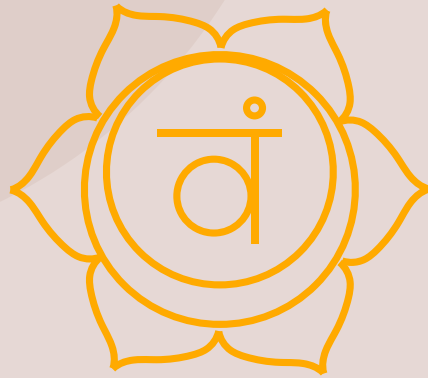


DIE CHAKRENLEHRE

# Sakralchakra



SCHÖPFERKRAFT - KREATIVITÄT - INTUITION



# DAS SAKRALCHAKRA

---

Das Sakralchakra befindet sich unterhalb des Bauchnabels und ihm ist die Farbe der Lebensfreude zugeordnet - Orange. Das Sakralchakra ist das zu Hause deiner Emotionen, deiner Kreativität und deiner Lebens- und Schöpferkraft und steht zusätzlich für die weibliche Energie und Intuition. Die weibliche Energie ist die empfangende, die sanfte, ruhige und starke Energie. Dieses Chakra gibt dir die Möglichkeit dich frei zu entfalten und aufzublühen.

## EIGENSCHAFTEN DES AKTIVEN SAKRALCHAKRAS

Kreativität, Intuition, Schöpferkraft, Vitalität, Sanftmut, Neugierde, Genuss, Lebensfreude, Ausgeglichenheit

## EIGENSCHAFTEN DES BLOCKIERTEN SAKRALCHAKRAS

kühles/distanziertes Verhalten, lautes Ego, empfindest dich als nicht liebenswert, Ablehnung deiner Weiblichkeit, außerhalb deiner Schöpferkraft, schlechter Kontakt zu deinen Gefühlen, lustlos & unmotiviert, schüchtern & verschlossen



## STÄRKUNG DES SAKRALCHAKRAS

Grundsätzlich tendieren wir Menschen dazu, mehr in der schaffenden männlichen Energie zu sein und dürfen uns daran erinnern, dass da noch so viel mehr ist - Yin & Yang. Auch die Verbindung zur weiblichen Energie darf gefühlt und gelebt werden. Um dieses Chakra zu stärken kannst du dich kreativ & künstlerisch ausleben. Du kannst tanzen und dir Zeit für alles nehmen, was dich gut fühlen lässt. Meditiere und achte sanft auf dich! Erschaffe dir dein bestes Leben durch kreativen Flow und die Stärkung dieses Chakras! Befreie dich von allem was sich schwer anfühlt und dich gefühlt ausbremst. Was bringt dir Genuss? Erschaffe dir täglich einen Moment des puren Genusses und erlebe ihn achtsam. Wenn die Energie im Sakralchakra frei fließt, sind wir in Kontakt mit unserer schöpferischen Kraft und unserer Sinnlichkeit. Wir erlauben uns, unserer Kreativität freien Ausdruck zu verleihen und das Leben unseren eigenen Vorstellungen entsprechend zu erschaffen.



Wie kann ich mir heute eine Freude machen?

Wie kann ich mehr Sinnlichkeit in mein Leben bringen?

Wie kann ich meiner Kreativität Ausdruck verleihen?

Das Sakralchakra wird dem Element Wasser zugeordnet. Erlaubst du dir in einer weiblichen Energie frei zu fließen?





# DEINE KREATIVITÄT & SCHÖPFERKRAFT

---

Du darfst erkennen, dass in dir ein unendliches schöpferisches Potenzial steckt! Dieses Potenzial kannst du in allen Lebensbereichen entfalten. Werde dir darüber bewusst, dass es dir nie an irgend etwas mangelt. Es ist alles bereits da.

Allerdings neigen wir leider schnell dazu zu sagen: "Das geht nicht./Das kann ich nicht./ Mir fehlt das Geld, die Zeit, das Wissen, der Raum...". Das stimmt aber schlicht und ergreifend nicht. Das einzige was wir hier machen ist uns klein halten. Es geht aber nicht darum was dir fehlt! Es geht darum, dass du deine Kreativität und deine Schöpferkraft gezielt und bewusst einsetzt. Du kannst dir genau damit immer das erschaffen, was du für deinen nächsten Schritt benötigst! Es ist an dir, dein erfülltes und außergewöhnliches Leben nach deinen Wünschen und Träumen zu erschaffen!

Entdecke in diesem Monat, dass alles bereits da ist. Dass du auf alle Ressourcen die dir zur Verfügung stehen auch Unterbewusst zugreifen kannst und dass es dir niemals an irgend etwas mangelt.

Du darfst absolut und von Herzen ehrlich zu dir selbst sein! Nur wenn du Licht dorthin gibst wo Schatten ist, kann auch dort Licht werden.





