



Chakra Balance Test von Sylvia Harke

Dieser Test dient Deiner Selbsterkenntnis und stärkt Deine Eigenwahrnehmung. Du kannst ihn ausdrucken und für Deine Selbstreflexion verwenden.

Die thematische Zuordnung der Chakra-Themen basiert auf der Jahrtausende alten Yoga Tradition. Dies ist als eine praktische Orientierung gedacht und stellt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Genauigkeit.

Psychologisch tief gehende Probleme, die hier auch zur Sprache kommen, brauchen selbstverständlich psychologische Betreuung in Form von Therapie und Coaching. Die Arbeit mit den Chakra Tabellen ist für Deine eigenverantwortliche Selbsterkenntnis gedacht. So erhältst Du einen Orientierungspunkt für Deine Reise auf dem Weg der Selbstheilung.

Deine Seminarleiterin: Sylvia Harke

Ich bin Deutschlands bekannteste Autorin zum **Thema Hochsensibilität**. Über 100.000 Leser und Leserinnen vertrauen mir. Mehr als 1 Millionen Mal werden meine Videos im Jahr auf Youtube gesehen.

Als studierte Dipl.-Psychologin mit einem umfassenden, praktischen Wissen in den Bereichen Meditation, emotionale Regulation und Spiritualität biete ich Dir ein seriöses und ganzheitliches Konzept für Dein Seelenwachstum.

Ich verbinde das uralte Wissen von traditionellen Kulturen mit moderner Psychologie. Dabei gehört zu meinen wichtigsten Aufgaben, überholte Dogmen aller Art in Frage zu stellen und durch eigene Erkenntnisse und Einsichten mit Herz und Verstand zu korrigieren.

Ich stehe für eine freie und selbstbestimmte Spiritualität ohne Dogmen. Jeder Mensch hat die Fähigkeit, selbst Weisheit und innere Einsichten zu erlangen. Wir brauchen dafür nur unser Herz öffnen.



bekannt aus...

