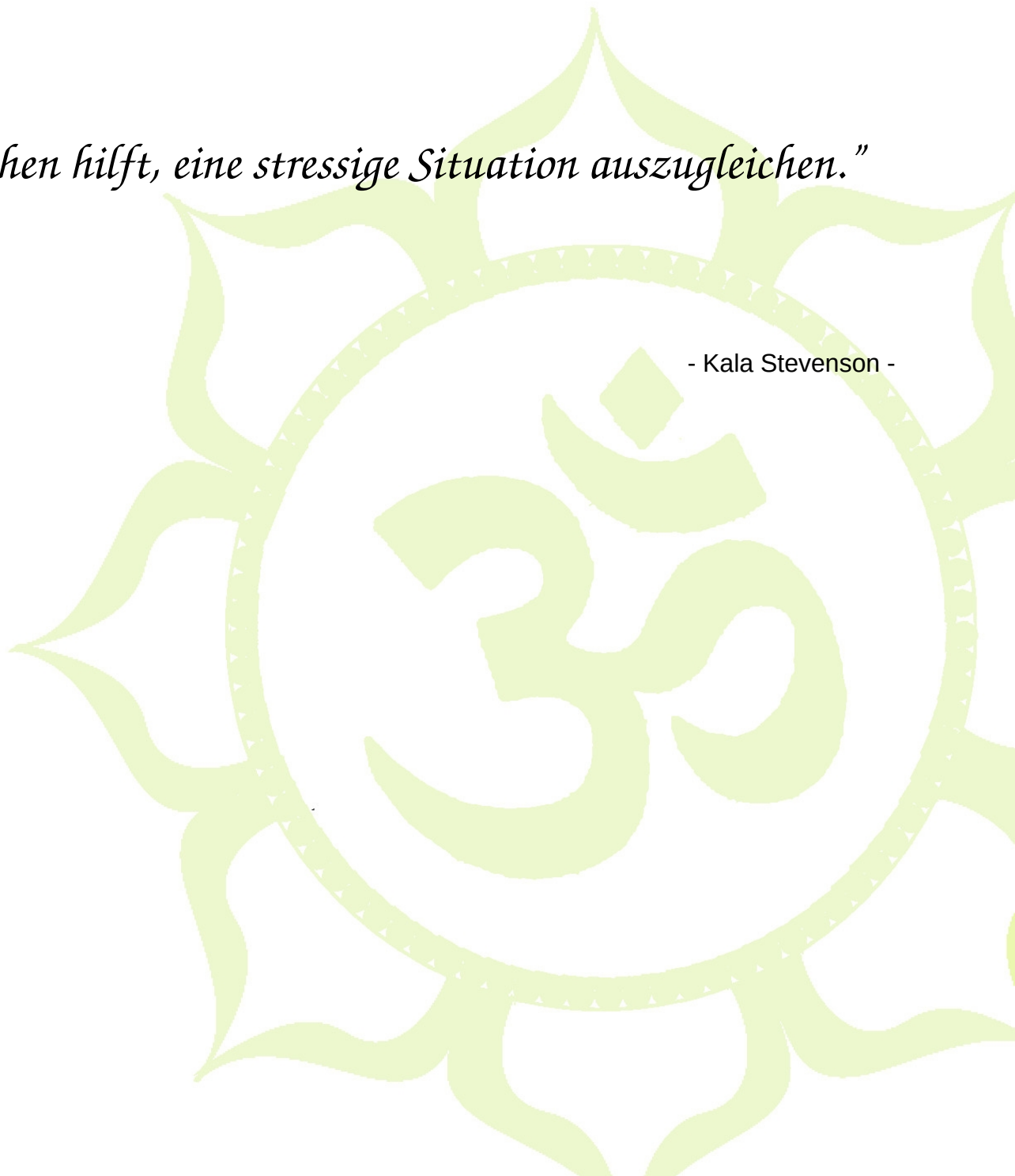


„Lachen hilft, eine stressige Situation auszugleichen.“

- Kala Stevenson -



Woche 4 - Yoga

- Wurzel-cakra -

Um abzuschätzen, ob dein Wurzel-cakra energetisch ausgeglichen, unter- oder überversorgt oder sogar blockiert ist, ließ dir die folgenden 10 Fragen durch und schätze dich auf einer Skala von 1 bis 10 ein!

1. Wie sicher und geerdet fühlst du dich im Alltag?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

2. In welchem Maße spürst du eine innere Stabilität und Standhaftigkeit?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

3. Wie stark fühlst du dich mit der Welt um dich herum verbunden?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

4. In welchem Ausmaß fühlst du dich in deinem Körper verwurzelt?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

5. Wie gut kannst du dich an Veränderungen anpassen und dich sicher fühlen?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

6. Wie sicher fühlst du dich in Bezug auf deine Grundbedürfnisse (wie Sicherheit, Nahrung, Unterkunft)?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

7. Wie ausgeglichen und stabil fühlst du dich in schwierigen oder stressigen Situationen?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

8. Wie stark fühlst du dich energetisch gestärkt und geerdet?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

9. In welchem Maße fühlst du dich mit deiner Familie und deinem sozialen Umfeld verwurzelt?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

10. Wie stark spürst du eine Verbindung zur Natur und zur Erde?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Schaue dir das Gesamtbild über alle zehn Fragen an. Eine einzelne Frage bietet nur sehr geringe Aussagekraft, weil sie durch viele Faktoren beeinflusst werden kann. Kannst du eine Tendenz erkennen?

Ein Wert von 8 bis 10 entspricht einem starken *Wurzel-cakra*. Werte von 1 bis 5 deuten auf ein Energiedefizit hin, wobei Werten von 1 – 3 auf Blockaden hindeuten.

Bitte beachte, dass die Einschätzung der einzelnen Fragen subjektiver Natur sind und keine professionelle Diagnose darstellen. Wenn du Bedenken bezüglich deines *Wurzel-cakra* hast, ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Energiearbeiter, Heiler oder Therapeuten zu konsultieren, um eine genauere Einschätzung und eventuell subjektiv angepasste Behandlungsmethoden zu erhalten.

Die Entspannungstechniken der 4. Woche

Bewusstes Ausweiten des Beckens

Bei dieser Meditation geht es um ein vollständiges Entspannen und Durchlässigmachen des Beckenbodens um sich zu erden und die Wurzel-*cakra*-Energie auszubreiten.

Wechselatmung für das Wurzel-*cakra*

Bei dieser besonderen Art der Wechselatmung werden neben der Atemkontrolle auch Energie-Visualisierungen angewendet, um die ausgleichende Wirkung auf die beiden Körperhälften zu verstärken. Dadurch wird sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus beeinflusst, und zusätzlich wird eine Energetisierung und Ausgleich des Nabel-*cakra* angestrebt.

Atempausen

Ein Konzentrationsübung, um mit Hilfe des Atems den Geist zu beruhigen und innere Ruhe und Entspannung zu finden.

Meditationsreise

Eine Meditationsreise, die stark mit der Bildsprache und weniger mit Konzentration arbeitet.

Tagesresumee - 26. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

Anti-Stress-Routine - 26. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 27. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 27. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 28. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 28. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 29. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 29. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 30. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 30. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 1. Juli 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine – 1. Juli 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 2. Juli 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 2. Juli 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....