

Lebensenergie
RELOADING

WURZELCHAKRA
ERDUNG UND URVERTRAUEN

UTE RITTER

www.lebensenergiequellen.ch

IMPRESSUM

Die in diesem E-book vorgestellten Informationen und Übungen sind nach bestem Wissen und Gewissen sorgfältig geprüft. Dennoch übernimmt die Autorin keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung des hier Vorgestellten ergeben.

Text und Gestaltung: Ute Ritter
Cover Bild: Pixabay

Ute Ritter
9104 Waldstatt / Schweiz

www.lebensenergiequellen.ch

Alle Rechte vorbehalten!

Copyright ©2026 Ute Ritter



Herzlich Willkommen!

Lass uns zusammen eintauchen in die Welt deines Energiesystems. Denn dort liegt für dich ein großes Potenzial verborgen.

In „**Lebensenergie Reloading**“ geht es vor allem darum, dein gesamtes Energielevel anzuheben. Dazu bringen wir dein Energiesystem in den aktuell optimal für dich möglichen perfekten Zustand. Hineinspüren, erkennen, aufräumen, loslassen, transformieren und den natürlichen Energiefluss wiederherstellen, damit jede einzelne deiner Zellen und damit dein ganzer Körper energetisch bestens versorgt wird, das ist unser gemeinsames Ziel.

Freue dich auf diese Forschungsreise und ein wunderbares **Wellness-Programm für deinen ganzen Körper!**



EINFÜHRUNG

Das Energiesystem unseres Körpers



Unser Körper ist ein Wunderwerk. Vieles funktioniert ganz automatisch, ohne dass wir dies bewusst steuern oder uns aktiv damit beschäftigen müssen. Doch woher kommt die Energie, die unser Körper dafür braucht, um ständig aktiv sein zu können und um uns letztendlich das Leben zu ermöglichen?

Die Lebensenergie, die unseren Körper durchfließt und jede einzelne Zelle belebt und versorgt, kennen wir vor allem aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Chi und aus dem indischen Ayurveda als Prana. In unserem europäischen Kulturkreis erforschte Wilhelm Reich die Lebensenergie und nannte sie Orgon. In vielen anderen Kulturen ist ebenfalls das Bewusstsein bereits seit langer Zeit vorhanden, dass es **eine Kraft geben muss, die unser Leben überhaupt erst ermöglicht**. Ohne diese Lebensenergie gibt es kein Leben!

Um die Lebensenergie in unseren physischen Körper hineinzubringen und dort zu verteilen, haben wir zahlreiche größere und kleinere Energiezentren. Am bekanntesten sind **die sieben Chakren**, die in unserer Körpermittellinie liegen und unseren physischen aber auch unseren energetischen Körper mit Lebensenergie versorgen. Die Aufgaben dieser Energiezentren sind einerseits die **Aufnahme, Weiterleitung und Verteilung von Energie**. Andererseits übertragen sie aber auch zahlreiche **Informationen von einer Körperregion zu einer anderen**.

Damit diese Energie von den einzelnen Körperbereichen und unseren Organsystemen optimal genutzt werden kann, transformieren und konfigurieren die Chakren sie in eine geeignete Form. Spezifische Filtersysteme sorgen dafür, dass die Energie jeweils genau so ankommt, wie sie gerade gebraucht wird.

Das Wissen um dieses Energiesystem stammt aus den indischen Veden. Aber auch andere alte Kulturen wussten darüber Bescheid. Über Jahrhunderte wurde dieses Wissen vor allem mündlich weitergegeben. In Europa ist dieser Wissensschatz mit der Ausbreitung des Christentums weitgehend verloren gegangen. Aktiviert wurde er wieder zum Beispiel durch Johann Wolfgang von Goethe und Rudolf Steiner, die die Energiezentren unseres Körpers in ihren Schriften erwähnten. Doch erst als das Interesse für andere Kulturen in breiteren Bevölkerungsschichten wuchs und vermehrt Reisen in ferne Länder wie Indien möglich und üblich wurden, kam das Interesse an unserem Energiesystem mit seinen Hauptzentren auch in unseren Kulturkreis zurück.

Bekannt sind vor allem **die sieben Chakren, die auf der Körpermittellinie entlang der Wirbelsäule und bis zum Scheitel liegen**. Zu ihnen gibt es zahlreiche Informationen, zum Beispiel welche Körperbereiche sie besonders mit ihrer Energie versorgen und wie man sie in ihrer Funktion stärken und unterstützen kann. Manche Methoden und auch die Namen sind dabei noch sehr an die indischen Traditionen angelehnt.

