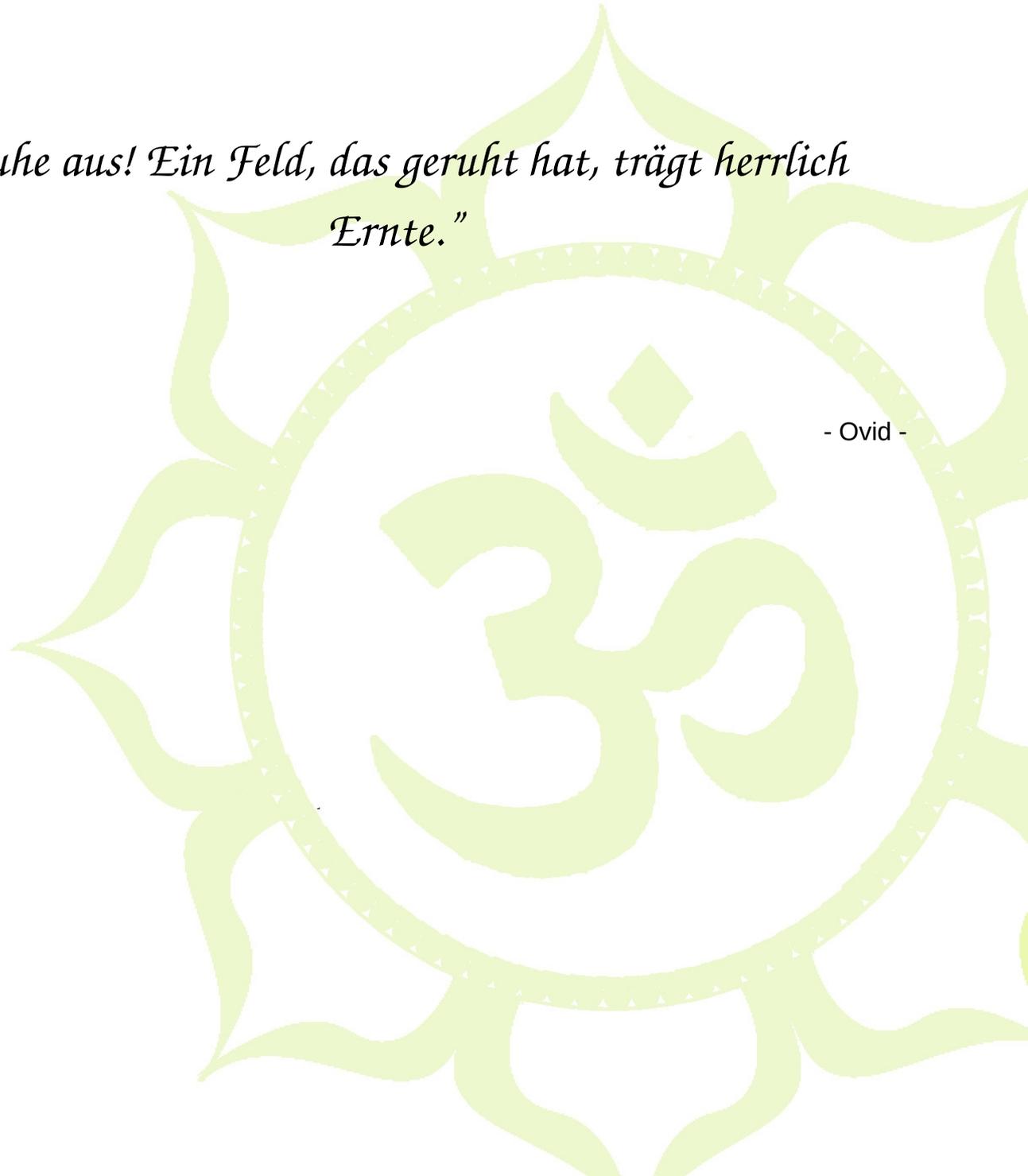


*„Ruhe aus! Ein Feld, das geruht hat, trägt herrlich  
Ernte.“*

- Ovid -



## Woche 5 - Yoga

### - Herz-cakra -

Um abzuschätzen, ob dein Herz-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 offen bist du für Liebe und Mitgefühl, sowohl für dich selbst als auch für andere?

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

2. In welchem Maße kannst du bedingungslose Liebe geben und empfangen?

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

3. Wie stark spürst du eine Verbindung zu anderen Menschen und fühlst dich in Gemeinschaften wohl?

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

4. Wie gut kannst du Vergebung praktizieren und alte Groll oder Ressentiments loslassen?

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

5. In welchem Ausmaß fühlst du dich in deinen Beziehungen harmonisch und im Einklang?

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

6. Wie stark fühlst du Empathie und kannst dich in die Gefühle anderer Menschen hineinversetzen?

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

## Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

7. In welchem Maße erlaubst du dir, verletzlich zu sein und deine wahren Gefühle auszudrücken?

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

8. Wie stark fühlst du dich mit der Natur und allen Lebewesen verbunden?

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

9. Wie gut kannst du dich selbst lieben und dich um dein eigenes Wohlbefinden kümmern?

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

10. In welchem Maße bist du bereit, bedingungslose Liebe und Mitgefühl in die Welt zu bringen?

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 Herz-*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 Herz-*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 5. Woche

### **1:1-Atmung**

Eine starke Atemübung, die die Aufmerksamkeit stark nach innen zieht und den Körper, die Energien und den Geist sehr effizient beruhigt.

### **Wechselatmung für das Herz-*cakra***

Bei dieser besonderen Art der Wechselatmung werden neben der Atemkontrolle auch Energie-Visualisierungen und das *bija*-Mantra 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 Herz-*cakra* angestrebt.

### **Herz-*cakra*-Meditation**

Eine Meditation, um das Herz-*cakra* und -*ksetra* zu lokalisieren und zu energetisieren.

### **Meditation – Bis zum Ende des Universums**

Eine Meditation, um das Herz zu weiten und sich mit dem gesamten Universum zu verbinden.

## Tagesresumee – 3. 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 – 3. 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 – 4. 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 – 4. 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 – 5. 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 – 5. 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 – 6. 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 – 6. 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 – 7. 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 – 7. 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 – 8. 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 – 8. 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 – 9. 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 – 9. 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?

.....

.....