

WORKBOOK I

Dein Committment

The true you

Deine Vision

Wurzelchakra

Urvertrauen

Energie



DEIN COMMITTMENT



Was möchtest du in den kommenden
12 Wochen umsetzen?

Welche Routinen möchtest du integrieren?

Wie sieht deine Morgenroutine/ deine tägliche Routine aus?



Welches Wunder darf für dich in Erfüllung gehen?

Was hast du in der ersten Live Session in der Meditation sehen und fühlen können?

Was ist es, das du erschaffen möchtest?

Welche Herzenswünsche leben in dir?

Wie möchtest du dich nach den 12 Wochen fühlen?

Wie sieht dein Leben aus?



THE TRUE YOU



Was bedeutet Spiritualität für dich?

Was bedeutet Fülle für dich?

Was bedeutet Erfolg für dich?

Was bedeutet Freiheit für dich?

Gibt es Menschen in deinem Leben, die dir nicht gut tun, wenn es um die Erfüllung deiner Wünsche und Träume geht?

Erlaubst du es dir wirklich groß zu träumen oder kommen Widerstände hoch und du spürst, dass du dich eventuell dafür schämst oder es dir nicht erlaubst?

Wie und wann kannst du deiner Seele mehr Raum geben?



Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dich nicht traust, offen und ehrlich hinzuschauen?

Wenn niemand über dich urteilen würde, wie würdest du dich selbst beschreiben?

Wer bist du wirklich?

Warum bist du hier?

Was lässt dich aufleben?

Wer bist du, wenn du niemand sein musst?



DEINE VISION

Es wird Zeit, deine Träume zu leben!



Welche klare Ausrichtung möchtest du deinem Leben geben, um es in die Richtung deiner Wünsche zu lenken?

Glaubst du daran und kannst den Raum für das was für dich in Erfüllung gehen darf öffnen? Was kann dir helfen, wirklich an die Erfüllung deines Wunsches zu glauben?

Welche Dinge möchtest du ab jetzt anders machen als bisher? Was darf für deine Veränderung in dein Leben treten oder aus deinem Leben gehen?

Inwiefern erlaubst du dir zu wachsen?



Was möchtest du ab jetzt tun um bereits jetzt in deiner Vision anzukommen? Wie möchtest du sie jetzt schon fühlen und somit in dir leben lassen? (Dein Körper und Geist machen keinen Unterschied zwischen der vorgestellten und der jetzigen Realität.)

Wie fühlt es sich an, so tief in der Vision zu sein? Welche Gefühle verbindest du mit dem was du erschaffen möchtest oder was wahr werden darf für dich?

Kannst du schon jetzt von Herzen die Dankbarkeit für all das was du dir wünscht spüren?

Macht dir irgend etwas Angst, wenn du an deine Vision denkst? Spürst du einen Widerstand in deinem Körper?

Wo darfst du deine Ängste überwinden?



Welche Schritte in Richtung deiner Vision ist dein Queen-Self, das diese Realität bereits lebt, gegangen?

Was würdest du sagen, hindert dich gerade am meisten für das loszugehen, was du wirklich möchtest? Oder was dich hindert, das zu empfangen, das du dir wünschst?

Was möchtest du täglich konkret tun, um dich an deine Vision zu erinnern und sie wirklich von Herzen zu fühlen?



DU BIST DIE
SCHÖPFERIN
DEINES LEBENS
UND KANNST IN
JEDER SEKUNDE
NEU WÄHLEN!



WURZELCHAKRA



Urvertrauen - Sicherheit - Loslassen

Das Wurzelchakra steht als energetisches Zentrum für Stabilität und Vertrauen ins Leben. Weitere Themen des Wurzelchakras sind: Sicherheit, Urvertrauen und Erdung.

Das Wurzelchakra steht für den Willen zu leben und zu sein. Es befindet sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule auf Höhe des Steißbeines, nah am Beckenboden.

Auf Sanskrit, der alten indischen Sprache, wird es "Muladhara" genannt, was "Wurzel" bedeutet.

Stelle dir vor, ein Baum kann ohne Wurzeln nicht überleben. Genauso ist auch das Wurzelchakra dein Fundament und gleichzeitig auch das Fundament des gesamten Chakrensystems.

