



## **Sakralchakra & Archetypen – Dein Selbstcoaching-Workbook**

*Gefühle, Kreativität, Sinnlichkeit und Lebensfreude bewusst entfalten*

### **Das Sakralchakra verstehen**

Das Sakralchakra (Svadhithana) steht für Emotionen, Genuss, Kreativität, Sexualität und die Fähigkeit, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Ist es aus dem Gleichgewicht, können Schuld, Scham, emotionale Unsicherheit oder Blockaden im Ausdruck von Gefühlen entstehen.

### **Unterstützende Archetypen**

- Der Liebende – öffnet Herz, Sinnlichkeit und tiefe Verbindung
- Der Schöpfer – entfaltet Kreativität und Ausdruckskraft

### **Hinweise auf ein belastetes Sakralchakra**

- Unterdrückte Gefühle
- Schwierigkeiten, Freude zuzulassen
- Scham oder Schuld rund um Bedürfnisse
- Kreative Blockaden
- Unsicherheit in Nähe und Intimität

#### **1. Emotionen wahrnehmen**

Welche Gefühle möchtest du häufiger zulassen? Welche hältst du noch zurück?

#### **2. Den Liebenden aktivieren**

Wie kannst du dir selbst mehr Genuss, Zärtlichkeit und liebevolle Aufmerksamkeit schenken?

### 3. Den Schöpfer wecken

Welche kreative Tätigkeit bringt deine Lebensenergie ins Fließen?

### 4. Schuld und Scham transformieren

Welche alten Bewertungen hindern dich daran, deine Bedürfnisse anzunehmen?

### 5. In den Fluss kommen

Tanzen, Musik, Wasser, kreative Gestaltung und bewusste Bewegung unterstützen dieses Chakra.

### 6. Neue Glaubenssätze

„Ich darf fühlen.“ „Ich darf genießen.“ „Meine Kreativität fließt frei.“

### 7. Integration im Alltag

Welche kleine Handlung schenkt dir heute mehr Freude und Lebendigkeit?



#### Coaching-Fragen

- Was bringt mein Herz zum Leuchten?
- Welche Gefühle möchten ausgedrückt werden?
- Wo halte ich mich noch zurück?
- Was würde ich erschaffen, wenn ich mir vollkommen vertrauen würde?



#### Visualisierung

Stelle dir ein warmes orangefarbenes Licht im Unterbauch vor. Der Liebende öffnet dich für Nähe und Genuss, während der Schöpfer deine kreative Energie ins Fließen bringt.



#### Affirmationen

- Ich darf fühlen.
- Ich erlaube mir Freude und Genuss.
- Meine Kreativität fließt frei.
- Ich ehre meine Bedürfnisse.
- Ich bin voller lebendiger Schöpferkraft.



#### Abschließender Gedanke

Wenn du deine Gefühle annimmst und deiner kreativen Lebensenergie vertraust, entsteht eine tiefe Verbindung zu dir selbst und zum Fluss des Lebens.

## Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Wenn deine Lebensenergie frei fließt, entsteht echte Kreativität und Freude.



  
**seelenmagie**  
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.  
Ich begleite dich.

**Tanja Burmester**  
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen &  
mehr erfahren*

