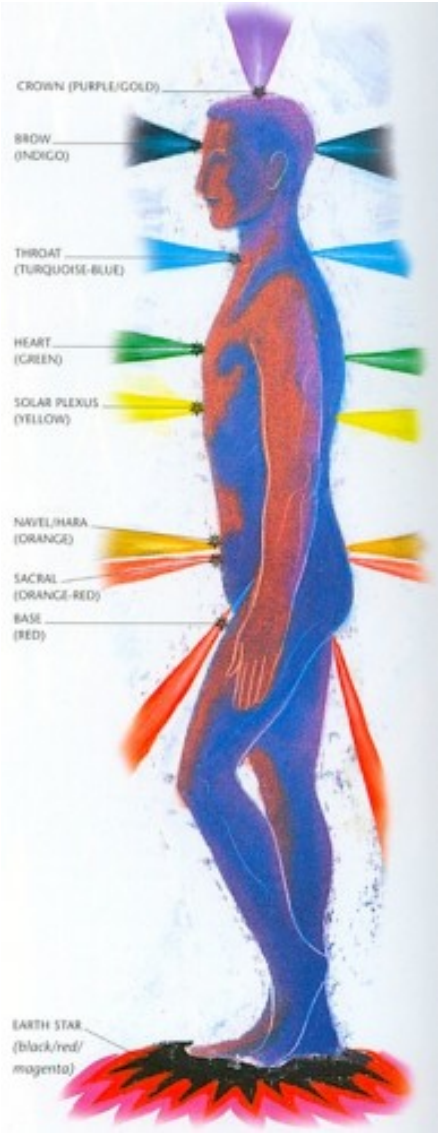
CHAKRA-BALANCING LEICHT GEMACHT! " Paul Cheks Blog 11.02.19, 18)19

Einen schönen Dienstag wünsche ich dir!
Heute ist ein großer Tag, um das Gleichgewicht in Leben, Geist und Körper zu finden! Wir werden uns gleich damit befassen!
Obwohl es gestern technisch gesehen ein Feiertag war, kam ich rein, um etwas Arbeit zu erledigen. Ich bewegte mich ein wenig langsam nach drei Nächten in meinem Steingarten und besuchte den Mond, aber es war es wert!
Nachdem ich meinen Blog geschrieben hatte, ging ich ins Fitnessstudio für eine schöne Deadlifting-Session. Ich habe eine Woche oder so weg vom schweren Heben gehabt, um meinem Körper etwas tiefe Ruhe zu geben.
Als ich heute in die Turnhalle kam, fühlten sich 315 leicht an und ich hatte den Drang, mehr zu tun, als meine Seele vorschlug, aber ich habe den harten Weg gelernt, bei der höheren Führung zu bleiben.
Ich tat sechs Sätze von 4 bei 315 weg vom Kasten und verband das mit dem Reptil, das für die Länge meiner Schiene in der Gymnastik kriecht, die 30 Meter ist.
Während des Trainings habe ich die Vorlesungen "Love Series" von Manly P. Hall studiert, die sehr gut sind. Er ist ein weiser alter Mann; er ist jetzt gestorben, aber er lebt, wenn ich ihm per Audio zuhöre!
Übrigens, das ist genau das, was ein Vermächtnis ist! Er ist weg, aber die Früchte seines Lebens leben in mir und anderen wie dir weiter, die bereit sind zu lernen und zu wachsen.
Ich ging gegen 16:30 Uhr nach Hause, um meine Orangenbäume zu gießen, an meiner nächsten Kräuterzubereitung zu arbeiten und etwas Kunst zu machen.
Ich habe eine tolle Zeit mit meinem aktuellen Kunstwerk und hoffe, es mit dir zu teilen, wenn es fertig ist. Ich nehme mir Zeit für diese Sache, eine Fähigkeit, die ich von Vidya gelernt habe.

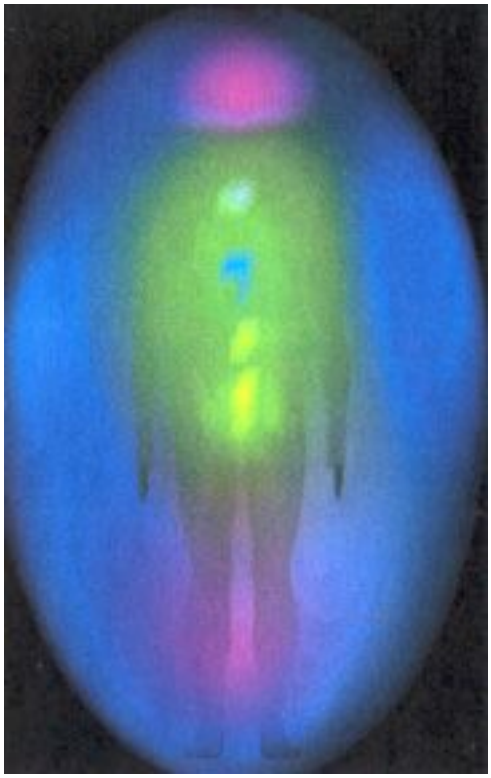
CHAKRA-BALANCING LEICHT GEMACHT!