Um das Wurzelchakra zu öffnen ist es wichtig, bewusst die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu lernen, gut für dich zu sorgen. Wenn dein Wurzelchakra blockiert ist kannst du dir vorstellen, dass du quasi ständig in einer Art Überlebensmodus bist. Du musst viel Energie aufwenden um dich selbst zu schützen.



EIGENSCHAFTEN



Wenn du ein starkes und geöffnetes Wurzelchakra hast, dann wirst du folgende Gefühle haben:

Sicherheit, Verbundenheit, Vertrauen, Erdung.

Du spürst, dass du dieses Leben willst und es mit jeder Faser deines Körpers erleben möchtest. Du fühlst dich sicher und weißt, wofür du in diesem Leben losgehen möchtest. Du kennst deine Wurzeln und kannst deshalb auch bedenkenlos loslassen. Du bist in einem absoluten Urvertrauen in dich, in andere Menschen und in das Leben. Du kannst deine innere Kraft spüren und erschaffst dir in einer absolut kraftvollen Energie dein Leben. Du lebst deine Werte zu 111% und lebst ein Leben nach deinen Wünschen und Vorstellungen.

BLOCKADEN

Wenn dein Wurzelchakra schwach oder blockiert ist, bist du in der Kontrolle und in der Angst. Du vertraust dir, anderen Menschen und dem Leben nicht und hast das Gefühl, du musst gewisse Dinge oder sogar ganz viel, in deinem Leben kontrollieren. Du spürst, dass du unsicher bist und nicht weißt, wofür du losgehen sollst. Dein sicheres Fundament fehlt und dieses Fundament, diese Wurzeln brauchst du zum Leben! Es kann auch gut sein, dass es dir schwerfällt, das positive im Leben zu erkennen und bist ungeduldig.



Wie sehr die Qualitäten des Wurzelchakras ausgeprägt sind zeigt sich in deinen ersten 7 Lebensjahren. In diesen Jahren formst du deine positiven und negativen Glaubenssätze und in diesen Jahren hast du auch die Chance Sicherheit und Vertrauen aufzubauen. Es macht also definitiv Sinn in deine Kindheit zurückzugehen, wenn du spürst, dass dein Wurzelchakra blockiert ist.

STÄRKUNG DES WURZELCHAKRAS

- >> · **Finde in dein tiefes Urvertrauen zurück.**
- >> · Erde dich regelmäßig und bewusst. Das gelingt dir am besten in der Natur.
- >> · Entspanne dich und ruhe dich aus (z.B. Massage).
- >> · Fange an zu loszulassen und deine alten Verletzungen aus der Vergangenheit zu akzeptieren.
- >> · Meditationspraxis und Yogapraxis die Erdung beinhalten.
- >> · Atme bewusst und tief in deinen Bauch, damit auch das Wurzelchakra etwas von deiner Lebensenergie abbekommt :-)



DEIN URVERTRAUEN

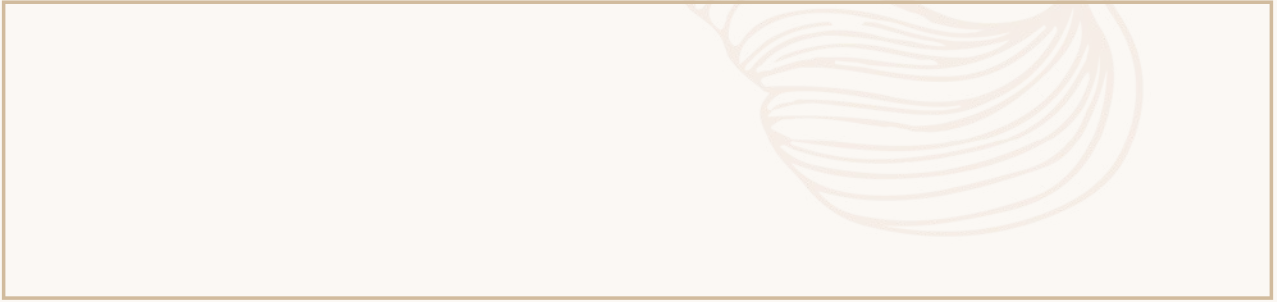
Wenn du zu sehr in deinem Ego und deinem Kopf lebst, dann versuchst du dein Leben zu kontrollieren. Du bist viel mehr in der Angst als im Vertrauen und du kannst nicht loslassen. Um aber dein Leben so kreieren zu können wie du es dir von Herzen wünscht, ist Urvertrauen unabdingbar. Wenn du kontrollierst in egal welchem Lebensbereich, dann bist du im Misstrauen, denn du kannst nicht loslassen. Wenn du im Misstrauen bist machst du dich automatisch klein und eng und es kann gar nicht das zu dir fließen, was eigentlich zu dir fließen möchte. Du verwendest deine schöpferische Energie dafür festzuhalten anstatt loszulassen. Dann bist du nicht im Fluss des Lebens. Ein Leben in deinem höchsten Selbst zu erschaffen bedeutet, das Misstrauen gegenüber deiner Schöpferkraft und gegenüber dem Leben und der Welt loszulassen und wieder in den Fluss des Lebens einzusteigen. Hierbei spielen liebevolle Selbstannahme und Fürsorge eine große Rolle. Spüre wie viel positive Energie freigesetzt wird, wenn du die Kontrolle loslässt und beginnst dein Urvertrauen gegenüber dir und dem Universum zu stärken.