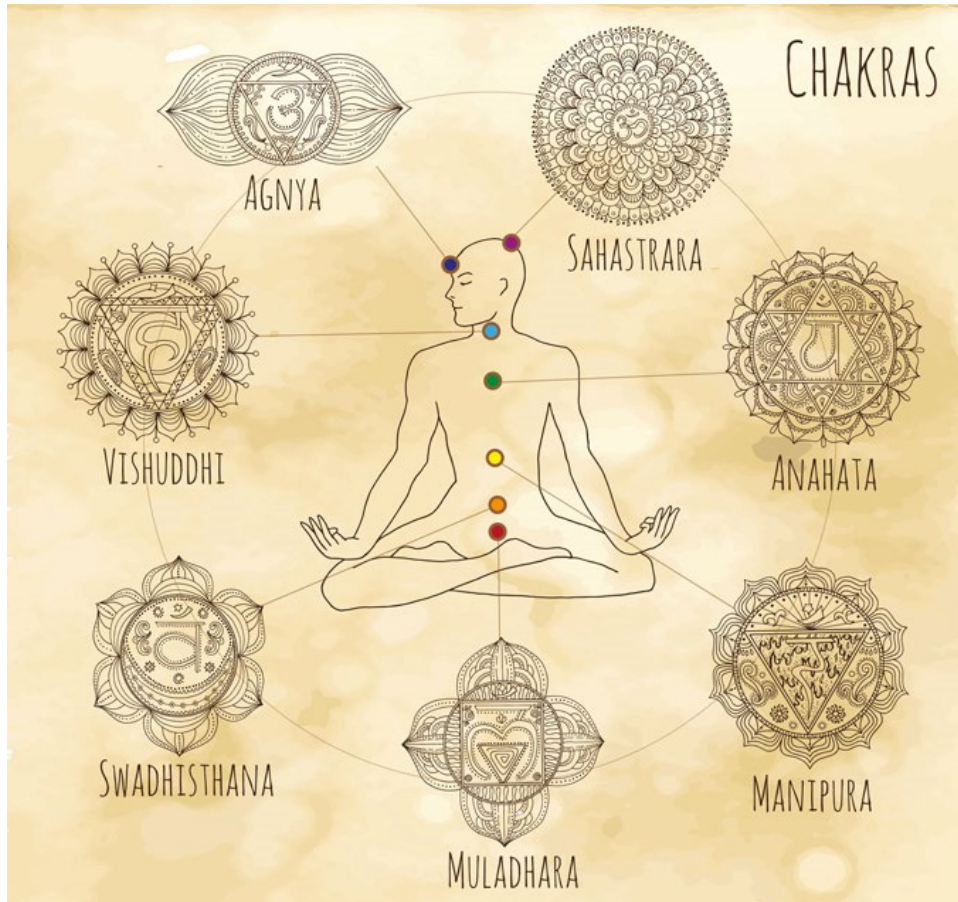

kailash


vianova


GOLDMANN

VERLAGSGRUPPE
Droemer Knauer*
SINN  SUCHER

Ab dem 1.9.22 hast Du die Möglichkeit, in meinem internen [Mitgliederbereich](#), von mir persönlich (!) live in einer Gruppe 2 x pro Monat begleitet zu werden!



Was sind Chakras?

Welche meiner Chakren spüre ich gut?

Welche Chakren brauchen Unterstützung?

1.) (Name + Geburtstag einfüllen)

2.) Mein Wurzelchakra:

Aspekte / Erfahrungen eines geschwächten Wurzelchakras		Aspekte eines starken Wurzelchakras
<ul style="list-style-type: none"> • Mangelndes Urvertrauen • ungeerdetes Bewusstsein (in den Wolken schweben) • Ängste • Sich im eigenen Körper nicht wohlfühlen • Jenseitssehnsucht • Den Körper kaum spüren • Selbstzweifel • Finanzielle Probleme (Mangelerfahrung oder Mangelgefühl) • Geschwächte Gesundheit • Wenig Energie im Körper • Gefühle von Wertlosigkeit • Beckenbodenprobleme • Unklarheit über die eigenen Bedürfnisse • Nicht Loslassen können • Hyperaktivität • Suizidgedanken • Unklare familiäre Wurzeln • Ausgeschlossen oder abgelehnt werden in der Ursprungsfamilie • Fluchtthemen bei den Ahnen • Versuchte Abtreibung im Mutterleibe oder schwächer: Gedanken an Abtreibung, Ablehnung durch Eltern • Kann nicht mit Veränderungen klarkommen 	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu viel?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammelsucht • Fixierung auf materielle Dinge • Geiz • Trägheit • Fixierung auf simple Bedürfnisse (Essen, Sex, Geld) • Essstörung <p style="text-align: center;">zu wenig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magersucht • Geld ablehnen • Ständig auf Achse • Unfähigkeit, Routinen zu schaffen • Zu starke Identifikation mit anderen Leben, Leben in anderen Dimensionen und Zeiten (während das eigene Leben stagniert) • Ablehnung von Geld und Materie 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich wohlfühlen im eigenen Körper • Gute Beziehung zum eigenen Körper • Natürlicher Zugang den eigenen Bedürfnissen • Ruht in sich • Gesunde Beziehung zu Geld • Genießen können • Starker Überlebenswille • Lebensbejahung • Verbindung mit den familiären Wurzeln • Klare Identität • Findet leicht eine Wohnung • Baut sich gern eigenes Nest • Kommt aus einer etablierten Familie • Freude an Sport und Bewegung • Fähig, sich zu disziplinieren • Versorgt sich und die Familie gut • Kann gut geben und empfangen • Starke Verbundenheit mit der Heimat, der Erde



Meine Glaubenssätze zum Thema: Irdisches Leben, Körperlichkeit, Materie, Geld, Heimat, zu Hause, Erfolg, Revier...


Meine Geburt als Baby:

Das Wurzelchakra wird sehr stark geprägt in den ersten Lebensjahren und auch pränatal! Mache Dir also keine Vorwürfe, wenn Du Schwächen und Blockaden darin erkennst. Welche familiären Vorbelastungen trägst Du in Deinem Leben??

Kannst Du Dich mit dem irdischen Leben versöhnen?

In welcher Kultur fühlst Du Dich zu Hause?

