EIGENSCHAFTEN DES BLOCKIERTEN SAKRALCHAKRAS

Du passt dich an, bist mutlos und kraft- und energielos. Du bist dir deiner eigenen Stärken nicht bewusst und lässt dein Licht deshalb nicht leuchten. Wenn du eigentlich nach vorne gehen möchtest und dich zeigen möchtest und du es aber nicht schaffst, dann stellen sich schnell Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut oder Frustration ein.

Deine Komfortzone fühlt sich sicher an und du verlässt sie ungern und es fällt dir schwer Fülle anzuerkennen und anzunehmen, was sich auch in deinen Finanzen zeigt, denn das Solaplexuschakra hat auch viel mit deinem Money Mindset zu tun.



Genauso gut kann es aber auch sein, dass du deinen Wert an Leistungen fest machst und dich selbst sehr unter Druck setzt. Du kannst schwer loslassen und verfallst immer wieder in die Kontrolle. Durch die Kontrolle bist du im Endeffekt auf der Suche nach Halt und innerer Zufriedenheit.

## **STÄRKUNG DES SOLARPLEXUSCHAKRAS**

Atemübungen wie der "Feueratem" kann helfen, ihn hatte ich in den letzten Sessions immer mal wieder erwähnt und erkläre ihn aber in unserer nächsten Session noch einmal. Die Meditation für diesen Monat, denn sie lässt dich dein inneres Licht visualisieren, spüren und ausbreiten. In die Sonne gehen, tanzen oder auch joggen kann deine innere Sonne wieder strahlen lassen. Zeit in der Natur/im Wald, denn das wirkt beruhigend. Versuchen nicht zu kontrollieren, sondern loszulassen, schau dir hierfür auch gern das Wurzelchakra noch einmal an. Auch Bauchmuskelübungen können dein Solarplexuscakra stärken.





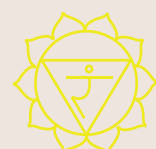
# DEIN SELBSTWERT

---

Nimm dir Zeit, versuche die Beobachter-Perspektive einzunehmen und folgende Fragen zu beantworten - sei liebevoll mit dir selbst! Es geht in diesem Monat wie bereits erwähnt auch darum, deine Schattenanteile zu erkennen und mit ihnen Frieden zu schließen, sie anzunehmen und zu erkennen, dass du absolut gut bist genau so wie du bist!

Für welche Erfahrung oder Situation in deinem Leben empfindest du Ablehnung dir selbst gegenüber? Wo fühlst du dich nicht vollkommen? Wo in deinem Leben bist du sehr streng mit dir selbst? Welche Eigenschaft von dir unterdrückst du oder lebst sie nicht voll aus, aus Angst vor Ablehnung zum Beispiel? Das was dir jetzt in den Kopf kommt ist richtig, es zeigt sich dir immer, was genau jetzt wichtig ist für dich:

In dieser Übung dürfen auch unangenehme Gefühle da sein und gesehen werden. Es ist also vollkommen okay, dass du dich eventuell etwas unwohl fühlst!



Für was von dem von dir notierten empfindest du die größte Ablehnung gerade jetzt in diesem Moment? Was wirfst du dir selbst vor?

Schließe deine Augen und stell dir vor, du würdest genau diesem Schattenanteil von dir Fragen stellen um herausfinden zu können, warum er da ist und wann er in dein Leben gekommen ist, um ihn besser verstehen zu können:

Wann bist du in mein Leben gekommen?

Wofür bist du da?

Was darf ich von dir lernen/durch dich erkennen?



Was brauchst du, um dich gesehen und gehört zu fühlen? Was kann ich tun, damit du dich angenommen und geliebt fühlst?

Wer wäre ich ohne diesen Schatten? Wie würde mein Leben aussehen und was wäre dann alles möglich für mich?

Erkenne jetzt an dieser Stelle, dass du immer nach deinem bestmöglichen Wissen und Gewissen gehandelt hast. Du darfst dir hier an dieser Stelle einmal selbst vergeben, dass du dich dadurch automatisch immer mehr von deiner inneren Fülle entfernt hast und dachtest, du wärst irgendwo unvollständig. Du kannst dich auch gerne vor einen Spiegel stellen und dir all diese Dinge, die du dir vergeben möchtest sagen und tief in die Augen schauen.