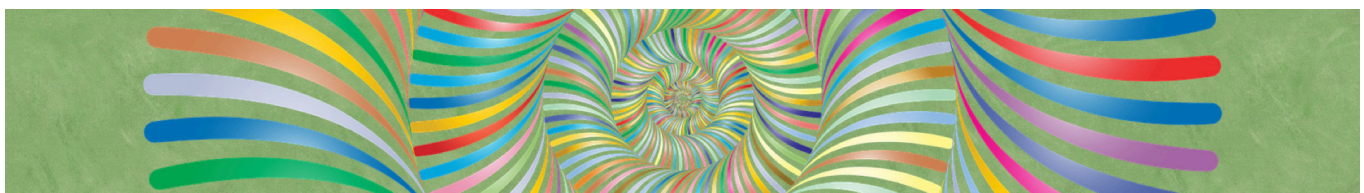
Mit der Bewusstseinsweiterung vor allem der letzten Jahre sind auch einige wichtige **außerkörperliche Chakren** stärker in den Vordergrund gerückt. Deshalb begegnen wir heute zunehmend einem **System mit zwölf Chakren**. Dazu gibt es außerdem noch sehr viele weitere **Nebenchakren**.

Unser Körper verfügt also über ein ganzes **Netzwerk an Energiezentren**, die alle spezifische Aufgaben haben, aber erst im Miteinander ein reibungsloses Funktionieren unseres Körpers ermöglichen.

Was ist aber, wenn ein oder mehrere Chakren nicht optimal arbeiten können, wenn sie zum Beispiel „verstopft“ sind oder viel Ballast in sich tragen?

Wieviel Energie kommt dann noch in unseren Organsystemen an, damit sie ihren Aufgaben gut gerecht werden können?

Wie gesagt, unser Körper ist ein Wunderwerk. Deshalb ist es nicht so, dass sehr schnell gar nichts mehr funktioniert. Unser Körper schafft es noch relativ lange, wunderbar zu kompensieren, so dass die wichtigsten Funktionen recht lange aufrechterhalten bleiben. Doch mit der Zeit zeigt sich zunächst ein allgemeines unspezifisches **Gefühl der Energielosigkeit** und wenn dies länger anhält, meldet sich das eine oder andere Organ mit Hilferufen in Form von **Symptomen und Krankheiten**.



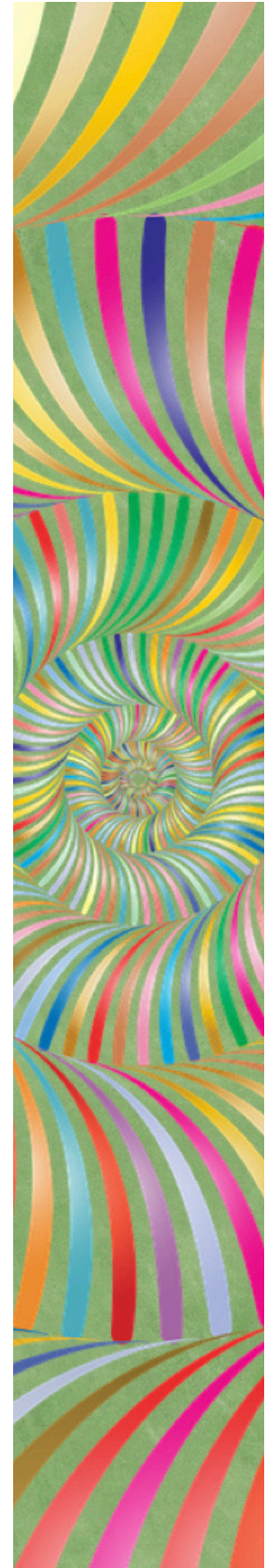
Mit „**Lebensenergie Reloading**“ möchte ich dir einen Weg zeigen, wie du deine Energiezentren und dein ganzes Energiesystem **lebendig und voll funktionsfähig** erhalten kannst. Wir schauen uns die Schwerpunkte und Hauptwirkungsbereiche der einzelnen Chakren an. Und wir werfen einen tiefen Blick in sie hinein, um zu verstehen, wie und warum eines oder mehrere deiner Energiezentren blockiert und dadurch der Energiefluss im ganzen Körper unterbrochen ist.

Jedes Kapitel von „Lebensenergie Reloading“ ist einem der 12 Chakren, einem unserer Energiezentren mit seinen ganz besonderen Aufgaben gewidmet.

. Du findest folgenden Aufbau der einzelnen Kapitel:

- **Wahrnehmung des Chakras:** Dies sind meine Wahrnehmungen über das jeweilige Chakra.
- Das **Wesen des Chakras:** Hier gebe ich dir ein Bild über den Charakter und die Hauptaufgaben des Chakras.
- **Einflussbereiche des Chakras:** Je nach seiner Lage und seinen Schwerpunktaufgaben versorgt das Chakra bestimmte Bereiche des Körpers.
- Das **Potenzial des Chakras:** Jedes Chakra trägt aufgrund seiner Aufgaben ganz bestimmte Potenziale in sich, die wir meistens nicht vollständig nutzen.
- **Das blockierte Chakra:** Unser Körper zeigt durch Symptome und Krankheiten an, wenn ein Chakra blockiert und dadurch nicht voll funktionsfähig ist.
- Dann machen wir gemeinsam eine **Bewusstseinsreise in das Chakra.**
- **Bestimmte Symbole**, die häufig in den einzelnen Chakren zu finden sind, weisen auf Störungen hin.
- Tipps zur **Stärkung des Chakras im Alltag:** Wir sehen uns die Möglichkeiten auf verschiedenen Ebenen an.
- Schließlich erhältst du noch eine **Meditationsreise**, bei der es um das Hauptthema des Chakras geht.
- Und am Schluss von jedem Modul rundet noch einmal die **Essenz des Chakras** in einem Satz zusammengefasst das Thema ab.