Das Bild oben ist aus einem großen Buch mit dem Titel Chakren von Patricia Mercier entlehnt. Ein weiteres großes Buch zur Selbsthilfe-Chakra-Heilung trägt den Titel Chakra Healing von Liz Simpson.

Chakra ist ein Wort, das "Rad" oder "Wirbel" bedeutet.

Chakren funktionieren ähnlich wie eine Satellitenantenne, die sowohl Informationen sendet als auch empfängt.

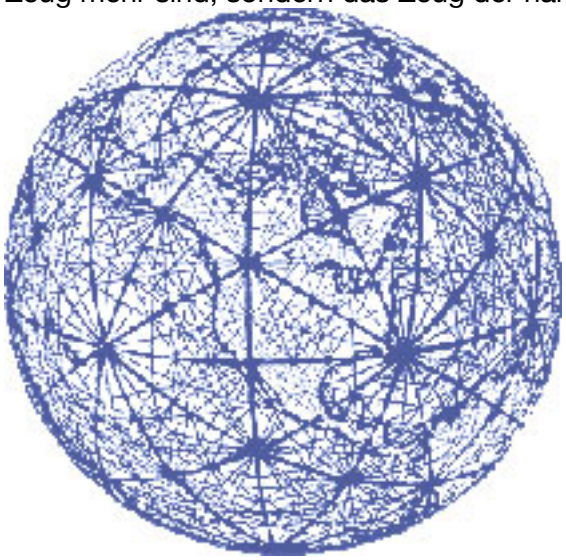


Hier sehen Sie das Energiefeld und die Chakren eines Menschen, die von einer fortschrittlichen Fototechnik aufgenommen wurden, die inzwischen weit verbreitet ist.

Für einen erfahrenen Therapeuten hat jede Farbe, die Sie auf einem solchen Foto (oder mit Ihrer eigenen spirituellen Vision) sehen, eine spezifische Bedeutung.

Als Therapeutin betrachte ich die Farben und spüre die Energien, die mit jedem Kunden verbunden sind, um zu wissen, welche Fragen zu stellen und welche Vorschläge zu machen sind.

Der Punkt, den ich versuche zu vermitteln, ist, dass Chakren kein flauschiges metaphysisches Zeug mehr sind, sondern das Zeug der harten Wissenschaft!



Wissenschaftler, die subtile Energien untersuchen, haben herausgefunden, dass alle Lebewesen, einschließlich der Erde selbst, Chakren haben. Das obige Bild zeigt Chakrenzentren auf der Erde.