JOURNALINGIMPULSE ZUM THEMA URVERTRAUEN

In welchen Lebensbereichen bist du noch nicht zu 100% im Vertrauen, dass alles gut ist so wie es ist und wie es kommen wird? (Partnerschaft, Beruf, Finanzen, Freundschaft...)



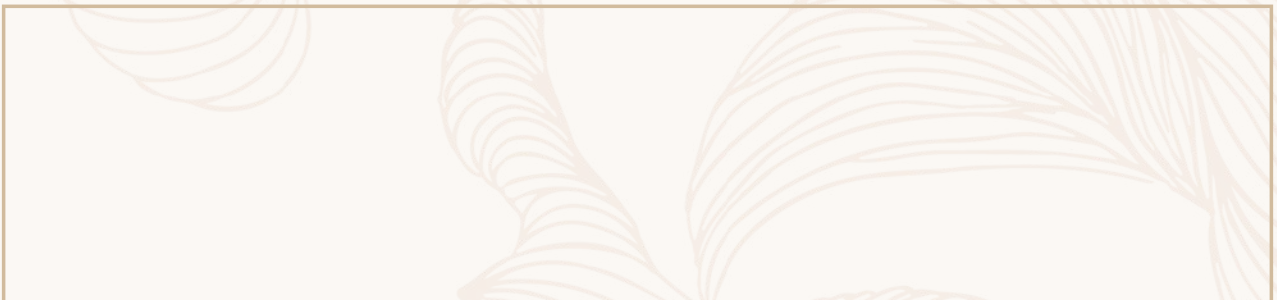
Wie sieht die Kontrolle in diesen Bereichen deines Lebens aus? Auf welche Art und Weise versuchst du hier an etwas festzuhalten?



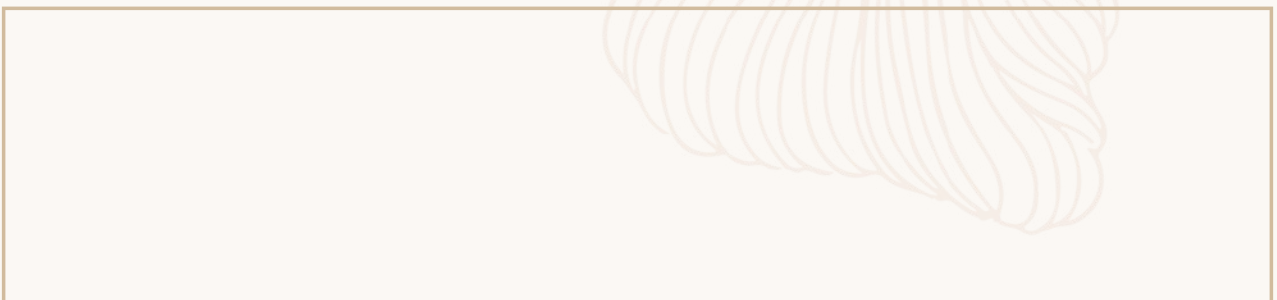
Wie fühlt sich diese Kontrolle für dich an und wo in deinem Körper kannst du sie spüren?



