



Halschakra & Archetypen – Dein Selbstcoaching-Workbook

Wahrheit, Kommunikation und authentischen Selbstaussdruck bewusst entfalten

Das Halschakra verstehen

Das Halschakra (Vishuddha) steht für Kommunikation, Wahrhaftigkeit, Selbstaussdruck und die Fähigkeit, die eigene Wahrheit klar und respektvoll auszusprechen.

Unterstützende Archetypen

- Der Seher – erkennt tiefere Wahrheiten und Zusammenhänge
- Die Priesterin – vertraut der inneren Stimme und Intuition
- Der Schöpfer – bringt Gedanken und Gefühle kreativ zum Ausdruck

Hinweise auf ein belastetes Halschakra

- Schwierigkeiten, offen zu sprechen
- Angst vor Ablehnung oder Missverständnissen
- Unterdrückte Gefühle
- Das Gefühl, nicht gehört zu werden
- Übermäßiges Schweigen oder Reden

1. Deine Wahrheit erkennen

Was möchtest du eigentlich sagen, hältst aber noch zurück?

2. Den Seher aktivieren

Welche tiefere Wahrheit zeigt sich hinter deinen Gedanken und Gefühlen?

3. Die Priesterin stärken

Wie kannst du deiner inneren Stimme mehr vertrauen?

4. Den Schöpfer nutzen

Welche kreative Form hilft dir, dich auszudrücken?

5. Bewusst kommunizieren

Wie kannst du klar und gleichzeitig respektvoll sprechen?

6. Neue Glaubenssätze

„Meine Stimme ist wichtig.“ „Ich darf meine Wahrheit aussprechen.“

7. Integration im Alltag

Welche ehrliche Aussage möchtest du heute bewusst formulieren?



Coaching-Fragen

- Wo halte ich meine Wahrheit zurück?
- Wovor habe ich Angst?
- Wie fühlt es sich an, authentisch zu sprechen?
- Welche Worte möchten ausgesprochen werden?



Visualisierung

Stelle dir ein strahlendes blaues Licht in deinem Halsbereich vor. Der Seher erkennt die Wahrheit, die Priesterin vertraut ihr und der Schöpfer bringt sie klar zum Ausdruck.



Affirmationen

- Meine Stimme ist wichtig.
- Ich spreche meine Wahrheit mit Klarheit.
- Ich werde gehört.
- Ich vertraue meiner inneren Stimme.
- Mein Ausdruck ist authentisch und kraftvoll.



Abschließender Gedanke

Wenn du lernst, deine Wahrheit klar und liebevoll auszudrücken, entsteht eine tiefere Verbindung zu dir selbst und zu anderen.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.

Deine Stimme wird kraftvoll, wenn sie aus deinem inneren Wahrheitsgefühl kommt.

seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

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

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen & mehr erfahren