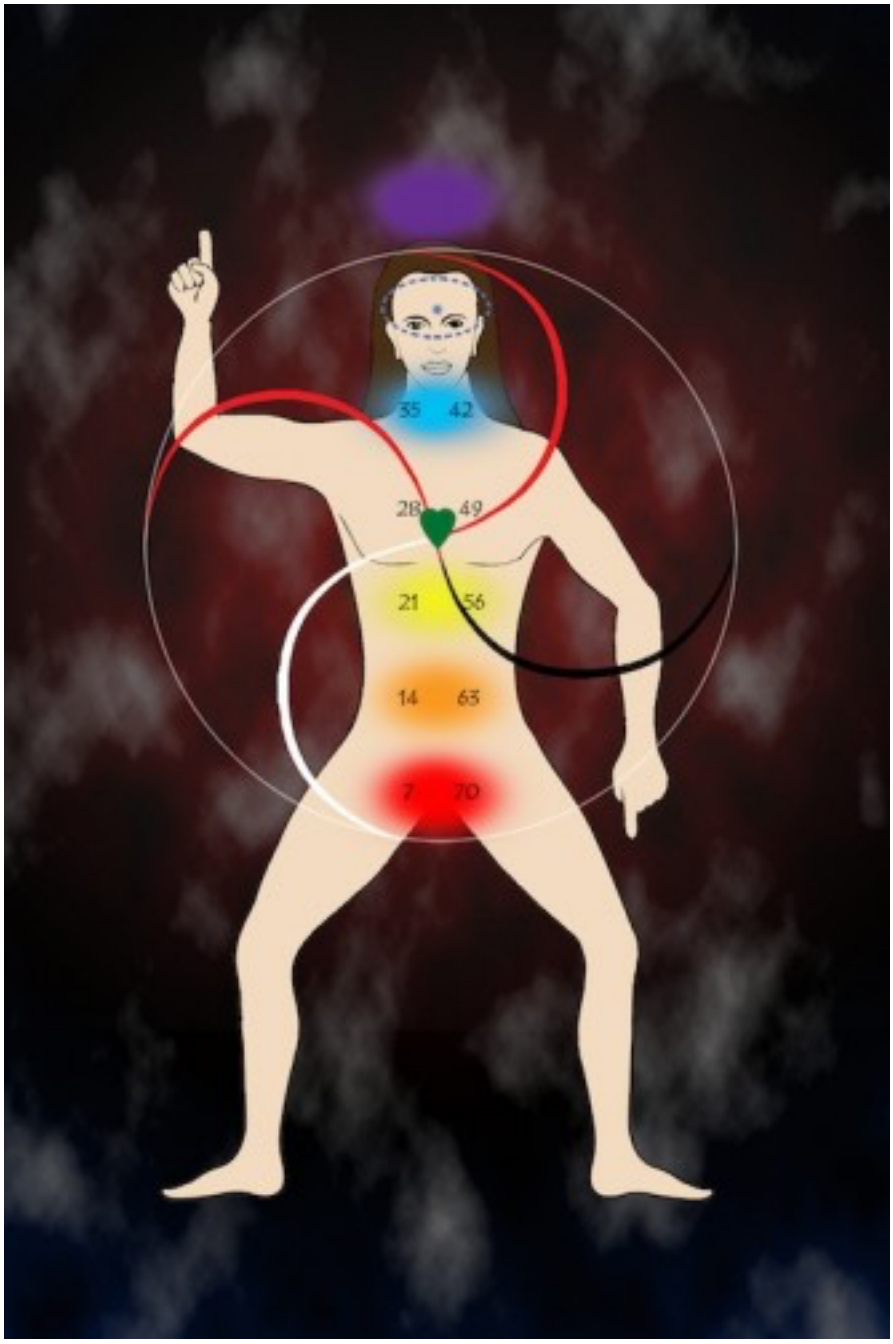
Es ist keine Überraschung für diejenigen von uns, die verstehen, wie Chakren funktionieren, dass jede größere Stadt der Welt zufällig direkt auf den wichtigsten Erdchakren liegt.

Auf dem Foto der Chakren, die Energie aus dem menschlichen Körper ausdrücken, sehen Sie, dass es Chakren auf der Vorder- und Rückseite des Körpers gibt.

Diejenigen an der Vorderseite des Körpers drücken Energie aus, die mit den Wünschen eines Individuums zusammenhängt, während die an der Rückseite des Körpers mit der Nutzung seiner Willenskraft durch den Einzelnen korrelieren.

So wie jede Person, die du triffst (dich selbst eingeschlossen) eine einzigartige Persönlichkeit, Träume, Ziele und Erfahrungen hat, die sich in der Energie deines Körpers, den Energiefeldern (Aura) ausdrücken und uns ein Gefühl von ihnen vermitteln, und sie uns, hat jede Stadt ihr eigenes individuelles Persönlichkeits- und Energieprofil.

Ich bin sicher, die meisten von euch haben bemerkt, dass es einen ziemlich großen Unterschied in den Menschen von Stadt zu Stadt geben kann; sind die Menschen in Seattle die gleichen wie in Miami? Oder wie wäre es mit San Diego vs. New York?



In meinem obigen Diagramm sehen Sie die Chakren, die durch die Lichtfarbe repräsentiert werden, die sie gewöhnlich ausdrücken, wie sie von denen mit Hellsehen (innere Sicht oder spirituelle Sicht) gesehen werden.

Sie werden feststellen, dass es auf jedem der ersten fünf Chakren Zahlen gibt. Diese Zahlen korrelieren mit den Lebenslehren, die in jedem Leben zu erhalten sind, so dass wir in erster Linie menschlich werden können, wenn wir uns selbst benutzen.

Wenn wir uns nicht nach diesen Lektionen entwickeln, neigen wir dazu, uns festzuhalten oder zu vertieren, so dass wir das Gefühl haben, dass wir ums Überleben kämpfen.

Jedes der ersten fünf Chakren repräsentiert die dominanten psychophysischen Themen, die wir verkörpern können, um Ganzheit zu erreichen. Diese Lebenslektionen finden in siebenjährigen Perioden statt, beginnend mit dem ersten (Wurzel-)Chakra in rot am unteren Rand, das sich mit den Fragen der Schaffung von Sicherheit und Geborgenheit für uns selbst beschäftigt.

Ich nenne die unteren drei Chakren die Tierchakren, weil sie sowohl für Tiere als auch für Menschen gemeinsam sind und weil die Lebenslektionen auf diesen Ebenen allen Lebewesen gemeinsam sind.