Da die außerhalb des Körpers liegenden Chakren eher übergeordnete Aufgaben haben, gibt es dazu keine konkreten Einflussbereiche im Körper und auf der körperlichen Ebene wahrnehmbare und klar zuzuordnende Folgen einer Blockierung.



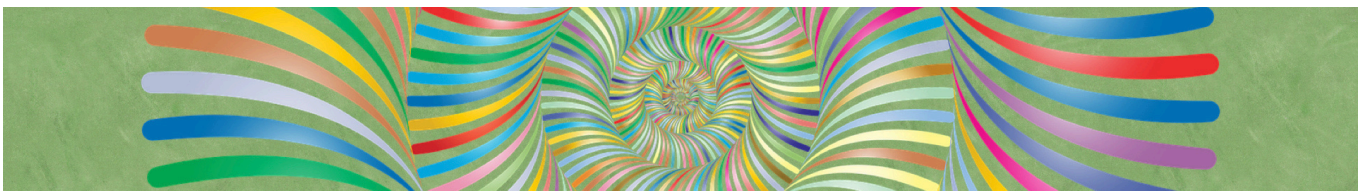
Ganz bewusst habe ich mich dafür entschieden, alles, was in der indischen Kultur sinnvoll und selbstverständlich einen Platz hat, in unserem europäischen Raum aber eher fremd wirkt, weg zu lassen. Wir werden die einzelnen Chakren ganz mit unserer eigenen Wahrnehmung und uns bekannten Bildern erforschen.

Auch die Heilungs- und Stärkungsmöglichkeiten der Chakren sind so gestaltet, dass sie gut in unser Leben passen.

Außerdem möchte ich dir **Impulse über verschiedene Wahrnehmungsebenen** geben. Einerseits erhältst du natürlich Informationen, damit dein Verstand zufrieden ist. Als sehr visueller Mensch ist mir besonders die Ästhetik einer Darstellung wichtig. Deshalb wirst du schöne Präsentationen, die farblich eine enge Verbindung zu den einzelnen Chakren haben, sehen. Und nicht zuletzt begleite ich dich auf Seelen- und Meditationsreisen tief in die einzelnen Energiezentren hinein. Dies ist das eigentliche Kernstück von „Lebensenergie Reloading“. Denn du erhältst dabei die Werkzeuge, um deine Chakren immer wieder von Ballast zu befreien und ihre Energie sprudeln zu lassen. Um dir diesen Zugang zu erleichtern, stelle ich dir die Seelen- und Bewusstseinsreisen auf meiner Website zusätzlich als Audios zur Verfügung.

Wir werfen außerdem noch einen Blick auf die Nebenchakren, die du ganz genauso behandeln kannst wie die 12 Hauptchakren. Und schließlich ist natürlich das **Miteinander aller Energiezentren** sehr wichtig, damit der Energiefluss in deinem Körper optimal alle Bereiche füllen und versorgen kann.

Mit „Lebensenergie Reloading“ stelle ich dir einen wunderbar leichten Weg vor, wie du mit wenigen geeigneten Werkzeugen in Zukunft selber für deine optimale Energieversorgung sorgen kannst. Dies ist ein sehr wichtiger Baustein für eine **tiefgreifende und erfolgreiche Gesundheitsvorsorge, die an die größeren Zusammenhänge unseres Seins anknüpft.**



DAS WURZELCHAKRA

Erdung & Urvertrauen



Wahrnehmung des Wurzelchakras

Das Wurzelchakra ist das unterste der klassischen sieben Chakren in unserem Körper. Es liegt **in der Körpermitte am Steißbein, dem unteren Ende der Wirbelsäule, zwischen Damm und Anus.**

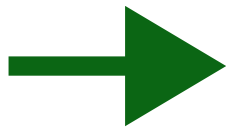
Damit bildet das Wurzelchakra die Basis für alle darüber liegenden Chakren und diese Funktion ist auch deutlich spürbar. Ich nehme das Wurzelchakra wie ein **Fundament** wahr. Eine essentielle **Stabilität und Sicherheit** sind hier angelegt. Außerdem gehört die Nahrung, eine gute **Grundversorgung** mit allem, was unser Körper für sein Überleben braucht, zu den Hauptaufgaben des Wurzelchakras.

Die Wurzeln, die uns mit Mutter Erde verbinden, geben uns einerseits Halt und Sicherheit. Wenn wir gut **verwurzelt** sind, sorgt das für unsere Stabilität. Auf der anderen Seite sind die Wurzeln aber auch Kanäle, über die all das, was die Erde uns an Nahrung schenkt, in unseren Körper fließen kann. Auf der physischen Ebene sind dies die Nährstoffe, die zum Beispiel auch jede Pflanze über ihre Wurzeln aus der Erde aufnimmt. Pflanzen geben uns diese Nährstoffe sogar weiter, indem sie uns als Nahrung zur Verfügung stehen.