# JOURNALINGIMPULSE ZU DEINER KREATIVITÄT & SCHÖPFERKRAFT

---

Schließe für einen Moment deine Augen und denke an etwas, das dich seit längerer Zeit sehr in deinem Leben stört. Wo du das Gefühl hast, du kannst dadurch nicht wachsen und bist gehemmt, egal in welchem Lebensbereich diese eine Sache ist. Du fühlst dich durch diese Sache in deiner Lebensqualität eingeschränkt.

Mein Leben wäre erfüllter, wenn...

Daran habe ich bisher nichts geändert, weil....



Wie sieht dein Leben aus, wenn du weiterhin nichts änderst? Wie fühlst du dich?

Wenn alles auf dieser Welt möglich ist, wie sieht dieser Lebensbereich dann aus und wie fühlt er sich für dich an? Was genau ist anders?

Stelle dir vor, in dir lebt dieser absolut kreative Anteil bereits! Wenn du dich in die Gefühle von Freude und Erfüllung begibst, hast du die Möglichkeit genau diesen Anteil in dir zu erwecken. Erschaffe in Freude! Wenn du glücklich bist, dann kann alles Kreative durch dich hindurchfließen. In dir steckt dieser sehr Weise Anteil, in dem grenzenloses kreatives Potenzial schlummert!



Du darfst auch in die Meditation für diesen Monat gehen, in der du dich genau mit diesen Anteilen in dir verbindest und kreative Lösungen für deine Sache die du ändern möchtest findest.

Schreibe dir nach der Meditation genau auf, was du gesehen hast, wie du dich gefühlt hast und welche Lösungen dir kamen, völlig unabhängig davon, ob diese Lösung realistisch ist.

Wie kannst du Herausforderungen noch betrachten?

Du hast das Problem gelöst. Wie?





Wähle jetzt eine der Lösungen aus und setze sie sofort um. Wenn du jetzt den ersten Schritt gehst und direkt etwas veränderst, dann bist du ganz anders verbunden mit dieser einen Sache und spürst und siehst direkt eine Veränderung - im Innen und Außen.

Es kann also direkt ein Stückchen mehr in deinem System ankommen. Teile auch gerne in unserer Telegram Gruppe genau diesen Schritt und sei eine Inspiration für alle wunderbaren Menschen dort!

Werde dir bewusst: Wann immer du vor einer Herausforderung stehst, du kannst dich immer mit dem kreativen Anteil in dir, der bereits alle Lösung parat hält, verbinden! Du darfst ab jetzt in Fragen anstatt in Grenzen denken. So kannst du in das Feld der unendlichen Möglichkeiten eintauchen! Du bist die Künstlerin deines Lebens! Du bist die Schöpferin und hast alles in deiner Hand!

Was möchtest du in deinem Leben wirklich aus ganzem Herzen erschaffen?

Wo hinderst du dich selbst?



Du hast das Problem gelöst. Wie?



## JOURNALINGIMPULSE

---

Gibt es Situationen in meinem Leben, in denen ich ganz besonders mit meiner Intuition verbunden und bin?

Fällt es dir schwer Emotionen zuzulassen? Falls ja, in welchen Situationen? Wie möchtest du, dass dies in Zukunft aussieht?





# JOURNALINGIMPULSE

---

Was bedeutet Schwäche für dich? Erlaubst du es dir schwach zu sein?

Gibt es Dinge in deinem Leben an denen du festhältst? Wenn ja, warum? Was darfst du tun um sie lockerer oder loszulassen, damit du mehr in den Fluss des Lebens kommst und dich im Vertrauen treiben lassen kannst? Was kann dir dabei helfen? Setze das um!

Was bedeutet Weiblichkeit für mich? Lebe ich sie in allen Bereichen oder gibt es Bereiche in denen ich sie ablehne?





# RÜCKBLICK AUF DEN MONAT MÄRZ:

---

Wie hast du dich im März die meiste Zeit gefühlt?

Was möchtest du mit in den neuen Monat April nehmen?

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

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





# RÜCKBLICK AUF DEN MONAT MÄRZ:

---

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

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

Hast du es geschafft, mehr ins Urvertrauen zu kommen?

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





# DEIN MONAT APRIL:

---

Diese Gefühle möchtest du im April am meisten spüren:

So möchtest du dein Sakralchakra im April stärken:

Darauf möchtest du im neuen Monat ganz besonders achten:

Was kannst du tun, um deine Weiblichkeit im neuen Monat mehr auszuleben?





# DEIN MONAT APRIL:

---

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

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

Das möchte ich tun, um mich im neuen Monat regelmäßig daran zu erinnern, dass alles bereits in mir schlummert und ich die Schöpferin meines Lebens bin:





# DEIN MONAT APRIL:

---

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,  
11.04.2021, 11 Uhr
2. Q&A Call: Sonntag, 25.04.2021, 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.