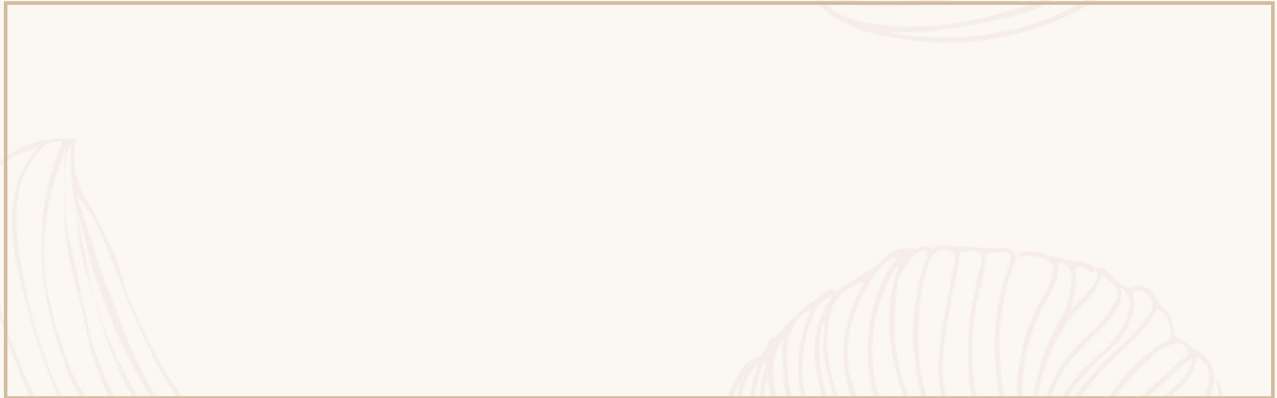
Welches Bedürfnis verbirgt sich eigentlich hinter der Kontrolle/ dem Festhalten?



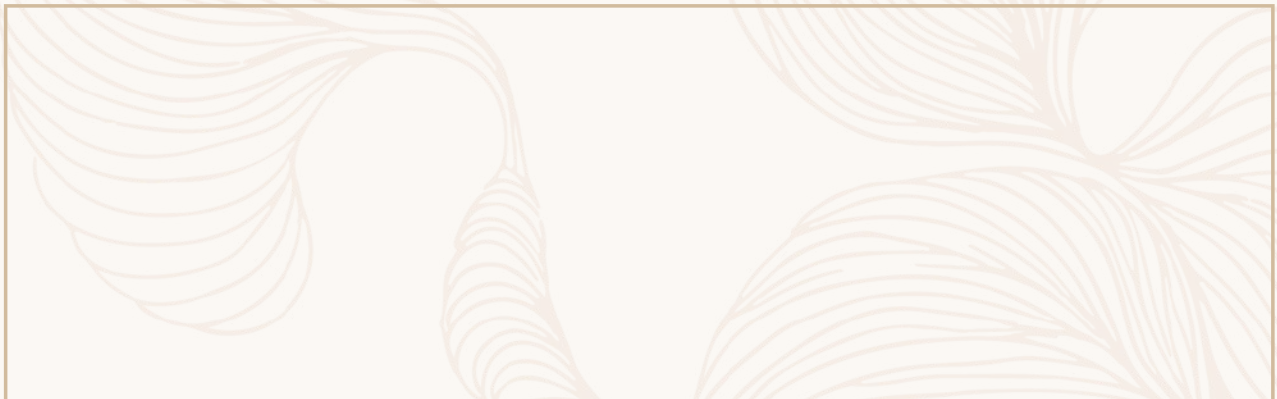
Was wäre dein persönlicher Ausdruck von Urvertrauen in diesem Bereich deines Lebens?



