



‘The doors of the Soul are opened as the chakras are balanced and awakened, with special techniques rather than life rules.’

Stel jezelf de volgende vraag: op welk vlak belemmer je jezelf?

Op welk levensgebied geef je je (nog) niet voor de volle 100%? En op welk gebied juist wel? Waarin vergaloppeer je je?

Denk aan diverse levensthema's:

- ◆ Persoonlijk
- ◆ Emotioneel
- ◆ Fysiek
- ◆ Professioneel/zakelijk
- ◆ Seksueel
- ◆ Relatieel
- ◆ Spiritueel



Transitie en transformatie

De derde chakra zet de emoties en verlangens van de tweede chakra om naar concrete doelen en daden. Alles wat overbodig is, wordt verbrand. Binnen de derde chakra vindt er dus een transitie en transformatie plaats.

Transformatie is extreem belangrijk voor je ontwikkeling.

Transformatie is leven.

Transformatie is energie.

Transformatie is het vuur waar je hart weer van oplaait.

De zeven chakra's zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ze vullen elkaar aan. Zo zet de manipura energie om in daadkracht. De derde chakra creëert warmte, zet aan tot actie.



REFLECTIEVRAGEN

Op welke levensdomeinen mag/kan je actie ondernemen?

- ◆
- ◆
- ◆

Welke actie mag je ondernemen?

- ◆
- ◆
- ◆

Waar kan je het eventueel rustiger aan gaan doen?

- ◆
- ◆
- ◆

Waarbij geef je te veel energie weg?

- ◆
- ◆
- ◆

Wat wakkert je vuurtje aan? Waar krijg jij het heel warm van?

- ◆
- ◆
- ◆

Voorbeeld

Zo zou het kunnen zijn dat je dit voorjaar je ideale lichaamsgewicht wil bereiken en dat je daarvoor met een personal coach aan de slag gaat. Of misschien loop je al geruime tijd met een fantastisch businessidee in je hoofd rond, maar krijg je het helaas niet uitgevoerd. Dan is nu wellicht het moment aangebroken om een concreet stappenplan uit te werken, waar je vervolgens dan ook je schouders onder zet.