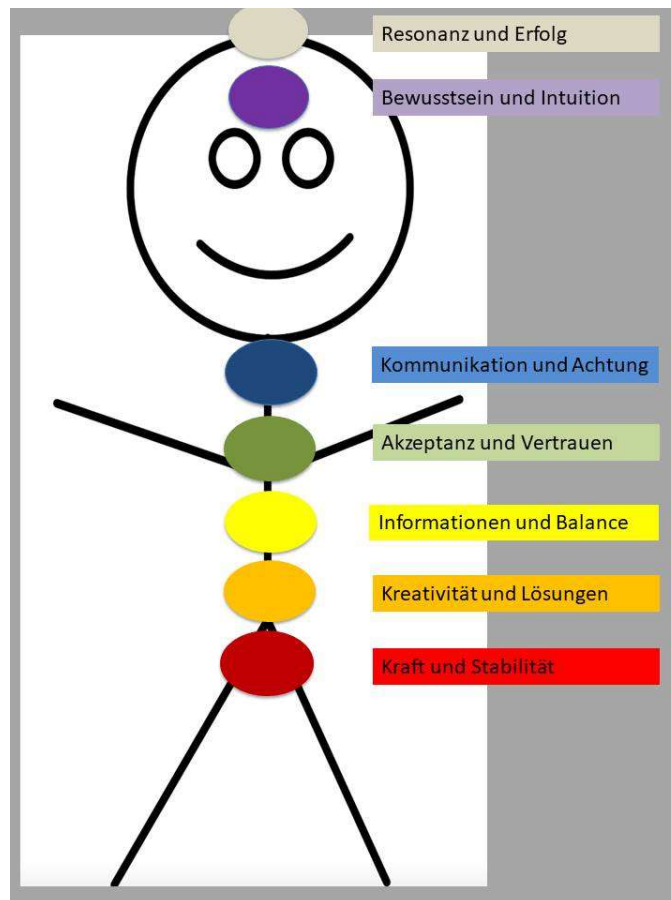


## Zur Stärkung der Resilienz

Mit dieser körperlichen Übung werden Energiepunkte aus der Welt der Chakren mit ihren wirkungsvollen Farben und stärkenden Informationen aktiviert. Sie kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.

1. Richten Sie dazu Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweiligen sieben Körperbereiche (siehe Skizze): Kopf, Stirn, Hals, Brust, Bauch, Unterleib und Steißbein (untere Abschnitt der Wirbelsäule).
2. Je nach Körperbereich tauchen Sie imaginär in die entsprechende Farbe ein und sprechen dann die stärkende Information laut oder leise mehrmals aus. Es geht darum die stärkende Information mit dem Körperbereich und der passenden Farbe zu verbinden.
3. Tägliches Wiederholen der Übung stärkt ein erfolgreiches Mind-Set und die Kraft der Resilienz.

Gerne können Sie zwischen den verschiedenen Punkten wechseln oder vielleicht spüren Sie auch, dass Sie an einer Stelle verweilen möchten.



Kraft und Stabilität	<p><b>Füße fest auf den Boden, ich spüre die Erde.</b> Ich tauche in die Farbe „Rot“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich verbinde mich mit Stabilität und finde meine Struktur in diesem komplexen Wandel.“</b></p>
Kreativität und Lösungen	<p><b>Hände auf den Unterbauch.</b> Ich tauche in die Farbe „Orange“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich bin allseits kreativ und finde immer Lösungen für diese noch nie dagewesenen Herausforderungen.“</b></p>
Informationen und Balance	<p><b>Hände auf den Bauch.</b> Ich tauche in die Farbe „Gelb“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich setze Prioritäten bei der Informationsverarbeitung. Ich trenne Wichtiges von Unwichtigen.“</b></p>
Akzeptanz und Vertrauen	<p><b>Arme herunter hängen lassen und Finger spreizen.</b> Mein Brustkorb öffnet sich und ich atme tief durch die Brustmitte. Ich tauche in die Farbe „Grün“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich akzeptiere und liebe mich, so wie ich bin. Ich vertraue meiner inneren Führung, die vom Herzen kommt.“</b></p>
Kommunikation und Achtung	<p><b>Aufmerksamkeit auf Kehlkopf lenken.</b> Ich tauche in die Farbe „Blau“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich wähle meine Worte bewusst. Ich erkenne, was ich wann zu mir oder zu anderen sage, um unterstützend zu sein.“</b></p>
Bewusstsein und Intuition	<p><b>Bereich zwischen meinen Augenbrauen beachten.</b> Ich tauche in die Farbe „Lila“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich spüre die Sicherheit meiner Intuition. Ich bin frei von Blockaden und Ängsten, die mich derzeit behindern könnten.“</b></p>
Resonanz und Erfolg	<p><b>Hand auf Kopfspitze.</b> Ich tauche in die Farbe „Weiss“ ein und sage:</p> <p><b>„Ich gehe in vollkommene Resonanz mit Erfolg. Entscheidungen treffe ich leicht, klar und mit einem guten Gefühl.“</b></p>