Die Nahrung über unser unterstes Energiezentrum, das Wurzelchakra, beinhaltet aber auch die **wilde, ursprüngliche Lebenskraft**, die uns über die Erdenergie zufließt. Ein starkes Wurzelchakra nährt unsere **Urinstinkte und Urkraft**, die uns Menschen seit Jahrtausenden das Überleben ermöglicht haben.

Das Wesen des Wurzelchakras

- Der Charakter und das Wesen des Wurzelchakras sind für unser Leben essentiell!
- **Ohne eine gute Verbindung mit der Erde durch Erdung ist unser Leben nicht möglich!**
- Diese Verbindung gibt uns **die Stabilität, die Sicherheit und die Lebenskraft** für unsere Existenz, unseren Lebenswillen und unseren Selbsterhaltungstrieb!
- Ein starkes, gesundes Wurzelchakra weist auf eine **hohe Lebensenergie und einen sehr ausgeprägten Lebenswillen** hin.
- Diese starke Kraft gibt **Sicherheit** und die Gewissheit, alle Herausforderungen des Lebens meistern zu können.
- Und auf dieser Sicherheit wiederum gründet das **Urvertrauen ins Leben.**
- Das tiefe Vertrauen ins Leben ermöglicht es uns, jederzeit alle unsere **Grundbedürfnisse nach Nahrung und Sicherheit** zu befriedigen!



Erdung und Urvertrauen

Lage des Wurzelchakras

am unteren Ende der Wirbelsäule
zwischen Damm und Anus
in der Körpermittellinie



Einflussbereiche des Wurzelchakras

1.
 - Beckenbereich
 - Dickdarm
 - Enddarm
 - Verdauung allgemein → Versorgung mit Nährstoffen
2.
 - Beine
 - Füße → Erdung und Verwurzelung
3.
 - Ischiasnerv → sicherer Stand
4.
 - Knochengerüst
 - Zähne
 - Fingernägel
 - Zehennägel → Stabilität und Sicherheit
5.
 - Nebennieren
 - Adrenalin
 - Noradrenalin
 - Cortisol → Überlebenssicherheit



Die Potenziale des Wurzelchakra

In jedem Chakra sind riesige Geschenke verborgen. Wenn wir sie erkennen und nutzen, bringt uns das einen großen Schritt weiter in unserer Persönlichkeitsentwicklung.



Verwurzelung

Erdung

Bodenhaftung

Stabilität

Sicherheit

Urvertrauen

Lebenskraft

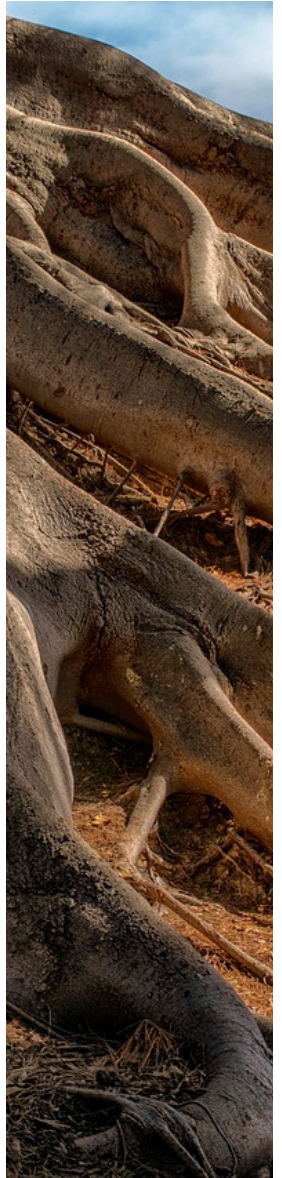
Bedürfnisbefriedigung

Selbsterhaltungstrieb

Naturverbundenheit

Ausdauer

Durchhaltevermögen



Das blockierte Wurzelchakra

Wenn das Wurzelchakra blockiert oder durch Irritationen in seiner Funktion eingeschränkt ist, zeigt sich das nach einiger Zeit auf der körperlichen und / oder psychischen Ebene in Form von Störungen, Schmerzen oder Krankheiten.

Auf der körperlichen Ebene

- Schmerzen im Steißbeinbereich
- Hüftschmerzen
- Ischiasbeschwerden
- Darmprobleme
- Verstopfung
- Durchfall
- Probleme mit den Beinen
- Probleme mit den Füßen
- Knochenerkrankungen
- Osteoporose

Eigene Erfahrungen:

Auf der psychischen Ebene

- viele Ängste, vor allem existentielle Ängste
- Angst vor dem Leben
- Angst, das Leben nicht zu schaffen
- Angst vor Eigenverantwortung
- starkes Sicherheitsbedürfnis
- fehlende Verwurzelung
- mangelnde Erdung
- fehlendes Urvertrauen
- schwache Lebensenergie
- psychische Schwäche
- Depressionen



Reise ins Wurzelchakra



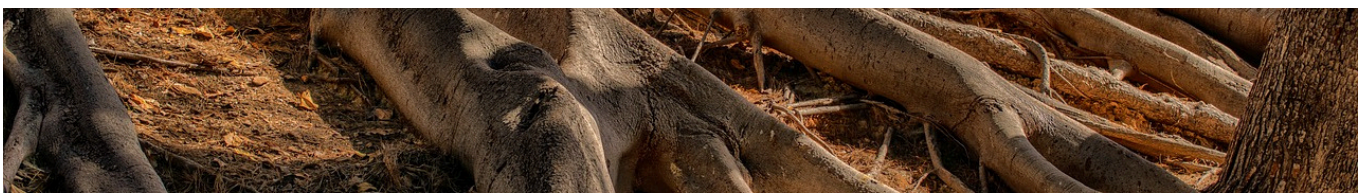
Schließe nun bitte einmal deine Augen und richte dein Bewusstsein ganz auf dein Wurzelchakra. Es liegt am unteren Ende deiner Wirbelsäule, am Steißbein, zwischen Damm und Anus.

