

## Chakra 1

EM 1: Ich lerne meine Fähigkeiten erkennen und nehme sie gerne an.

EM 2: Ich lerne, dass ich gerne hier auf der Welt bin und komme konzentriert und ordentlich in meine Mitte

EM 3: Ich lerne, tiefe und feste Wurzeln zu schlagen und werde stärker dabei EM 4: Ich lerne, lieb zu mir zu sein und behandle mich gut.

## Chakra 2

EM 5: Ich lerne, dass ich in mir sicher und geborgen bin.

EM 6: Ich lerne, dass ich tief in mir weiss, was gut: für mich ist. Mein Kopf und mein Körper sind sich einig.

EM 7: Ich lerne, anzuerkennen, dass ich manches besser kann als anderes und dass es in Ordnung ist, einmal schwach zu sein.

## Chakra 3

EM 8: Ich lerne, mich als Teil des ganzen zu spüren und gebe mir die Erlaubnis, dazu zu gehören.

EM 9: Ich lerne, dass ich sowohl ja als auch nein sagen darf- und ich bin kreativ und okay dabei.

EM 10: Ich lerne, dankbar: für alles in meinem Leben zu sein und ich lerne Bescheidenheit

EM 11: Ich lerne, meine Grenzen zu finden und diese auch zu verteidigen

## Chakra 4

EM 12: Ich lerne, immer wieder aufzustehen und Energie aus meiner Mitte zu tanken, indem ich z.B. ausatme.

EM 13: Ich lerne, dass Ent- Täuschung nur das Ende der Täuschung ist und erkenne die Wahrheit immer besser.

EM 14: Ich lerne, dass es viele Wege in die Freiheit gibt und lerne, genau hinzusehen, um sie zu erkennen.

EM 15: Ich lerne, Raum in meinem Innern zu schaffen und fege alles alte Gerümpel nach draus sen.

EM 16: Ich lerne, in Kontakt mit meinem Schutzengel zu kommen und ihm zu vertrauen.

## Chakra 5

EM 17: Ich lerne, wie ein wilder Derwisch zu tanzen und damit meine Lebendigkeit auszudrücken.

EM 18: Ich lerne, meiner inneren Stimme zu lauschen, die immer weiss, was richtig ist

## Chakra 6

EM 19: Ich lerne, mir selbst zu vertrauen und das zu tun, was gut für mich ist.

EM 20: Ich lerne, meine gefangenen Gefühle zu befreien und teile sie auch anderen mit.

EM 21: Ich lerne, Pausen zu machen und inne zu halten, um hinzuschauen- das gibt mir Mut.

EM 22: Ich lerne, aus dem Karussell der kreisenden Gedanken auszusteigen.

EM 23: Ich lerne, mit allen Drachen Freundschaft zu schliessen und lache entspannt über sie.

EM 24: Ich lerne, dass jede Traurigkeit vorübergeht und schliesslich das Licht wieder sichtbar wird.

## Chakra 7

EM 25: Ich lerne, dass ich Hilfe auf meinem Weg bekomme, wenn ich vertraue.

EM 26: Ich lerne, dass alles einfach sein kann, wenn ich flexibel bleibe.

EM 27: Ich lerne, die Wahrheit zu erkennen und bin aufmerksam.

EM 28: Ich lerne, dass sich alles ändert im Leben, auch das, was ich denke, fühle und glaube.