

DIE CHAKRENLEHRE

KEHLCHAKRA

Lebe deine Wahrheit!

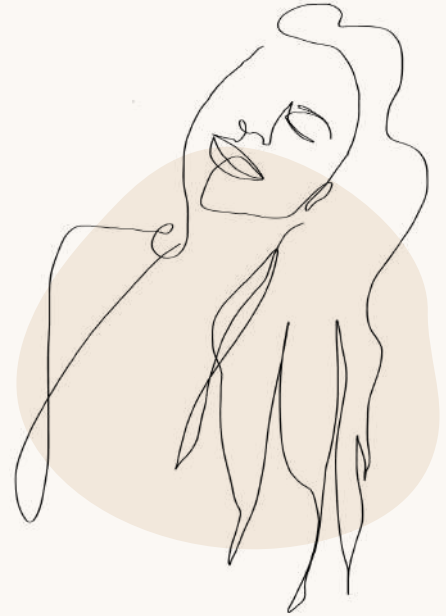


inner LINDA BOGEDI
BLOOM



DAS KEHLCHAKRA

Verkörperere, fühle, sprich und lebe
deine Wahrheit!



In diesem Monat geht es um das fünfte Chakra, das Kehlchakra, das ungefähr am Kehlkopf sitzt. Es trägt die Farbe hellblau, heißt auf Sanskrit "Vishuddha", was so viel wie besondere Reinheit bedeutet, bildet die Brücke zwischen fühlen und denken und steht für Selbsta Ausdruck, deine Wahrheit zu erkennen und zu leben und deine volle Größe anzunehmen.

Das Kehlchakra steht auf körperlicher Ebene in Verbindung mit unserer Schilddrüse und die wiederum beeinflusst viele Bereiche und Organsysteme (Ohren, Kiefer, Hals, Rücken, Nacken, Schulterbereich). Wenn du Schilddrüsenprobleme hast, kann es sein, dass dein Kehlchakra blockiert ist. Auch wenn du in diesem Bereich Verspannungen empfindest kann das auf eine Blockade hindeuten.

Du darfst den Mut finden deine eigene Wahrheit zu verkörpern und hinaus in die Welt zu tragen, ganz egal, was andere darüber sagen oder denken. Die wahre Freiheit wartet dann auf dich, wenn du dich selbst nicht länger klein hältst und unterdrückst, sondern allem Raum schenkst, was da in dir lebt!

In diesem Monat lade ich dich dazu ein, deine Einzigartigkeit voll zu feiern und anzunehmen. Du darfst mutig deiner inneren Stimme folgen und dem, was dir Freude bereitet! Du darfst aufhören dich zu verstellen und einmal hinein spüren, wie du deine Wahrheit am liebsten verkörperst auf deine ganz eigene Art und Weise. Das kann beispielsweise auch durch Kunst, Malen/Zeichnen oder Tanzen sein!

Du darfst in diesem Monat einmal ehrlich schauen, warum dein Kehlkammer eventuell blockiert ist und du noch nicht zu 111% deine Wahrheit nach außen tragen kannst. Gerade dann, wenn du einen "Kloß im Hals" hast, ist das ein Zeichen dafür, dass du in der Trennung mit deiner inneren Wahrheit bist.

Dieser Monat in Inner Bloom darf dir dabei helfen zu erkennen, dass deine Stimme wichtig ist, dass DU wichtig bist und dass DU durch dein Sein und Wirken einen großen Unterschied auf dieser Welt machst! Du bist wichtig! Du darfst dein Vertrauen in dich stärken und dich noch mehr mit deinem Higher-Self (oder dem Queen-Self, wie ich es gerne nenne :-)) verbinden und wirklich in diese Verbindung gehen und sie spüren! Denke immer daran: Das Universum wirkt durch dich! Du bist ein Spirit, der eine menschliche Erfahrung in deinem menschlichen Körper macht! All das was in dir lebt hat einen Grund und ist nicht umsonst da! DU bist nicht umsonst hier!

QUALITÄTEN

Selbstbewusstsein

Kommunikation

Ausdruck

Innere Freiheit

Aufrichtigkeit

Mut

Anerkennen, verkörpern und ausdrücken der eigenen Wahrheit

Vertrauen in dich, das Leben und das Universum

Selbstreflexion

Wenn die Energie im Kehlchakra fließt, handelst du im Außen im Einklang mit deiner inneren Wahrheit und empfindest Klarheit über die Dinge, die du in deinem Leben erschaffen möchtest. Es fällt dir leicht, an deinen Träumen, Zielen und Bedürfnissen festzuhalten. Du kommunizierst liebevoll und im Einklang mit dir und anderen Menschen und feierst dich und alle andere für deine/ihre Einzigartigkeit.