Das erste, was ein Tier (oder ein Mensch) tun muss, ist zu lernen, Sicherheit für sich selbst zu schaffen.

Für ein Tier bedeutet dies typischerweise, sein Jagdgebiet auf Eindringlinge zu untersuchen und das Notwendige zu tun, um sich selbst zu ernähren. Erst wenn sich das Tier sicher fühlt, unterhält es sich mit dem Essen (drittes Chakra).

In der Natur ist es sehr ungewöhnlich, ein Tier zu sehen, das sich vermehrt (2. Chakra), bevor es sich sicher fühlt und genügend Nahrung hat, um sich und seine Nachkommen zu ernähren.

In meiner Beobachtung als Therapeut, der sich tagtäglich mit Menschen und menschlichen Problemen beschäftigt, kann ich Ihnen versichern, dass der größte Teil der Probleme, mit denen Menschen konfrontiert sind, die zu einer schlechten Körper-Geist-Gesundheit führen, dem Tierreich gemeinsam sind; sich sicher zu fühlen, die richtige Art und Menge an Nahrung (und Nahrung auf der psychologischen Ebene) zu erhalten und alle Herausforderungen im Zusammenhang mit Sex/Fortpflanzung und deren Energien zu bewältigen.

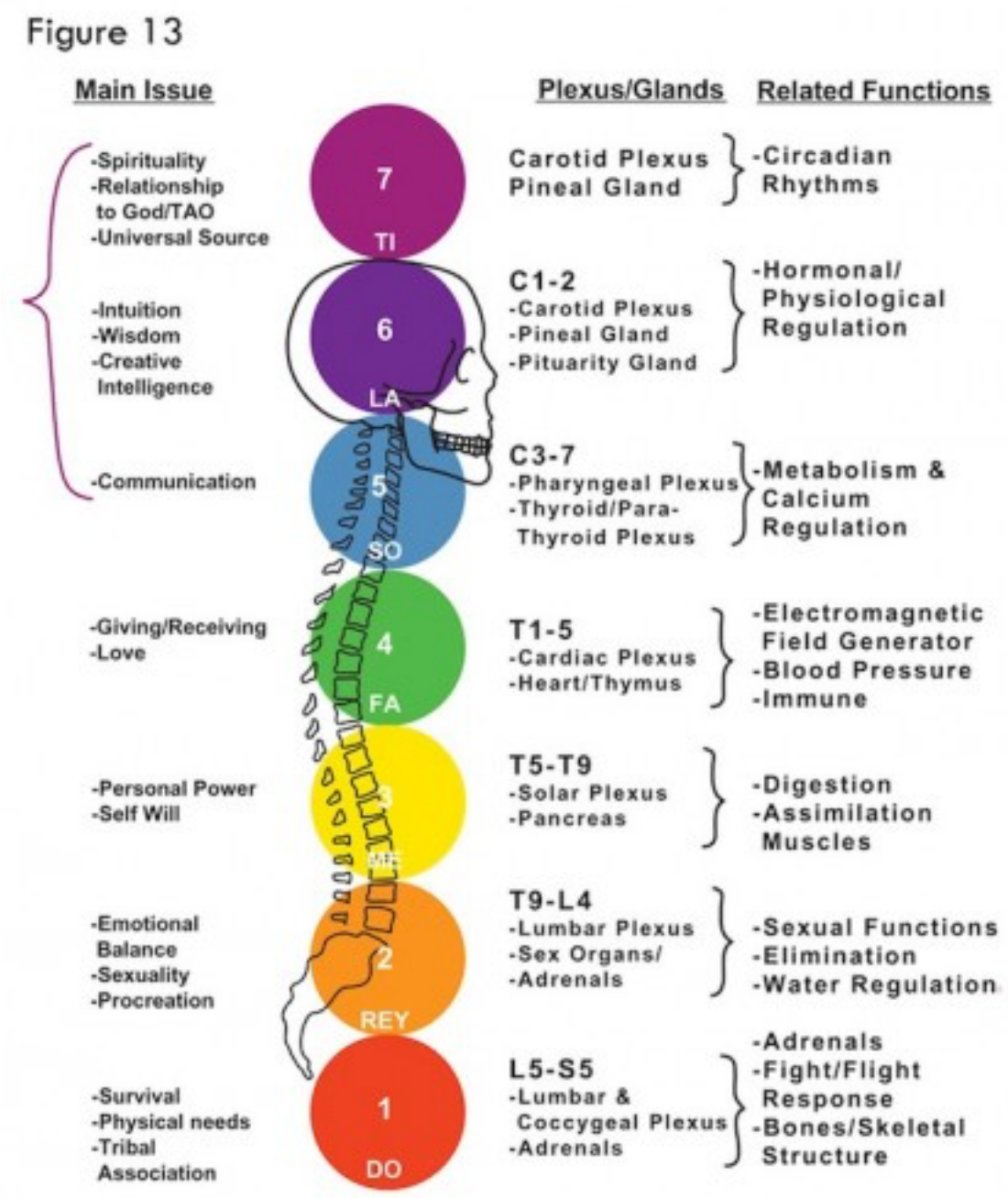
Wenn Sie sich die untenstehende Grafik ansehen, sehen Sie links die Spalte "Hauptproblem". Dieses listet das Hauptproblem auf oder psycho- physisch sie unser Wachstum orientiert sich an jeder siebenjährigen Periode unseres Wachstums und unserer Entwicklung.