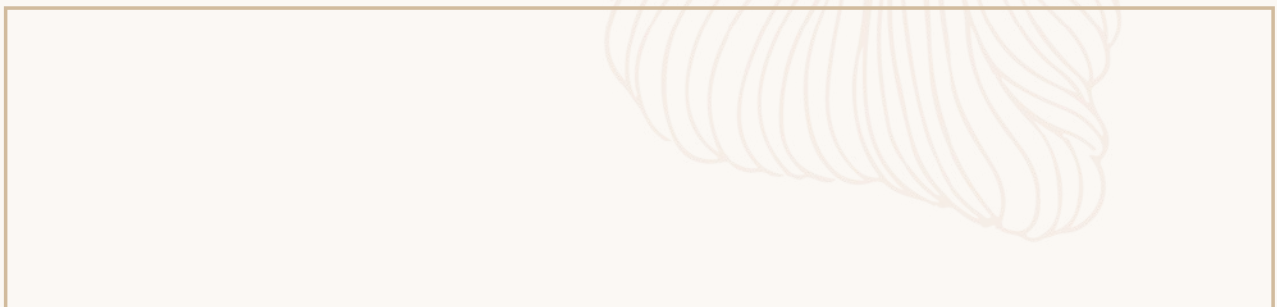
Stell dir vor du würdest die nächsten 24 Stunden in vollkommenem Urvertrauen in diesem Bereich deines Lebens leben. Schließe für einen Moment die Augen und spüre hinein, wie es sich für dich anfühlt! Atme tief ein und aus. Nimm wahr, dass du die Fähigkeit hast, Urvertrauen in dir entstehen zu lassen! Wie würdest du dich in den 24 Stunden verhalten? Was würdest du tun und wie würde dein Leben aussehen?



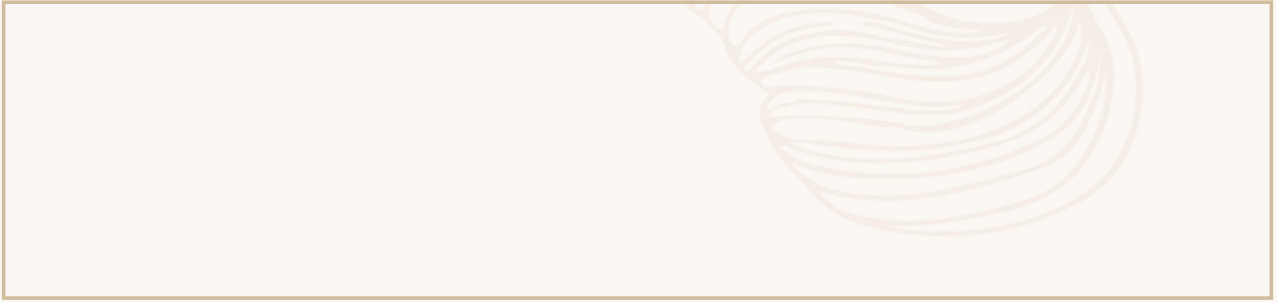
Wie lautet deine Definition von Urvertrauen?



Wann möchtest du dir am Tag Zeit nehmen, um dich zu erden? Egal ob das 5 Minuten oder 60 Minuten sind? Es ist so wichtig, dass du dir Zeit nimmst, bei dir anzukommen. Wenn du dich mit dir verbindest, dann kannst du in deiner Kraft sein, denn Energien können fließen! Was hilft dir, dich zu erden und wann fühlst du dich sicher?



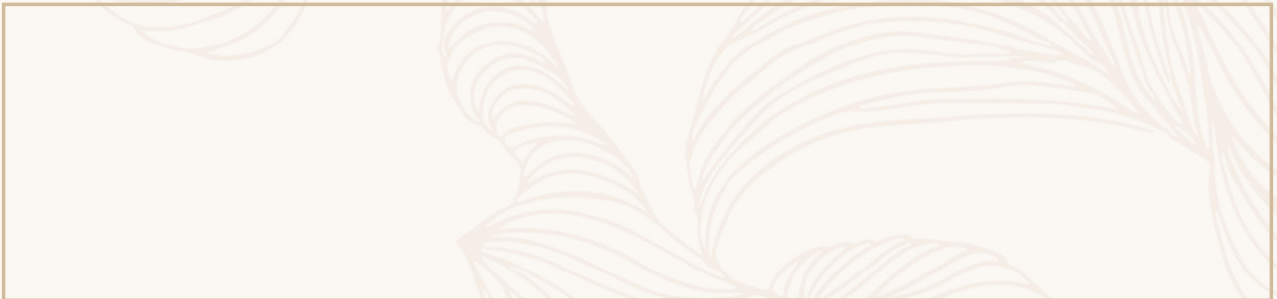
In welchen Situationen deines Lebens fühlst du dich ganz besonders verbunden?