BLOCKADEN

kaum Selbstreflexion

sehr zurückgezogen

keine eigene Meinung

sehr angepasst

Angst vor Ablehnung

Unterdrückung von Gefühlen

inner LINDA
BLOOM BOGADI

BLOOM



durch die Unterdrückung eventuelle Gefühlsausbrüche
Angst Gefühle auszudrücken
kein Vertrauen in dich, das Leben und das Universum
Ablehnung der inneren Stimme und somit der eigenen Wahrheit
Lügen
Zu viel sprechen

AKTIVIERUNG DES KEHLCHAKRAS

Klopfe deinen Brustkorb ab oder mache Meditationen in denen das Kehlchakra visualisiert wird und dir für Weite sorgen. Übe deinen Selbstausdruck durch tanzen, Kunst, Malen, Zeichnen, Singen, egal was es ist - tu es. Schaue ehrlich hin was dich blockiert und woher deine Blockaden ursprünglich stammen, um sie nachhaltig lösen zu können. Auch kannst du offene Konflikte lösen in dem du zum Beispiel einen Brief schreibst, den du nicht unbedingt abschicken sondern beispielsweise auch verbrennen kannst oder du sprichst die Person auf den Konflikt offen und ehrlich an. Weiter kannst du in diesem Monat auch ein Tagebuch führen, in dem du dich selbst jeden Tag reflektierst, um so deiner inneren Wahrheit immer näher zu kommen! Schreibe dir auf was du denkst und fühlst und was in dir vorgeht. So hast du auch die Chance gewisse Muster zu erkennen. Erinnerung dich immer wieder daran, dass deine Seelenwahrheit bereits in dir verborgen liegt und du wählen kannst, voller Fülle zu erblühen! Alles was du brauchst ist bereits in dir um dein erfülltes und authentisches Leben zu führen!

Frage dich im Alltag:

Bin ich hier und jetzt mit meiner Wahrheit verbunden?

Fühlt sich diese Entscheidung richtig für mich an?

Handele ich im Einklang mit meinen Werten und meiner inneren Überzeugung?

Wie kann ich meine Wahrheit liebevoll leben und ihr Platz im Außen schenken?

Es kann auch gut sein, dass es sich erst einmal unbequem oder herausfordernd für dich anfühlt, dich mit deiner Wahrheit zu verbinden, aber das ist absolut in Ordnung. Wenn wir so unglaublich ehrlich zu uns selbst sind, kann sich auch schnell einmal das Ego einschalten, denn wir sind absolut dabei unsere Komfortzone zu verlassen. Wir schauen, in welchen Bereichen unseres Lebens wir authentisch handeln und in welchen Bereichen wir uns selbst eigentlich nur etwas vormachen. Sei wie immer liebevoll mit dir und verurteile dich für nichts! Sehe das was schon da ist! Allein dass du diese Zeilen liest heißt, dass du schon unglaublich weit gekommen bist! ♥



ES IST SICHER FÜR
DICH, DEINE
WAHRHEIT IN DIE
WELT ZU TRAGEN!
DIE WELT
BRAUCHT DICH
UND DEINE
EINZIGARTIGKEIT!

IMPULSE FÜR DICH UND DEINE INNERE WAHRHEIT:



Was bedeutet es für dich deine Wahrheit zu leben und was ist dahingehend authentischer Selbstausdruck in deinem Leben?