2. Mein Sakral-Chakra

Aspekte eines geschwächten Sakral-Chakras		Aspekte eines starken Sakral-Chakras
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstkritik • Innere Strenge • Nichts genießen können • Gefühle unterdrücken • Sexuelle Blockaden, Sexualität nicht genießen können • Angst vor Berührung • Beschämung • Angst vor Nähe • Angst vor Authentizität • Bindungsängste • Schwaches sexuelles Verlangen • Sexueller Missbrauch • Rückenschmerzen im unteren Rücken • Hormonschwankungen • Stimmungsschwankungen • Kaum Wasser trinken wollen / können 	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu viel?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexsucht, Spielsucht • Konsumsucht • Süchtig nach erotischer Aufmerksamkeit • Andere über Sexualität binden • Süchtig nach intensiven Gefühlen • Achterbahn in Beziehungen <p style="text-align: center;">zu wenig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Innere Leere • Kein Gefühl für eigene Grenzen • Sucht nach Zucker, Alkohol, Drogen • Ausbeuterische Beziehungen • Sich von sozialen Kontakten abschneiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Fähig zu genießen • Guter Zugang zu den eigenen Gefühlen • Spielerische Kreativität • Leicht im Flow • Nähe genießen können • Freude an Kunst • Sexuelle Erfüllung • Sich fallen lassen können • Zärtlichkeit • Toleranz • Tanzt gern • Fürsorglichkeit • Sensibilität • Intensive Gefühle • Lebendigkeit • Gutes Gefühl für Nähe und Distanz • Flexibilität und Weichheit im Körper • Fruchtbarkeit



Sakral-Chakra: Meine Glaubenssätze zum Thema: Lebendigkeit, Kreativität, Lust, Sexualität und Gefühle

Sexual-Kontakte, von denen ich mich energetisch lösen möchte:

Wieviel Wasser trinke ich am Tag?

Kann ich meine Gefühle genießen oder unterdrücke ich sie?

Was gibt mir ein Gefühl von Flow?

Wurden meine Grenzen überschritten? Gab es körperlichen oder sexuellen Missbrauch in der Familie? Selbst wenn „nur“ andere Familienmitglieder betroffen waren, ist das ein riesiger Belastungsfaktor.

3.) Mein Solarplexus

<p>Aspekte eines geschwächten Solarplexus-Chakras</p>		<p>Aspekte eines starken Solarplexus-Chakras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ein geschwächtes Ich • Anfällig für schlechtes Gewissen • Schuldgefühle • Angst, andere zu verletzen • Mobbing Erfahrung • Passivität, anderen den Vorrang lassen • Angst, eigene Entscheidungen zu treffen • Kein richtiges Gefühl für die eigene Identität haben • Selbstzweifel • Nicht wissen, was man im Leben will • Unklarheit über die eigene Berufung • Sich von anderen Menschen wählen lassen in Beziehungen • Wenig Disziplin • Zu viel an andere geben • Schwache Willenskraft • Gebrochener Wille durch „Erziehung“ • Narzisstischer Missbrauch • Dominante Eltern • Schwache Verdauung 	<p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu viel?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wutausbrüche • Dominanzverhalten • Keinen Widerspruch dulden • Zorn • Besitzansprüche • Immer die Führung übernehmen wollen • Sich nicht zurückhalten können in Diskussionen • Manipulation • Leistungsfixierung <p style="text-align: center;">zu wenig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Keinen Zugang zur eigenen Wut • Immer nett sein • Konfliktscheue • Emotionale Kälte • Lässt sich leicht verunsichern • Angst, zu versagen • Keine Rebellion in der Pubertät, verspätete Pubertät 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde, starke Ich-Kraft • Sichere Identität • Wissen, was Du willst • Klarheit über Deine Wünsche • Fähig, sich in Konflikten durchzusetzen • Nein-Sagen können • Gesundes Selbstbewusstsein • Freude an Zielerreichung • Großzügigkeit • Gesunde Grenzen spüren und setzen • Führungsqualitäten • Natürliche Autorität • Humor • Verantwortung tragen können • Sich selbst als Autorität erleben • Die Grenzen anderer achten • Sich selbst vertrauen • Gute Verdauung



Solarplexus: Meine Glaubenssätze zum Thema: Wille, Ich-Sein, Ego, Macht, Erfolg, Durchsetzungskraft, Nein-Sagen

Persönliche Kontakte, die mich dominieren, manipulieren, mich nicht respektieren, mobben, ausnutzen... (warum lasse ich mir das gefallen?)

Kontakte oder Projekte, die ich mit meiner Willenskraft positiv beeinflusse (z.B. Kinder, berufliche Projekte)

Menschen, die ich mit meiner Wut / Aggressionen emotional verletzt habe...

(was hat mich dabei getriggert, auf die Palme gebracht?)

Woher kommt dieses emotionale Muster?

