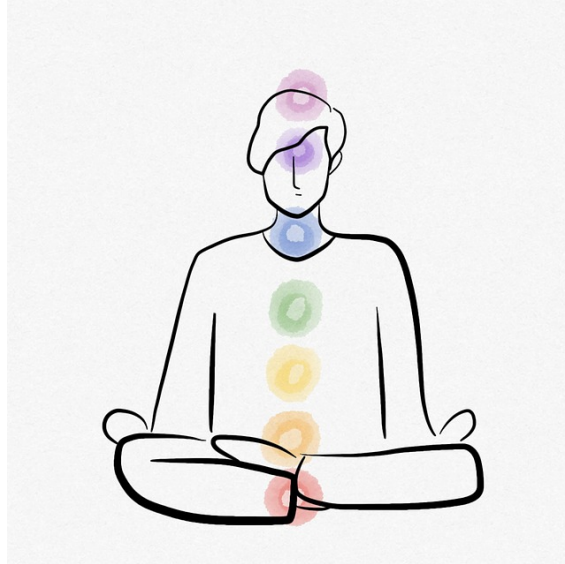


## Schreiben und die Chakras (Energiezentren)

Ein Schreibimpuls für mehr Klarheit und Bewusstsein



Quelle: pixabay

### Uns so geht es:

Beende die nachfolgenden sieben Sätze. Lasse dir für jedes einzelne Chakra (Energiezentrum) fünf Minuten Zeit. Arbeite dich vom Wurzelchakra bis zum Kronenchakra hoch. Gönn dir zwischen den einzelnen Schreibaufgaben einen Moment der Ruhe und der Besinnung. Du kannst zum Beispiel für jeweils eine Minute deine Augen schliessen und bewusst durch die Nase ein- und ausatmen.

1. Wurzelchakra  
Mein Schreiben hat seine Wurzeln in ...
2. Sakralchakra  
Ich begegne meinen eigenen Begrenzungen beim Schreiben ...
3. Solarplexuschakra  
Beim Schreiben bin ich verantwortlich für ...
4. Herzchakra  
Ich finde Frieden und Freude in meinem Schreiben durch ...
5. Halschakra  
Die Energie meines Schreibens fühlt sich an wie ...
6. Stirnchakra  
Welchen Typ (welche Typen) verkörpere ich, wenn ich schreibe?
7. Kronenchakra  
Das Vermächtnis, das ich mit meinem Schreiben hinterlasse bzw. hinterlassen möchte, ist ...