Sei dankbar dafür, dass du das alles gerade im jetzigen Moment erkannt hast und deinen Schattenanteil so liebevoll annehmen konntest! Sei stolz auf dich und erkenne, dass du vollständig bist, mit all deinen Anteilen! Kannst du sehen, dass dein Schattenanteil dich eventuell sogar ausmacht? Dass er dich zu einem ganz besonderen Menschen macht?



Beobachte dich in Zukunft, wie du mit dir selbst sprichst oder ob du dich selbst für etwas ablehnst. Notiere dir das gerne in deinem Journal und finde dann aber direkt 5 Dinge, die dich ausmachen und worauf du stolz sein kannst! Konzentriere dich auf die positiven Aspekte in deinem Leben!

Versuche im Alltag wirklich einmal auf dein Bauchgefühl zu hören und dich an ihm zu orientieren. Denn wenn du auf dein Bauchgefühl hörst, folgst und lebst du deine Wahrheit! Genau dann lebst du dein komplettes authentisches Selbst! Lege deine Hand auch gerne jeden Morgen auf dein Solarplexuschakra und spüre einfach mal. Lass es da sein und verbinde dich mit ihm!



## JOURNALINGIMPULSE

---

Was habe ich gelernt in meinem Leben zu unterdrücken?

Welche Gefühle lasse ich nicht da sein?





Brauche ich generell viel Anerkennung von Außen?

Habe ich Angst vor meiner eigenen Kraft?

Habe ich Angst davor mich zu zeigen?

Wann fühle ich mich voll in meiner Energie und wann fühle ich mich ohnmächtig und ausgelaugt?



Wie ist meine Beziehung zu Geld? Lebe ich in der Fülle, die ich mir von Herzen wünsche?

Habe ich in meinem Leben in gewissen Situationen Ablehnung erfahren und dadurch angefangen, gewisse Dinge zu glauben?

Kann ich mir diese Aufmerksamkeit heute selbst geben?

Neige ich eher dazu in Stress zu verfallen? Falls ja, wie schnell komme ich zur Ruhe?



Welche Situationen in deinem Leben bereiten dir ein mulmiges Bauchgefühl? Wie fühlt sich das genau an und macht es sich noch wo anders in deinem Körper bemerkbar?



## RÜCKBLICK AUF DEN MONAT APRIL:

---

Wie hast du dich im April die meiste Zeit gefühlt?

Was möchtest du mit in den neuen Monat Mai nehmen?





# RÜCKBLICK AUF DEN MONAT APRIL:

---

Was macht dich stolz, wenn du an den Monat April denkst?

Was möchtest du im Monat März zurück- und somit loslassen?

Das ist die eine Sache, die du im April lernen durftest:

Für diese 3 Dinge bist du im April am meisten dankbar:

Schnapp dir dein Journal und schreibe alles auf, was dir zum  
Monat März einfällt und lass es einfach fließen!





# DEIN MONAT MAI:

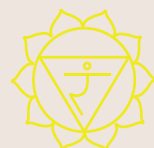
---

Diese Gefühle möchtest du im Mai am meisten spüren:

So möchtest du dein Solarplexuschakra im Mai stärken:

Darauf möchtest du im neuen Monat ganz besonders achten:

Das kannst du tun, um mehr auf deine Intuition zu achten:





# DEIN MONAT MAI:

---

Lass es einfach fließen: Wie möchtest du, dass der Monat Mai wird? Was möchtest du erschaffen?

Das möchtest du tun, um mich im neuen Monat regelmäßig daran zu erinnern, dass du zu 111% gut so bist wie du bist und dass alle Anteile ein grandioser Teil von dir sind und dich zu dem Menschen machen der du bist:

Das möchte ich im neuen Monat unbedingt machen:

Meine Intention für den neuen Monat lautet:





# UNSERE TERMINE FÜR DEN MONAT APRIL 2021:

---

1. Call zum Monatsthema: Sonntag,  
09.05.2021, 18 Uhr
2. Q&A Call: Sonntag, 23.05.2021, 18 Uhr

Ich wünsche dir viel Spaß beim Durcharbeiten der Inhalte und freue mich sehr auf dich in unseren Calls!

Wann immer du eine Frage hast oder deine Erkenntnisse teilen möchtest, nutze unsere wertvolle Telegram Support Gruppe!



## **HERAUSGEGEBEN VON:**

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.