Sobald wir die fünfte Chakra-Stufe (Alter 35-42) erreicht haben, bei der es in erster Linie darum geht, mit sich selbst und anderen zu kommunizieren und unsere kreativen Energien effektiv zu nutzen, haben wir unsere Lernphase beendet.

An diesem Punkt (vorausgesetzt, dass unsere bisherigen Erfahrungen gemacht wurden) beginnen wir nun mit der zweiten Phase unseres Lebens, die darin besteht, die gewonnenen Erkenntnisse für alle diejenigen in ihrer Wachstumsphase zu veranschaulichen.

Wir sind als lebendige Beispiele gedacht und jetzt gehen wir sozusagen die Leiter hinunter, wobei unsere letzte Lektion die gesunde Bereitschaft ist, den Körper im Tod loszulassen, um ein neues Leben in der nächsten Dimension oder Realität zu beginnen.

SELBSTHEILUNGSTIPPS



Um deine Reise der Selbstheilung zu beginnen, kannst du dir das Diagramm oben ansehen und sehen, worauf du dich in deinem Leben basierend herausgefordert fühlst:

1. Das Hauptthema, das in der linken Spalte für jedes Chakra dargestellt wird. Wenn Sie z.B. Probleme haben, Ihren finanziellen Bedarf an Sicherheit und Schutz zu decken, dann haben Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Ungleichgewicht auf der Ebene des Wurzelchakras.

2. Wenn Sie ein Ungleichgewicht auf der Ebene des Wurzel-Chakras (oder einer beliebigen Ebene) haben, kann das Ausmaß des Ungleichgewichts grob beurteilt werden, indem Sie sich die Wirbelsäulensegmente ansehen, die für jedes Chakra in der Spalte "Plexus/Glands" aufgelistet sind.

Zum Beispiel, die Person, die ich oben mit finanziellen Herausforderungen, die Sicherheits- und Sicherheitsprobleme verursachen, veranschaulicht habe, wird wahrscheinlich auch einen gewissen Grad an Dysfunktion in der Lendenwirbelsäule, im Kreuzbein, in der Steißbeinregion haben und oft einen gewissen Grad an Nebennierenmüdigkeit haben.

Je größer der Schmerz oder die Dysfunktion, oder die Anzahl der ausgedrückten Dysfunktionen, desto größer ist das energetische Ungleichgewicht an der Körper-Geist Ebene als allgemeines Thema.

3. In der Spalte "Verwandte Funktionen" ganz rechts sehen Sie, welche Funktionen direkt mit den jeweiligen Chakren verbunden sind. Wie ich bereits erwähnt habe, je mehr Probleme eine Person in dieser Spalte hat, desto größer ist das Ungleichgewicht.

Es ist ein echter Vorteil, diese Probleme anzugehen und die Art zu verstehen, wie das menschliche Ego wächst und sich entwickelt.
Wenn in den ersten sieben Lebensjahren ein Ungleichgewicht entsteht, das nicht vor Beginn der zweiten siebenjährigen Phase behoben wird, spiegeln sich die ungelösten Probleme im nächsten Thema wider.

Eine einfache Art, darüber nachzudenken, ist, darüber nachzudenken, wie ein Baum wächst.
Wenn es ein Problem mit der Fähigkeit des Baumes gibt, sich selbst zu ernähren und zu wachsen, das zu keinem Zeitpunkt gelöst wird, wird diese Dysfunktion von nun an Teil des Gewebes des Baumes; ein kleiner kranker Baum, der nicht befallen ist, wird zu einem größeren, älteren kranken Baum!
Weil jedes psycho-physische Thema, durch das wir wachsen, entwicklungsorientiert zu den aufeinanderfolgenden Themen ist, können und werden wir mit zunehmendem Alter immer komplexer und anspruchsvoller für uns selbst und andere in Beziehungen.

Zum Beispiel, jemand, der ungelöste Sicherheitsprobleme hat, die in die zweite Periode eintreten (die sich mit sexueller Identität, Sexualität und dem Einsatz kreativer Energien beschäftigt), wird es sehr wahrscheinlich schwer haben, sich in intimen Beziehungen sicher zu fühlen.
Solche Ungleichgewichte werden in die dritte Phase/Aspekt des Körper-Geistes übergehen, die mit dem Selbstvertrauen oder der Selbstachtung einer Person zu tun hat.