Stell dir vor, dass das Wurzelchakra ein Raum ist und betrete diesen Raum deines Wurzelchakras ganz bewusst.

Was nimmst du hier wahr? Vielleicht erhältst du mehr oder weniger klare Bilder. Oft meldet sich aber auch ein Gefühl. Oder dein Wahrnehmungskanal des Hellwissens schickt dir „Wissensbilder“, das heißt, du weißt einfach, wie es hier aussieht, ohne ein direktes visuelles Bild zu bekommen.

- Ist es hier sehr eng oder befindest du dich in einem großen und weiten Raum und hast genug Platz?
- Ist es hier hell oder sehr dunkel?
- Fühlst du dich wohl und in deiner vollen Kraft oder ist es hier eher ungemütlich und du fühlst dich geschwächt oder irgendwie unwohl?

Es geht zunächst einmal nur um deine Wahrnehmung dieses Raumes. Darüber hinaus musst du nichts tun. Nimm über alle deine inneren Wahrnehmungskanäle wahr, die dir gerade zur Verfügung stehen. Das, was sich dir zeigt, ist genau richtig, damit du verstehen kannst, worum es hier geht. Diese Erkenntnis ist wichtig und sie kann sich sowohl über den Kanal des Hellsehens als auch über das Hellfühlen, das Hellwissen, das Hellriechen oder das Hellhören einer Botschaft zeigen.



Richte deine Aufmerksamkeit nun darauf, was du im Raum deines Wurzelchakras vorfindest.

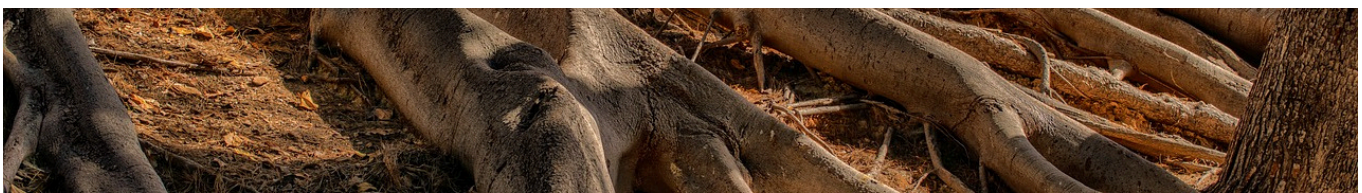
- Gibt es hier Gegenstände? Wenn ja, welche Gegenstände sind das und in welchem Zustand sind sie? Sind sie schön anzusehen oder wirken sie eher als Fremdkörper oder kaputt?
- Erscheint es hier wie gestaut und gefüllt, vielleicht mit einer flüssigen oder zähen Masse?
- Sind bestimmte Bereiche deines Wurzelchakras abgetrennt oder wirken wie eingezäunt?
- Wie sieht das Zentrum des Raumes aus? Ist es frei oder bildet es einen eigenen Raum eventuell mit einem symbolischen Gegenstand?
- Verlaufen Rohre oder Leitungen durch dein Wurzelchakra?

Grundsätzlich zeigt dir ein großes und hell leuchtendes Wurzelchakra, dass es diesem für deine Grundbedürfnisse sehr wichtigen Energiezentrum gut geht. Es kann atmen und es steht dir das volle Potenzial des Wurzelchakras zur Verfügung. Dies ist der Optimalzustand.

Oft sieht es hier jedoch ganz anders aus. Der Raum zeigt sich eher eng und dunkel. Als Symbole finden wir hier häufig eine rote Flüssigkeit und Abtrennungen in Form von Zäunen, Gittern, Mauern oder sogar Stacheldraht. Eisenstangen können von vorne nach hinten durch das Wurzelchakra oder in Richtung des Nachbarchakras nach oben verlaufen. Als ein besonderes Bild können sich hier Wurzeln zeigen, die wie abgestorben oder versteinert aussehen und in der Luft hängen. Dies weist auf eine fehlende Verwurzelung und fehlende Bodenhaftung hin.

Das sind nur einige Beispiele, was im Wurzelchakra häufig wahrzunehmen ist. Wenn sich dir ganz andere Wahrnehmungen und Bilder zeigen, ist das auch völlig in Ordnung. Alles ist richtig! Nimm wahr, wie dein Wurzelchakra aktuell aussieht!

Und nun lass dir einmal zeigen, wie der perfekte Zustand deines Wurzelchakras wäre. Ein gesundes Wurzelchakra ist hell und weit, frei von Begrenzungen, Gegenständen und Flüssigkeiten. Wenn sich Wurzeln zeigen, sind diese stark und lebendig und gehen tief in die Erde hinein, um von dort die Nährstoffe in das Wurzelchakra zu leiten.