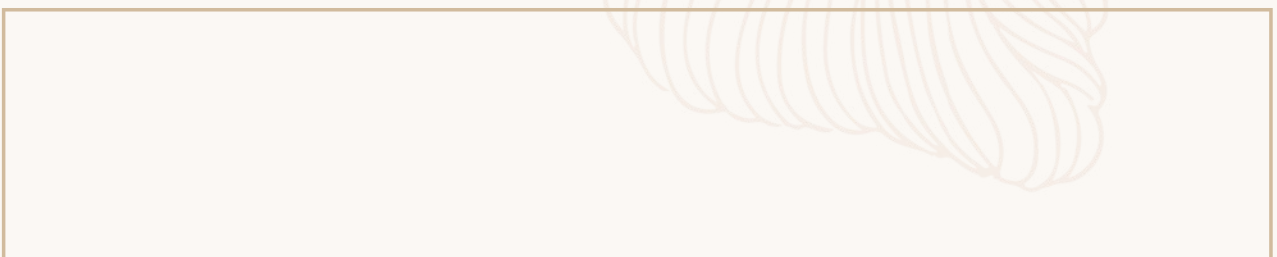
Was gibt dir Kraft und was raubt dir Kraft? Wann fühlst du dich energiegeladen und wann total kraftlos?



Was hat dich in deiner Kindheit ganz besonders verunsichert und wie kannst du dir heute diese Sicherheit geben?



Kannst du dich an deine ersten 7 Lebensjahre erinnern? Was war besonders prägend für dich? Welche Erkenntnisse liegen für dich in dieser Zeit? Frage gerne auch deine Eltern, wenn es sich richtig für dich anfühlt.



ENERGIE



Dein Bewusstsein

Was denkst du die meiste Zeit deines Lebens?

Was fühlst du die meiste Zeit deines Lebens?

Was tust du die meiste Zeit deines Lebens?

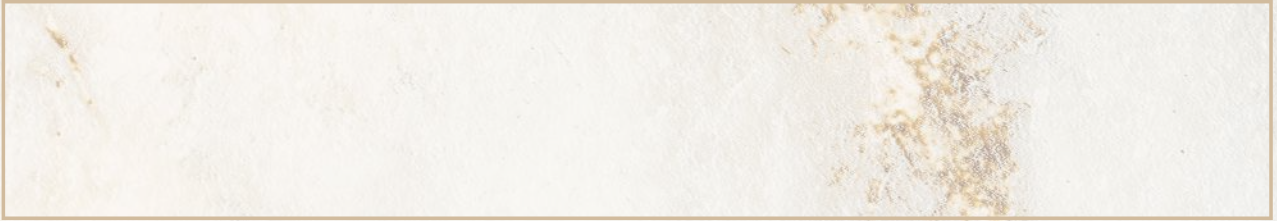
Wo würdest du dich in der Skala des Bewusstseins einordnen?



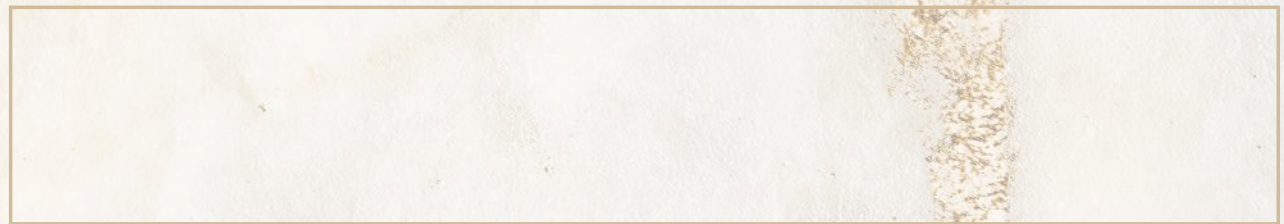
Welche Gefühle auf dieser Skala würdest du gerne Fühlen?



Was versetzt dich denn in diese Gefühle, die du gerne spüren möchtest?



Was kannst du tun, um diese Gefühle öfter zu fühlen?



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

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

