

REFLECTIEVRAGEN

Is je Muladhara in evenwicht?



Wat zijn de grootste stressfactoren of -bronnen in je leven?

Probeer hier heel eerlijk over te zijn naar jezelf.

Denk bijvoorbeeld aan je werk, relatie, zorgen over geld of over de toekomst.

- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆
- ◆

Welke fysieke sensaties ervaar je als je stress hebt?

Hoe komt de stress tot uiting?

- ◆
- ◆
- ◆

Vind je het moeilijk om:

- ◆ veilig te voelen?
- ◆ je ruimte in te nemen?
- ◆ prikkels te verwerken?
- ◆ emoties te reguleren?

Heb je van volgende zaken last?

- ◆ constipatie
- ◆ aambeien
- ◆ obesitas
- ◆ sciatica
- ◆ (lage) rugpijn
- ◆ vocht vasthouden
- ◆ koude voeten

Als je meer dan drie van bovenstaande klachten of emoties ervaart, dan is je basischakra ongetwijfeld uit balans. Je zult jezelf moeten leren aarden om verlost te raken van deze klachten. Trek daarom regelmatig de natuur in en maak contact met de aarde. Voetmassages zijn hierbij aangewezen.

Stel jezelf de volgende vraag:

*Ben ik hier welkom op
deze aarde? Ben ik aan-
wezig in mijn lichaam?*



Deze affirmatie past bij jou:

*Ik geef mezelf de ruimte
om aanwezig te zijn.*

Ga op (zelf)onderzoek!

Omdat de eerste chakra zo ontzettend belangrijk is, is het verstandig om even aan zelfonderzoek te doen. Een groter zelfbewustzijn geeft je meer rust en inzicht in jezelf. Stel dat je jezelf vanop een afstand observeert. Je ziet jezelf in z'n totaliteit. Wat zijn de eerste gedachten die in je opkomen? Schrijf ze neer.

④

④

④

De antwoorden op de vorige vraag tonen al veel over je zelfbeeld. Wellicht is het beeld dat je van jezelf hebt vrij negatief en dat draagt allerminst bij aan een innerlijk gevoel van veiligheid. Hier gaan we dan ook even dieper op in.

Wat zijn de meest negatieve gedachten over jezelf?

④

④

④

Stel dat je die zou omvormen naar de meest positieve gedachten over jezelf. Wat zouden die nieuwe gedachten dan worden?

Bijvoorbeeld

Negatief:

'Ik maak nooit iets af. Ik vind mezelf zwak.'

Positief:

'Ik herken de doorzetter in mij.'

'Als ik met iets stop, dan is dat helemaal niet erg.'

Vorm nu je drie meest negatieve gedachten om naar iets nieuws, iets fijner, iets positiever over jezelf.

④

④

④

Transformatiementor Laura Nidhan is gespecialiseerd in de universele levensenergie en in de chakra's, topics die haar mateloos blijven boeien en inspireren. Haar jarenlange ervaring in zelfontdekking, groei en bewustwording heeft Laura-Nidhan gebundeld in één boek: 'Chakra-Magie'. In dit boek neemt ze jou bij de hand, op een luchtige manier, maar toch met voldoende diepgang. Wil je meer diepgang, om zo dichterbij jezelf te komen? Dan helpt dit boek je al een heel eind op weg.



BLOOM-AANBIEDING!

Chakra-Magie, incl. 8 video's voor €35
(i.p.v. €47)

Maak gebruik van de kortingscode: **BLOOM35!**

www.wellicht.nu/chakramagie