Dieses Bild vom perfekten Zustand deines Wurzelchakras zeigt dir, was jetzt möglich ist. Es ist eine Möglichkeit aus der Welt der unendlichen Möglichkeiten, die du für dich und dein Leben wählen kannst. Diese Wahl triffst du durch deine klare Entscheidung für diese Möglichkeit.

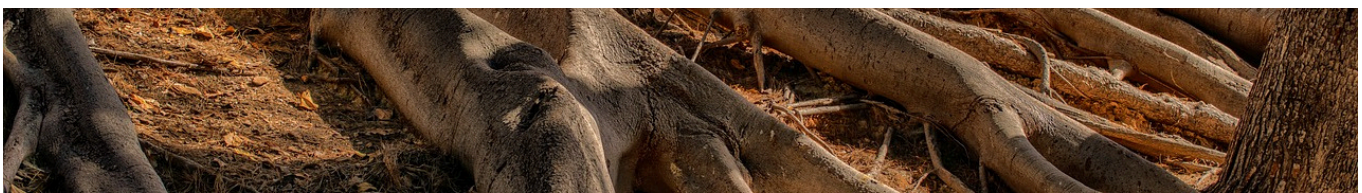
Wir lassen nun auf der energetischen Ebene das Bild, das du vom aktuellen Zustand deines Wurzelchakras gezeigt bekommen hast in das zweite Bild des perfekten und jetzt optimal möglichen Zustand deines Wurzelchakras wandeln. Dazu rufen wir alle Farben, Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten zur Hilfe, die jetzt gebraucht werden, um diesen Wandel, diese Transformation herbeizuführen. Alle diese Farben, Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten fließen nun in dein Wurzelchakra hinein.

Du bist der Schöpfer, die Schöpferin deiner Realität. Diese Fähigkeit erlaubt dir, jederzeit eine Änderung der aktuellen Situation zu initiieren.

Veränderung beginnt in den hohen energetischen Ebenen und manifestiert sich dann allmählich bis hinein in die physischen, materiellen Strukturen unserer Welt. Die Welt der Bilder, die du von deinem Wurzelchakra wahrgenommen hast liegt in höheren seelischen Ebenen. Dort ist eine Wandlung sehr leicht möglich.

Deine Aufgabe ist es jetzt nur noch zu beobachten, was passiert, wie sich das Bild vom aktuellen Zustand in den perfekten Zustand deines Wurzelchakra verwandelt, so wie es für dich im Moment optimal ist. Lass dazu die unendliche Fülle der Frequenzen und Schwingungen hineinfließen. Deine Entscheidung dafür reicht aus und es wirken genau die Farben, Frequenzen und Schwingungen, die die gewünschte Veränderung am besten herbeiführen können. Die göttliche, schöpferische, geistige Welt unterstützt dies von Herzen gerne.

Wenn schließlich nur noch das neue Bild deines Wurzelchakras da ist und der Wandlungsprozess abgeschlossen ist, schau dich noch einmal um und nimm wahr, wie du dich jetzt hier in deinem Wurzelchakra fühlst.



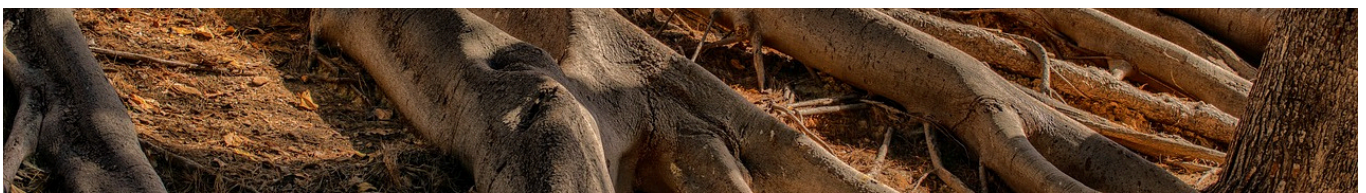
Vergleiche dies noch einmal mit deinen Wahrnehmungen, die du ganz zu Anfang deiner Reise in dein Wurzelchakra hattest!

Du fühlst dich nun wohl, geborgen und frei. Das Wurzelchakra schenkt dir Stabilität und Sicherheit und es nährt dich in allen deinen Grundbedürfnissen mit einer großen Fülle.

Der Raum zeigt sich jetzt offen, weit und hell. Alles, was nicht hierher gehört, durfte gehen und hat dir den Platz gegeben, um dein volles Potenzial hier in deinem Wurzelchakra entfalten zu können.

Nimm dieses Gefühl, diese Wahrnehmung tief in dich auf und genieße diese Heilung und Erweiterung deiner Stabilitätsbasis! Auf das frei gewordene Potenzial kannst du nun jederzeit zugreifen!

Und wenn es für dich passt, komm mit deinem Bewusstsein langsam wieder ins Hier und Jetzt in deiner physischen Welt zurück!