Von den unzähligen Dingen, die getan werden können, um die Heilung zu unterstützen (umrissen in den oben vorgeschlagenen Büchern), folgend dem Rat, der gegeben wird, wie man Ihre Fragebögen zur Beurteilung der Gesundheit in meinem Buch, How to Eat, Move and Be Healthy! (HTEM&BH!) ist ein einfacher erster Schritt!

Da unser Geist ein verkörpertes Verfahren ist, das den Energie- und Informationsfluss reguliert, ist es oft am einfachsten, den Heilungsprozess zu starten, indem man unsere Grundbedürfnisse (Tier â˜o) erfüllt, wie z.B. ausreichend Wasser, gutes Essen, Bewegung und Ruhe.

In meinem Buch biete ich "Zonenübungen" für jede der identifizierten Ungleichgewichte an. Dabei handelt es sich eigentlich um "Chakra-Übungen", die sich mit den relevanten Energien und Körperregionen befassen, die mit den Highscores der HTEM&BH! Assessments verbunden sind.

Stimmheilung

Schallschwingungen beeinflussen die Chakrasysteme und verwandte Körperregionen. Eine einfache Möglichkeit, mit der Beurteilung von sich selbst und der Heilung zu beginnen, besteht darin, die im obigen Diagramm aufgeführten Töne auszuloten (DO, REY, ME, FA, SO, LA, TI).

Ich habe festgestellt, dass diejenigen mit Ungleichgewichten in einem bestimmten Chakra es oft schwer haben, den Klang zu erzeugen, der mit dem Chakra korreliert. Wenn Sie feststellen, dass dies für jedes Chakra zutrifft, ist es am besten, es nicht zu erzwingen.

Ich schlage vor, zuerst den Ton zu finden, der am natürlichsten und einfachsten für dich ist. Dann verbringen Sie einige Minuten damit, zu tonisieren oder diesen Klang zu erzeugen. Sobald ein Gefühl der Ruhe eintritt, probiere einen der anderen aus, mit denen du herausgefordert wurdest. Nachdem du das gut funktioniert hast, mach weiter, bis du die anspruchsvollste angesprochen hast.

Du wirst wahrscheinlich ein Gefühl der tiefen Ruhe und Verbindung zu allem um dich herum spüren. Du wirst es wahrscheinlich einfacher finden, die Änderungen umzusetzen, die notwendig sind, um Ganzheit in deinem Leben zu schaffen.

Farbheilung

Wenn du ein Chakra identifizierst, das mit den Methoden, die ich oben vorgeschlagen habe, unausgewogen ist, kannst du testen, ob es hilfreich ist, dein Selbst zu tragen, zu halten oder dem Licht der entsprechenden Farbe auszusetzen.

Wenn du dich beim Betrachten, Halten oder Tragen der Farbe, die mit deinem Ungleichgewicht korreliert, besser fühlst, dann ist die Exposition gegenüber dieser Farbe oft hilfreich, weil sie mehr Lichtenergie hinzufügt, die du auf dieser Ebene verwenden kannst, um Änderungen vorzunehmen.

Wenn Sie sich in irgendeiner Weise schlechter fühlen, können Sie ein Chakra-Ungleichgewicht ansprechen, das ein Symptom für ein tieferes Ungleichgewicht ist.

Bei meiner Baummetapher zu bleiben, so wie Sie vielleicht Probleme mit den Blättern eines Baumes sehen und denken, dass Sie ein "Blattproblem" sehen, ist die Wahrheit, dass Sie nicht wissen können, ob das Blattproblem von einem Problem mit der Saftabgabe kommt, bis Sie überprüfen, ob die Äste, die die Blätter füttern, gesund sind.

Wenn ja, dann musst du den Boden des Baumes überprüfen, denn jedes Ungleichgewicht im Boden oder im "Wurzelsystem" verursacht Probleme an jeder Stelle im Baum.

Folglich wenn Sie negative Symptome unter Verwendung der Farbe erhalten, die mit Ihnen Ungleichgewicht korreliert, schlage ich vor, rückwärts zu arbeiten oder hinunter den Chakrenbaum, der jede Farbe entlang der Weise prüft, bis Sie eine finden, das sich gut bei Ihnen anfühlt.

Zusätzlich, sobald Sie eine unterstützende Farbe finden, wird die Verwendung des mit dieser Farbe verbundenen Tons einen zusätzlichen Nutzen bringen.
Es ist auch ratsam, sich Ihre gesamte Ernährung anzusehen und zu sehen, ob Sie Lebensmittel der Farbe essen, auf die Ihr Körper-Geist positiv reagiert.