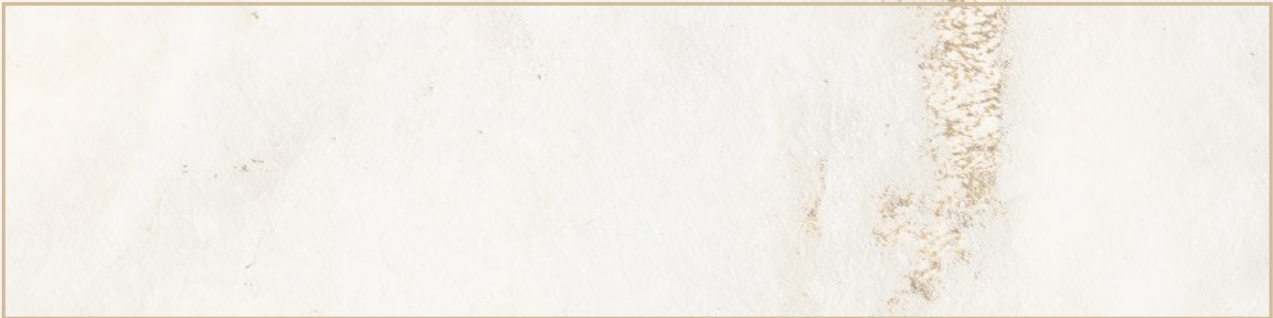
Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du bereits im Einklang mit deiner Wahrheit lebst? Wo du spürst: YES! Das ist meine absolute Seelenwahrheit?



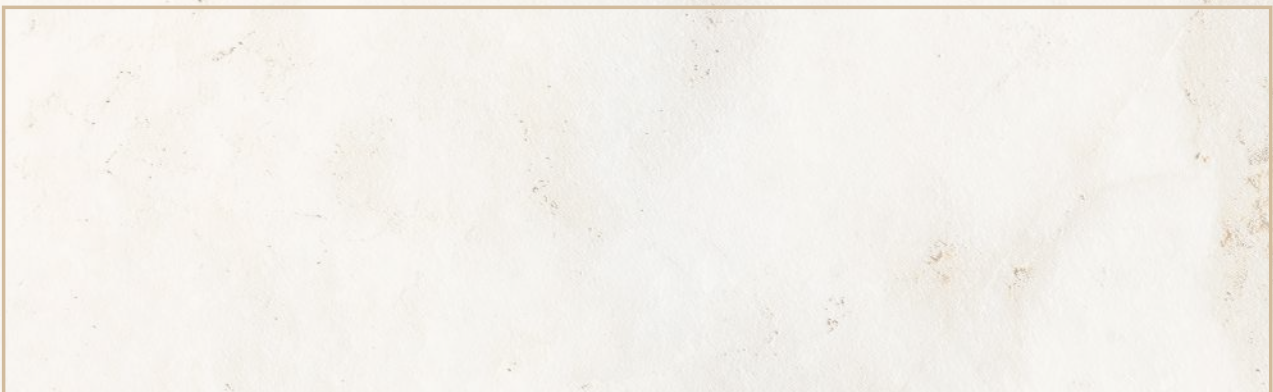
Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dir noch nicht erlaubst deine volle Wahrheit zu sprechen und zu leben? Nenne diese Bereiche.



Wie würden diese Bereiche deines Lebens aussehen, wenn du dir erlauben würdest, mehr deine pure Wahrheit zu sprechen und zu leben?



Wo in deinem Leben hältst du dich zurück, weil du Angst vor Zurückweisung, Ablehnung, oder Bewertung hast?



Gibt es Situationen in deinem Leben, in denen du nach der Erwartung anderer lebst? Nenne diese.

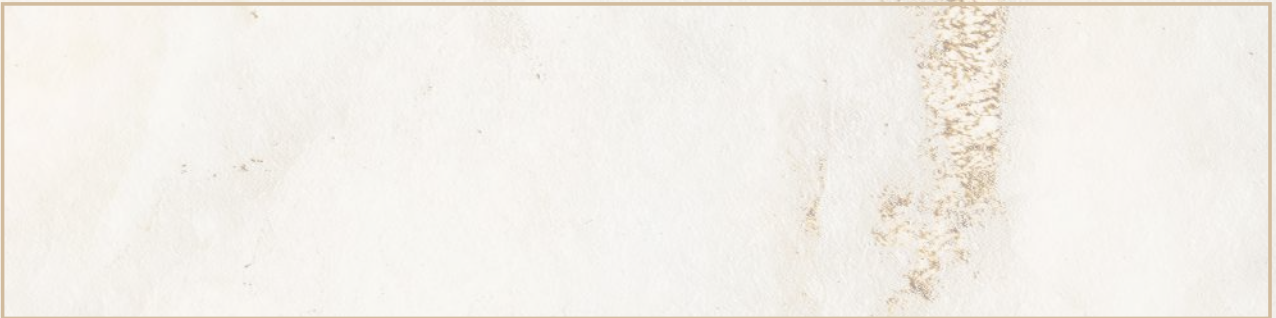
Wie würde dein Leben aussehen, wenn du hier mehr für dich eintreten würdest? Was kannst du konkret tun, um das in diesem Monat zu ändern?