Symbole im Wurzelchakra

Im gesunden und voll entfalteten Zustand sind alle Chakren groß und weit und sie leuchten. Oft zeigen sich aber bestimmte Symbole und Bilder, die dir helfen zu verstehen, warum dein Wurzelchakra blockiert ist.

- ◆ Das Wurzelchakra sieht **dunkel, schwarz oder gräulich** aus.
- ◆ Das Wurzelchakra wirkt **eng und klein**.
- ◆ **Stöpsel**, die das Wurzelchakra vorne und / oder hinten verschließen
- ◆ **rote Flüssigkeit**, die aus dem Wurzelchakra herausläuft
- ◆ **Wurzeln**, die aus dem Wurzelchakra kommen und **in der Luft** zu hängen scheinen
- ◆ **Wurzeln** aus dem Wurzelchakra kommend, die **wie versteinert oder abgestorben** wirken
- ◆ **Eisenstangen**, die **von vorne nach hinten** durch das Wurzelchakra gehen
- ◆ **Eisenstangen**, die in **Richtung Sakralchakra** durch das Wurzelchakra gehen
- ◆ eine **Höhle im Zentrum** des Wurzelchakras
- ◆ ein **Eisentresor im Zentrum** des Wurzelchakras
- ◆ **Stacheldraht** rund um das Wurzelchakra oder im Wurzelchakra
- ◆ **Gitter** im Wurzelchakra, die **den Eingang oder bestimmte Bereiche versperren**
- ◆ mehr oder weniger viele **Gegenstände im Raum** des Wurzelchakra



Wenn du dein Wurzelchakra groß und leuchtend wahrnimmst, geht es ihm gut. Es kann atmen und dir steht das gesamte Potenzial des Wurzelchakras zur Verfügung.

Stärkung des Wurzelchakra

Wir können den Zugang zu unseren Chakren über verschiedene Ebenen finden. Wähle einfach das aus, was für dich passt, die Methoden, die dir sympathisch sind, und das, was du unkompliziert in dein Leben integrieren kannst.

Zugeordnete Farbe

- Rot

Edelsteine

- Rubin
- Hämatit
- Granat

Aromaöle

- Zypressenöl
- Zedernholzöl
- Sandelholzöl
- Nelkenöl

Bachblüten

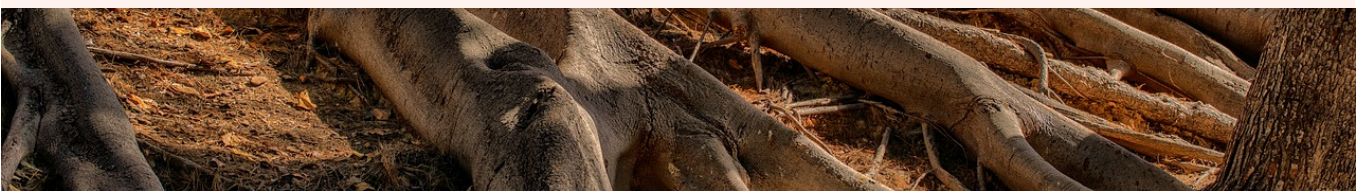
- Clematis
- Rock Rose
- Sweet Chestnut

Heilpflanzen und Gewürze

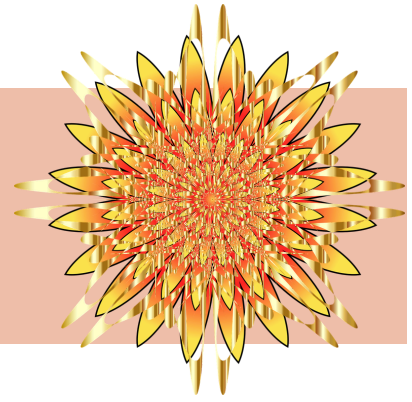
- Baldrian
- Lindenblüten
- Holunder
- Ingwer

Sonstiges

- Barfusslaufen
- Waldbaden
- Gartenarbeit
- in der Natur sein



Seelenreise “Ja zum Leben”



Geh nun noch einmal in dein Wurzelchakra auf der Körpermittellinie am unteren Ende der Wirbelsäule und nimm den Raum wahr. Spürst du wie groß und weit und wie leuchtend er jetzt ist?

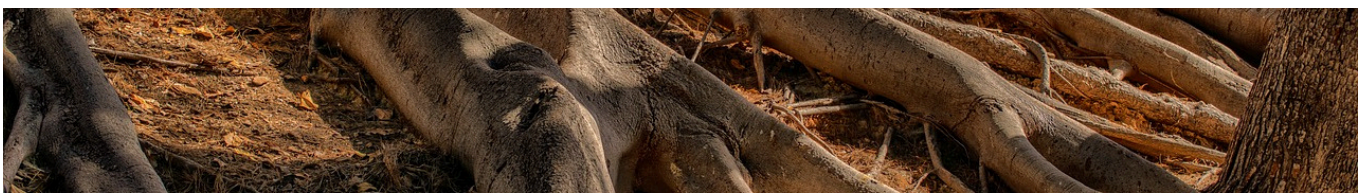
Wie fühlst du dich nun hier? Du hast hier einen behaglichen Raum, der dir Schutz und Sicherheit gibt. Die Strukturen sind klar und es ist aufgeräumt. All das, wo sich die Energie gestaut hat und alles, das in dir ein Gefühl der Enge und der Angst erzeugt hat, ist jetzt nicht mehr da.