Selbstvergebung

4.) Mein Herz-Chakra

<p>Aspekte eines geschwächten Herz-Chakras</p>		<p>Aspekte eines starken Solarplexus-Chakras</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Ein geschwächtes Ich • Anfällig für schlechtes Gewissen • Schamgefühle • Angst, andere zu verletzen • Selbstzweifel • Depressionen • Angst, eigene Entscheidungen zu treffen • Kein richtiges Gefühl für den eigenen Wert zu haben • Selbstunsicherheit • Kummer • Unklarheit über Bedürfnisse in Beziehungen • Sich von anderen schnell abgelehnt fühlen • Wenig Vertrauen in nahe Beziehungen • Sich selbst vernachlässigen • Innere Einsamkeit • Narzisstischer Missbrauch • Lieblose Eltern • Verschlossenheit und Misstrauen • Flache Atmung 	<p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu viel, verzerrt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abhängigkeit vom Zuspruch und Aufmerksamkeit anderer • Darstellungssucht • Immer im Mittelpunkt stehen müssen • Ständig nach Bestätigung suchen • Eifersucht • Sarkasmus, Liebe wegstoßen • Fordernd in Beziehungen <p style="text-align: center;">zu wenig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich selbst vernachlässigen • Sich selbst unterschätzen • Sich selbst geringschätzen • Sich selbst klein machen • Starke Abhängigkeit von anderen • Nicht allein sein können • Anderen zu viel geben 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde, starke Ich-Kraft • Selbstliebe • Zentriertheit • Mitgefühl • Vergebungsbereitschaft • Fähig, tiefe Liebe zu fühlen in Beziehungen • Großzügigkeit • Menschen in Deiner Umgebung zusammenführen • Freundlichkeit • Magnetische Schwingung • Innere Ruhe • Großzügigkeit • Empathie • Kinder lieben und verstehen • Authentische Verletzlichkeit • Den eigenen Gefühlen vertrauen • Innerer Frieden • Dankbarkeit • Inneres Wissen • Verbindung zur Seele • Seelenfrieden



Herz-Chakra: Meine Glaubenssätze zum Thema: Liebe, Intimität, Nähe, Selbstliebe,
Vertrauen, Verbundenheit, Seele

Persönliche Kontakte, die mich im Herzen verletzt haben (durch Missachtung,
Verlassen werden, Verrat, Lügen...)

Kontakte oder Projekte, die mein Herzchakra nähren und heilen.

Menschen, die ich mit meiner Liebe inspiriert habe.

Momente, in denen ich Angst vor der Liebe hatte.

Selbstvergebung

5.) Kehlkopf-Chakra

<p style="text-align: center;">Aspekte eines geschwächten Hals-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwächter Selbstaussdruck • Alles runterschlucken • Schamgefühle beim Sprechen, Singen • Angst, etwas Falsches zu sagen • Selbstzweifel • Mangel an Selbstbewusstsein • Schüchternheit beim Sprechen, Flirten, in Vorstellungsgesprächen • Sprachprobleme: Stottern, Heiserkeit, pipsige Stimme, Zittern in der Stimme • Schnell rote Flecken am Hals bekommen, wenn Du sprechen musst / willst • Angst, zu schreiben • Unklarheit im Selbstaussdruck • Indirekte Sprache • Als Kind: angeschrien worden zu sein • Bestrafung durch Schweigen (Eltern, Partner) • Gefühlter Kloß im Hals durch runtergeschluckte Gefühle 	 <p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu viel, verzerrt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • zu viel / zu laut sprechen • nicht zuhören können • Streitsüchtig • Die eigene Meinung anderen aufzwingen und ständig darüber sprechen • Keine Stille ertragen • Lügen, lästern • Halsschmerzen, Nackenschmerzen <p style="text-align: center;">zu wenig?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich keine Stimme geben • Schweigen • Sprachlosigkeit • Kommunikation verweigern oder riesige Angst davor • Heiserkeit • Stimmverlust • Geheimnisse 	<p style="text-align: center;">Aspekte eines starken Hals-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesunde, starke Stimme • Singen und Sprechen macht Freude • Geerdete Stimme • Deinen Raum füllen können mit Deiner Energie • Fähigkeit, die eigene Wahrheit auszusprechen • Gute Kommunikation • Fähig, tiefe Gefühle sprachlich auszudrücken • Kommunikation im Dienst für gute Beziehungen • Menschen in Deiner Umgebung durch Deine Sprache inspirieren • Ideen für Texte, Bücher und Konzepte • Magnetische Schwingung • Innere Ruhe • Dynamische Stimme • Gute Rhetorik • Hohe Kreativität • Aufrichtigkeit • Ehrlichkeit • Inspiration für andere • Geheimnisse haben keinen Platz • Offen für Neues
--	--	---



