

Heilsame Sätze und Affirmationen zu den 7 Energiezentren

empfohlen zum lauten Aussprechen, Tönen, Singen, in Bewegung bringen
zusammengestellt von Miroslav Großer www.stimmlabor.de

Chakra 1

Ich existiere. Ich lebe. Ich bin. Ich bin Erde.
Ich bin verwurzelt. Ich habe Platz. Ich bin getragen. Ich darf sein.
Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 2

Ich fühle. Ich erlaube Gefühl. Ich fließe. Ich bin sinnlich.
Ich genieße. Ich bin in Kontakt. Ich öffne mich für Verbindung. Ich bin lebendig in
Bewegung. Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 3

Ich kann. Ich will. Ich handle. Ich entscheide.
Ich setze um. Ich bin kraftvoll. Ich stehe für mich. Ich wirke in der Welt.
Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 4

Ich liebe. Ich öffne mein Herz. Ich bin verbunden.
Ich bin mitfühlend. Ich bin weich und klar zugleich.
Ich bin in Beziehung. Ich gebe und empfangen.
Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 5

Ich spreche. Ich klinge. Ich drücke mich aus.
Ich sage, was ist. Meine Stimme trägt mich.
Ich bin hörbar. Ich bin wahr im Ausdruck.
Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 6

Ich sehe. Ich erkenne. Ich verstehe. Ich bin intuitiv.
Ich nehme wahr. Ich vertraue meiner Einsicht.
Ich bin präsent im Geist. Dies ist mein Menschenrecht!

Chakra 7

Ich bin verbunden. Ich bin offen. Ich bin weit.
Ich bin Bewusstsein. Ich bin Teil des Ganzen.
Ich bin still und leer. Ich bin.
Dies ist mein Menschenrecht!

Diese PDF ist Lehrmaterial des Stimmlabor FREIKLANG Berlin www.stimmlabor.de