Zum Beispiel wird jemand, der Probleme auf der dritten Chakra-Ebene hat und sich vom Gelb oder durch die Tonung von "MEeeeee!" unterstützt fühlt, auch gelbe Lebensmittel wie Bananen oder gelbe Paprika als hilfreich für das Gleichgewicht empfinden.

Musik

Es gibt viele Audio-CDs, die jetzt mit spezifischen Musikstücken erhältlich sind, um das Gleichgewicht in jedem Chakra zu unterstützen. Viele Studenten und Patienten finden sie vorteilhaft.

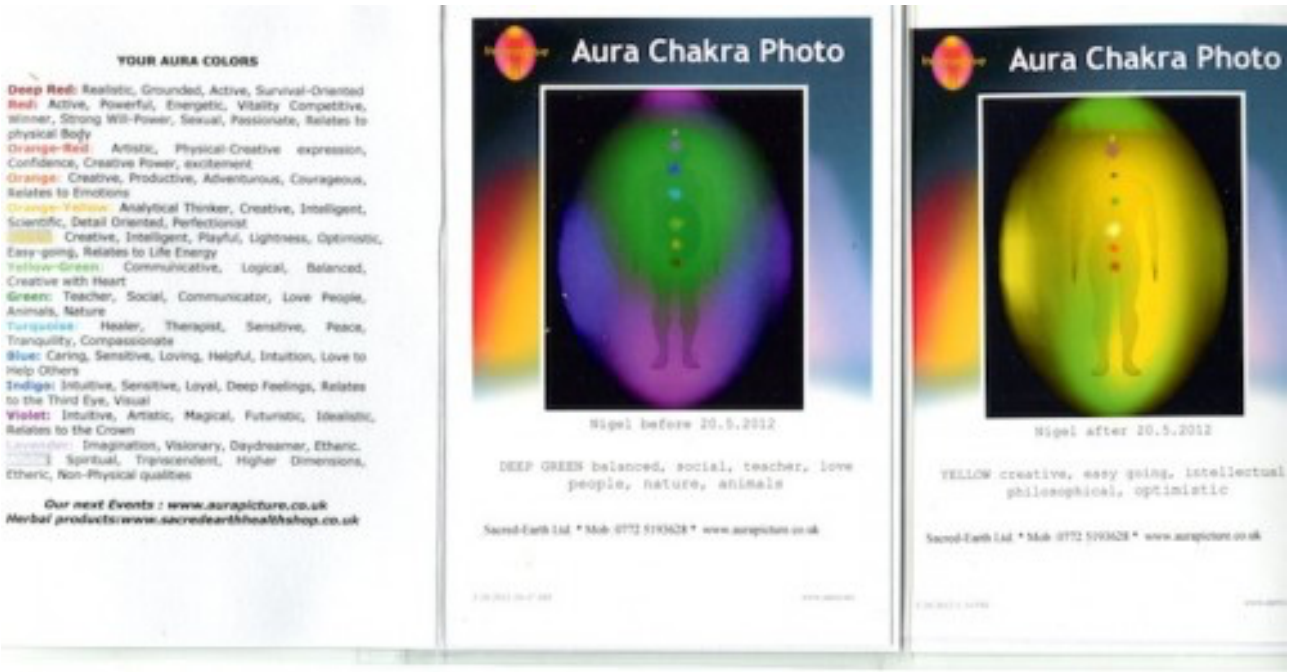
Wenn Sie ein Musikinstrument haben, können Sie mit jeder der Noten auf der Tonskala spielen, bis Sie Noten oder Klänge finden, die für Sie beruhigend sind und sie eine ähnliche nützliche Funktion haben.

Verhaltensänderung

Abschließend möchte ich betonen, dass die große Mehrheit der Probleme mit dem Ungleichgewicht des Chakras, die ich sehe, klinisch direkt auf schlechte Entscheidungen zurückzuführen sind. Beispielsweise sind Wurzelchakren-Ungleichgewichte im Zusammenhang mit Geldproblemen genauso verbreitet wie Weißbrot.

Das ganze rote Fleisch, die Tonung "DO", Kristalle, ätherische Öle und dergleichen, wird nur sehr kurzlebig sein, bis eine Person die Verantwortung für die Entscheidungen übernimmt, die sie trifft und die die Herausforderungen schaffen!

Mein Schüler Nigel Nichols, HLC 2 (Wales), teilte mir sein Aurafoto und sein Experiment mit Essen mit:



Hier ist, was er über die Fotos zu sagen hatte:

"Meine Absicht war es, die Auswirkungen von Non-Foods auf meine Lebenskraft/Chi-Energie zu erfassen. Die verantwortliche Dame hatte das noch nie zuvor erlebt und war auch super aufgeregt. Ich hatte ein Bio-Frühstück mit Huhn, Tomaten, Spargel und rohem Knoblauch gegen 08:00 Uhr.