Hals-Chakra: Meine Glaubenssätze zum Thema: Ehrlichkeit, meine Stimme, mein Stimmklang, Raum einnehmen, Authentizität

Persönliche Kontakte, die mich durch Sprache, Sarkasmus, Schweigen, Zynismus, Lästern, Beschämung usw. verletzt haben, vielleicht sprachlos gemacht haben.

Musik und Klang, die meine Seele nähren.

Menschen, die ich mit meiner Stimme berühre.

Momente, in denen ich Angst vor meinem Selbstaussdruck hatte, wo ich mich für meine Stimme geschämt habe.

Selbstvergebung

6.) Stirn-Chakra (3. Auge)

<p style="text-align: center;">Aspekte eines geschwächten Stirn-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschwächte Intuition • Zu viel im Kopf, zu viel Denken • Innere Unruhe • Schlechtes Gedächtnis • Mangel an Vorstellungskraft • Zu starke Identifikation mit dem Körper • Konzentrationsprobleme • Abgeschnittensein vom kosmischen Bewusstsein • Vergesslichkeit • Mentale Trägheit • Mentale Manipulierbarkeit • Einspuriges Denken • Schlechte Traumerinnerung • Blockierung der Zirbeldrüse durch Psychopharmaka, bewusstseinsdämpfende Drogen 	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Suchtstrukturen? zu mental?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zwanghaftes Denken • Mentale Unruhe, nicht abschalten können • Alles analysieren müssen • Fixierung auf „wissenschaftliche Erkenntnisse“ ohne Anerkennung von Spiritualität <p style="text-align: center;">Energetisch zu ausgedehnt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu viel an Energien im Umfeld wahrnehmen • Gedanken anderer Menschen aufschnappen • Telepathische Phänomene • Ständig Energien an Orten und Menschen wahrnehmen, sich dadurch belastet fühlen 	<p style="text-align: center;">Aspekte eines starken Stirn-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gute Intuition • Starke Visualisierungskraft • Gutes Gedächtnis • Gute Konzentration • Bodenständiger Intellekt • Abstraktionsvermögen • Innere Bildersprache • Strukturiertes Denken • Die Gedanken und Aussagen anderer können nicht zu tief eindringen oder Dich manipulieren, Du kannst es von Dir weisen. • Differenziertes Denken • Dinge aus der Vogelperspektive sehen • Integration von mentalen Konflikten • Empfänglichkeit für Ideen, Inspiration, Muse • Entwicklung von übernatürlichen Sinnen, ESP, • Luzide Träume
---	---	---



Bewusstseinsprogramme, die Dich von Deiner Intuition abschneiden, das Vertrauen in Deine Wahrnehmung geschwächt haben.


Musstest Du als Kind in einer narzisstischen oder toxischen Familie ständig Dein Umfeld energetisch und emotional absキャンen? Wie hat sich diese Überlebensstrategie auf Dein Leben bis heute ausgewirkt? Wichtig für Hochsensible.

Welche Kraft haben Deine Träume und Visionen?

Spürst Du andere mehr, als Dich selbst?

Mystische Erlebnisse

7.) Kronen-Chakra

<p style="text-align: center;">Aspekte eines geschwächten Kronen-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühl von Getrennt sein • Einsamkeit • Angst vor Auflösung • Festhalten an materiellen Identitäten • Gefühle von Sinnlosigkeit • Langeweile • Materialismus • Selbst vergessen • Leugnung der feinstofflichen Dimensionen aus Angst oder fehlender Wahrnehmung 	<div style="text-align: center;">  <p style="text-align: center;">Energetisch zu ausgedehnt?</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Fehlender Bezug zum eigenen Körper und dem irdischen Leben • Ablehnung von Materie • Flucht ins Kloster • Ablegen des irdischen Namens • Spirituelle Abgehobenheit, die nicht mehr geerdet ist • Überreiztes Nervensystem • Channeling von fremden Identitäten zugunsten der eigenen Identitätsverleugnung • Religiöse Dogmen 	<p style="text-align: center;">Aspekte eines starken Kronen-Chakras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gute Anbindung „nach oben“ • Urvertrauen • Kosmische Inspiration • Keine Anhaftung an das irdische Leben durch tiefes, spirituelles Vertrauen • Kann gut allein sein • Tiefe Verbundenheit, mystische Naturverbundenheit • Loslassen der Todesangst durch Vertrauen ins Leben • Erinnerung an frühere Leben oder Seelenerinnerungen • Ruhige, strahlende Präsenz • Fähigkeit, die eigene Seele zu channeln (nicht zu verwechseln mit dem Channeln von anderen Wesenheiten)
--	---	---