Schau dir einmal die Wurzeln an, die aus diesem Raum deines Wurzelchakras bis tief in die Erde hinein gehen. Sie sind stark und fest und wirken wie lebendige Leitungen, die in einem optimalen Rhythmus die Energie und die Nahrung von Mutter Erde in dein Wurzelchakra hineinbringen.

Diese Verwurzelung gibt dir Stabilität und Sicherheit. Du bist verbunden mit Mutter Erde und sie unterstützt dich immer mit ihrer Kraft und Liebe.

Hier im Wurzelchakra geht es um deine Ur- und Grundbedürfnisse nach Nahrung und Sicherheit. Du bist immer vollständig versorgt und diese Grundstabilität und Sicherheit deines Wurzelchakras schenkt dir die optimalen Rahmenbedingungen, um kraftvoll und angstfrei durch dein Leben zu gehen.

Spüre wie dein Urvertrauen sich in den ganzen Raum ausdehnt. Bade einmal darin und nimm dieses Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit ganz tief in dich auf.



Und dann lass ein ganz bewusstes und klares „Ja, zum Leben“, ein „Ja“ zu deinem Leben durch diesen Raum klingen. Lass diesen Klang vom Raum deines Wurzelchakras in deinen ganzen Körper hineinfließen und nimm ihn in jede deiner Zellen auf.

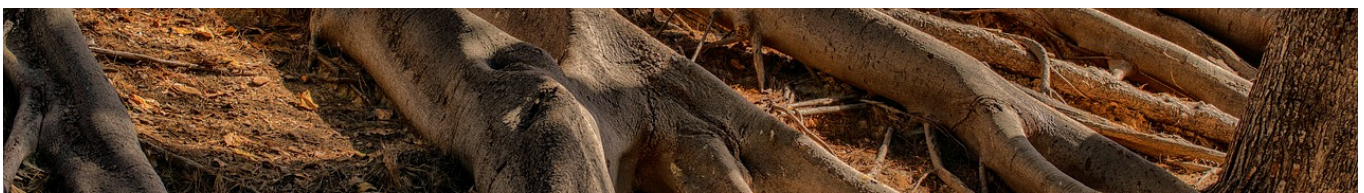
Lösche alle restlichen Spuren von Angst vor dem Leben, Angst, das Leben nicht zu schaffen und alle existenziellen Grundängste und ersetze sie durch diese kraftvolle Energie, die nun in deinem Wurzelchakra zuhause ist und von dort aus deinen ganzen Körper versorgt und mitschwingen lässt.

Dein „Ja zum Leben“ ist nun wieder verbunden mit dem Urvertrauen in das Leben in tiefer Verbundenheit mit Mutter Erde, die dir den Boden, die Basis und die optimalen Lebensbedingungen für dein Leben und dein Sein in dieser Welt voller Liebe zur Verfügung stellt.

Sei dir dessen bewusst! Und wenn du in der Natur unterwegs bist, erneuere diese tiefe Verbindung zu Mutter Erde mit deinem „Ja zum Leben“ gerne immer wieder.

Nimm diese dich nährenden Erdkraft über deine tief in die Erde hinein gehenden starken Wurzeln wahr und genieße ganz bewusst diese Stabilität, die dir Sicherheit und Lebenskraft schenkt.

Und lass als Geschenk und als energetischen Ausgleich deine tiefe Dankbarkeit aus deinem Wurzelchakra über deine Wurzeln bis in den Kern der Erde hineinfließen, immer im Bewusstsein eines klaren „Ja“ zu deinem Leben.





*„Ich vertraue der Kraft der Erde
und nehme die Herausforderungen
des Lebens an!“*

Vielen Dank!

Schön, dass du den Weg bis hierhin mit mir gegangen bist. Ich hoffe, du konntest viele Impulse für dich mitnehmen, deine Energiezentren aktivieren und deine Lebensenergie wieder optimal aufladen.

Ich empfehle dir, regelmäßig nach deinen Chakren zu schauen, ob sie noch in ihrer vollen Kraft sind. Denn unser Leben bringt immer wieder Irritationen mit sich. Die Werkzeuge für **einen regelmäßigen und umfassenden "Service" deines Energiesystems** hast du nun mit **"Lebensenergie Reloading"** erhalten. Warte bitte nicht, bis dein Körper mit Schmerzen oder anderen Symptomen nach mehr Aufmerksamkeit ruft!

Das E-Book ist bewusst so gestaltet, dass du alles Wichtige in den übersichtlichen Grafiken findest. Auch wenn sich gerade ein bestimmtes Lebensthema in den Vordergrund schiebt, findest du hier schnell den Zugang über das zugehörige Chakra.



Von Herzen alles Gute

Ute Ritter

Wenn du mehr wissen möchtest!

www.lebensenergiequellen.ch

Auf meiner Website findest du zahlreiche Informationen und Artikel rund um das Thema "Lebensenergiequellen" sowie weitere für dich aufgearbeitete Quellen für mehr Lebensenergie!