Das erste Foto wurde um 11:00 Uhr aufgenommen (das Grün, der Lavendel und das Veilchen), was auf der Farbskala nahe an Weiß liegt (was mir als sehr spirituell bezeichnet wurde).

Dann ging ich hin und aß.... ein Weißbrotsandwich mit verarbeitetem Schinken und Käse, ein Paket Chips (Kartoffelchips), einen Welshcake, einen Keks und 2 Tassen Instantkaffee (mit Zucker).

Du kannst dir die Auswirkungen davon fast sofort vorstellen, oder?! Aber ich tröstete mich mit dem Gedanken, dass es für die Forschung war.
Das zweite Foto wurde um 13:00 Uhr (grün und gelb) aufgenommen, eine Stunde nach dem Essen.... wow!
Die Veränderungen in meinem Energiefeld sind schockierend, ich bin sicher, du wirst zustimmen.

Die Farben sind in der Grafik in Richtung des roten Endes zurückgegangen, von dem mir gesagt wird, dass er näher an Wut und Konflikt in mir ist. Wie viel von meinem Energie- und eigenen Nährstoffspeicher wird verbraucht, um diesen Müll zu verdauen, zu metabolisieren, aufzunehmen und zu beseitigen?

Ich schätze, das wird die Auswirkungen der verdrängenden Lebensmittel perfekt erklären. Ich kann nur entsetzt zurückschrecken, was die schädlichen Auswirkungen betrifft, die eine kontinuierliche Exposition gegenüber dem menschlichen Körper haben wird, physisch, emotional, mental und spirituell.

Meine Kopfschmerzen, Magen-Darm-Blähungen, Blähungen, Blähungen und Übelkeit gingen bis in den Tag hinein weiter und begleiteten meine schwindende Stimmung. Ich bin froh, dass ich mir der Ursache bewusst war.“

Die meisten Menschen suchen nach Wegen, Glück in ihrem Leben zu schaffen, ohne definiert zu haben, "was Glück für sie ist". Wie das alte Sprichwort sagt: "Wenn du nicht weißt, wohin du gehst, wird dich jede Straße dorthin bringen!“

Ich beginne meine Heilungssitzungen typischerweise damit, dass meine Patienten die PPS-Erfolgsbewältigungslektion 1 abschließen. Ihr Vermächtnis bestimmen.
https://www.ppssuccess.com/ProductsPrograms/LifeSolutionsProgram/LifeSolutionsLessonOneDetailsPage/tabid/451/List/1/ProductID/46/Default.aspx?SortField=ProductName,ProductName

Dieses Programm wurde speziell entwickelt, um Menschen dabei zu helfen, die Herausforderungen in ihrem Leben zu betrachten und zu sehen, was aus ihnen gewonnen werden kann.

Es führt dich auch zu einem Bewusstsein für die zehn wesentlichen Komponenten eines Vermächtnisses oder eines übergreifenden Lebenstraums, so dass jeder erkennen kann, was es ist, das er zu schaffen und intelligente Entscheidungen in dieser Hinsicht zu treffen wünscht.

PPS Lektion 1 führt den Schüler auch dazu, seine eigenen "Kernwerte" zu schaffen. Kernwerte sind eine selbst auferlegte Wertstruktur, die geschaffen wurde, um Ihre Entscheidungen gezielt zu steuern, so dass Sie Ihre Chancen auf Frieden, Freude und Erfüllung in Ihrem Leben optimieren.

Es gibt nichts Besseres für das Gleichgewicht Ihrer Chakren, als eine klare Definition dessen, was Sie glücklich macht, und eine Reihe von Grundwerten, die Ihren Entscheidungsprozess in Bezug auf sich selbst oder andere leiten.

Es gibt viele Möglichkeiten, Chakren-Ungleichgewichte zu beseitigen. Ich habe hier ein paar davon geteilt und die Ressourcen, die ich vorschlage, werden für jeden nützlich sein.
Wie Arnold Patent zu Recht sagt: "Man muss sich das Leben im Idealfall vorstellen, bevor man es so leben kann!"
In meiner Karriere habe ich festgestellt, dass die Menschen, die ein klares Konzept von dem haben, was sie erleben wollen, und die Kernwerte, die sie zur effektiven Schaffung solcher Erfahrungen führen, nie lange unten bleiben.
Wenn sie verletzt werden oder krank werden, ist es nur eine kurze Störung und sie prallen auf wie ein Kind, das nach einem Sturz wieder auf sein Fahrrad steigt.

Sie benötigen selten eine langwierige Therapie jeglicher Art, sind offen für fundierte Beratung und handeln danach. Nutzt den Tag!

Liebe und Chi, Paul Chek