Was glaubst du hindert dich daran, deine volle Wahrheit zu sprechen und dein volles authentisches Selbst zum Ausdruck zu bringen?

Was macht dir einen "Kloß im Hals" oder verschlägt dir die Sprache?



Was sind meine Stärken und Schwächen? Sind meine Schwächen überhaupt Schwächen? Kann ich sie zu Stärken werden lassen?



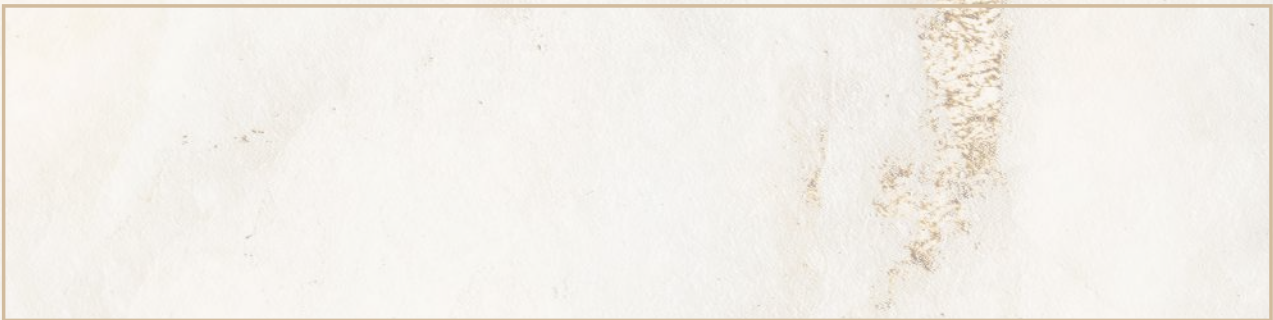
Welche innere Grenze darf ich sprengen?



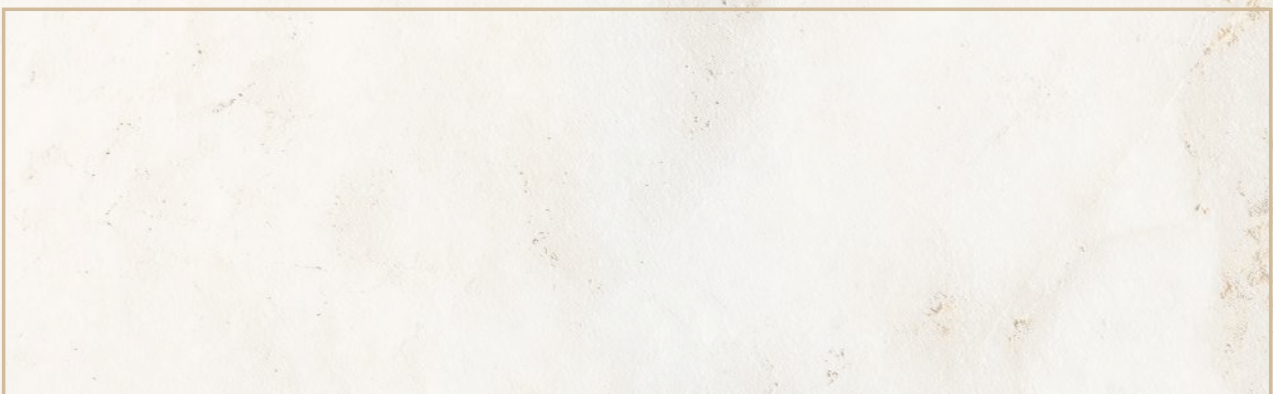
Wo wünsche ich mir mehr Freiheit in meinem Leben?



Gibt es etwas, was ich an mir selbst oder anderen Menschen ablehne? Oder mich/andere Menschen verurteile? Was spiegelt mir das eigentlich über mich selbst?