Ergänzungen

Welche Chakren sind bei Dir gut in der Kraft?

Welche Chakren brauchen eine Stärkung?

Welche Chakren sind in Unterfunktion?

Wie geht es weiter?

Geschwächte Chakren sind immer das Ergebnis unserer familiären und gesellschaftlichen Prägungen.

Auch erbliche Komponenten spielen eine Rolle.

Durch gezielte Übungen und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit können die Chakren und die damit verbundenen Themen gestärkt werden.

Tiefe Lebensthemen brauchen eine hingebungsvolle Haltung und Deine Bereitschaft, Unterstützung anzunehmen. Dies gilt vor allem für

- Emotionalen Missbrauch
- Narzisstischen Missbrauch
- Sexuellen Missbrauch
 - Mobbing
 - Indoktrinierung
- Flucht und Vertreibung Deiner Ahnen
- Unterdrückung Deiner Lebendigkeit

Wie ich Dich als Hochsensible Seele begleiten kann:



Gruppen-Coaching Sitzungen ab September 2022

<https://hsp-academy.de/healing-circle-fuer-hochsensible-alte-seelen/>



Finde Kontakt zu Deiner Seelenaufgabe & aktiviere Dein inneres Seelenwissen
Heilsame Gruppenarbeit aus dem Bereich der
ganzheitlichen Psychologie ab 1.9.2022



Fühlst Du Dich in Deinem persönlichen Umfeld oft unverstanden als Hochsensibler?

Suchst gleichgesinnte, sensible Menschen? Deinen Seelenstamm?

Hast Du als Empath oder Hochempath Schwierigkeiten, Dich abzugrenzen?

Interessierst Du Dich für Chakra Heilung?

Möchtest Du Dein inneres Kind & Deine emotionalen Verletzungen heilen?

Möchtest Du Dein Seelenwissen aktivieren?

Dann werde jetzt Mitglied in meinem Healing Circle für

Hochsensible Seelen & Empathen!

Suchst Du einen geschützten Raum für Hochsensible Seelen, der Dir hilft, Deine inneren Kraftquellen zu aktivieren?

Finde hier Zugang zu Deinen hochsensitiven Gaben & Talenten!

Heile uralte Schattenthemen & Blockaden, die Dich bisher kleingehalten haben!

- Finde gleichgesinnte, sensible Menschen: Deinen Seelenstamm
 - Nimm Kontakt auf mit der Weisheit Deines Höheren Selbst
 - Verankere Dich in Deinem Körper: Finde das zu Hause in Dir
 - Verbinde Dich mit Deiner Herzintelligenz
 - heile Dein inneres Kind & Deine emotionalen Verletzungen
- lerne, Dich besser abzugrenzen & Deine Energien zu schützen



- Öffne Dich für Deine innere Seelen-Führung
 - Ich zeige Dir Möglichkeiten, Deine Lebenskraft zu entfesseln
- Lerne, Dich vor toxischen Beziehungen & Energievampiren zu schützen
 - entdecke die Superkräfte hinter Deiner Hochsensibilität
- aktiviere Deine Intuition und balanciere Deine (Hoch-) Empathie aus
- Jetzt ist die Zeit gekommen, um Dich zu zeigen, Du wirst gebraucht!
 - Mit monatlich 2 Live Gruppen-Schulungen (online)
 - Monatlich kündbar
 - Nach 12 Monaten Teilnahme: Teilnahmezertifikat

Weitere Informationen zu den Themen, zum Ablauf uvm. Findest Du hier:

<https://hsp-academy.de/healing-circle-fuer-hochsensible-alte-seelen/>

Zugang zur kostenlosen Facebook Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/8119215114757002>

Über ein Feedback zu dieser Veranstaltung heute würde ich mich sehr freuen.

Danke

Sylvia Harke