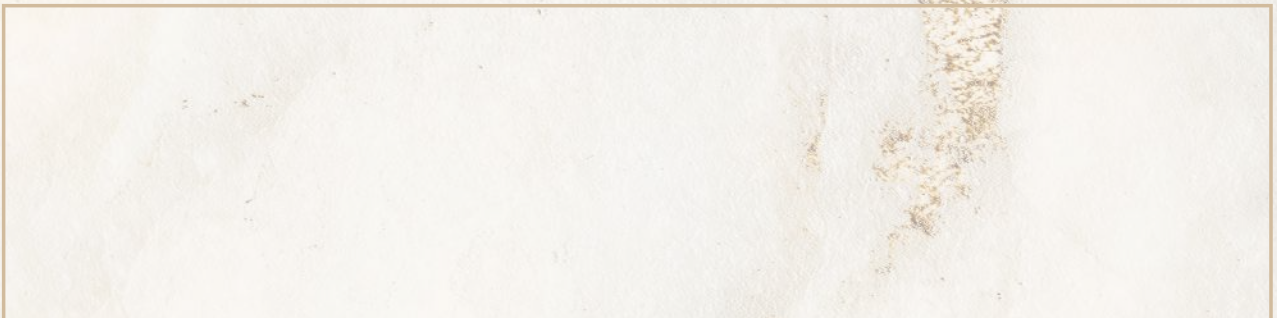
Welche innere Grenze darf ich sprengen?



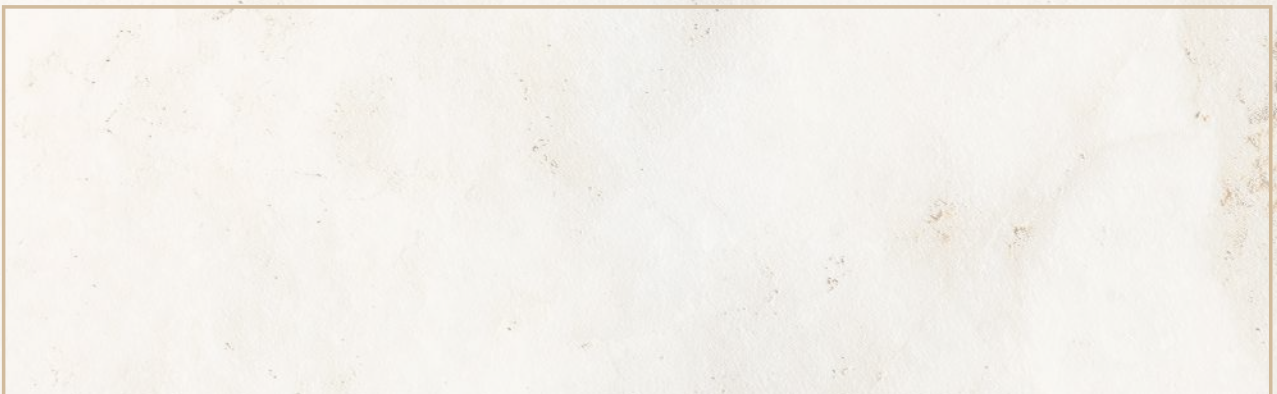
Welchen einen Traum/Wunsch erlaubst du dir nicht zu erfüllen, weil er sich zu groß anfühlt?



Wir gehen davon aus, dieser Traum lebt nicht umsonst in dir. Er ist genau richtig für dich und dein Leben! Was kannst du konkret tun, um ihn Wirklichkeit werden zu lassen?



Stelle dir vor, du würdest in deinem Leben nicht mehr zurückstecken, sondern einfach der Freude und deiner Wahrheit folgen. Wie würde dein Leben aussehen und wer würde alles davon profitieren?



RÜCKBLICK MONAT JUNI

Wie hast du dich im Juni die meiste Zeit gefühlt?



Was möchtest du mit in den neuen Monat Juli nehmen?



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



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



Das ist die eine Sache, die du im Juni lernen darfst:



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



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



DEIN MONAT JULI

Diese Gefühle möchtest du im Juli am meisten spüren:



So möchtest du dein Kehlchakra im Juli stärken:



Darauf möchtest du im neuen Monat ganz besonders achten:



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



Das möchte ich im neuen Monat unbedingt machen:



Meine Intention für den neuen Monat lautet:



WORKSHOP TERMIN FÜR DEN MONAT JULI:

DONNERSTAG,
22.07.2021 UM 18
UHR!

Bei Fragen, zum Austausch und zum Teilen deiner Erkenntnisse
nutze immer gerne unsere Telegrammsupportgruppe!

Den Zoom Link findest du im Mitgliederbereich.

HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

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