



Drittes Auge Stirnchakra

Ājñā

- **Sanskrit-Name:** Ājñā (आज्ञा)
- **Bedeutung:** Wahrnehmung oder Anweisung
- **Chakra-Position:** Sechstes Chakra
- **Selbstvertrauensaussage:** Ich vertraue auf meine innere Weisheit.
- **Lage im Körper:** In der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen
- **Repräsentative Farbe:** Indigoblau
- **Herrschendes Element:** Lichtquelle
- **Zugehöriger Planet:** Jupiter
- **Betroffene Körperregionen:** Augen, Gehirn, Nervensystem, Hypophyse
- **Primärsinn:** Intuition (sechster Sinn)
- **Verbundene Drüse:** Hypophyse
- **Energie-Klang:** OM

MÖGLICHKEITEN ZUM ÖFFNEN UND OPTIMIEREN

- **Meditation und Visualisierung:** Fokussiere dich auf deine innere Vision und praktiziere geführte Visualisierungen.
- **Übe Achtsamkeit:** Sei gegenwärtig und nimm deine Gedanken bewusst wahr.
- **Blicke zum Himmel:** Verbringe Zeit unter den Sternen oder beobachte die Natur.
- **Yoga-Übungen zur Stärkung der Intuition:** Kindhaltung, Vorbeuge und Adlerhaltung.
- **Iss Indigo-Lebensmittel:** Integriere Brombeeren, violette Trauben und Auberginen in deine Ernährung.

KRAFTVOLLE AFFIRMATIONEN

- Ich vertraue auf meine Intuition und meine innere Weisheit.
- Mein Geist ist klar und meine Vision ist stark.
- Ich blicke über das Offensichtliche hinaus und erfasse tiefere Wahrheiten.

Ätherische Öle

Weihrauch, Sandelholz,
Muskatellersalbei, Wacholder

HEILIGES MANTRA

„OM“ – Der universelle Klang
der Weisheit und des
Bewusstseins.

Energie stabilisierende Kristalle

	Amethyst	Stärkt die spirituelle Verbindung sowie die Intuition.
	Lapislazuli	Fördert Klarheit, Weisheit und innere Wahrhaftigkeit.
	Fluorit	Unterstützt die mentale Konzentration und Entscheidungsfindung.
	Labradorit	Weckt psychische Fähigkeiten und innere Visionen.
	Sodalith	Fördert tiefes Denken und Intuition

WENN DEIN DRITTES-AUGE-CHAKRA IM GLEICHGEWICHT IST

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Starke Intuition und innere Weisheit
- Gesteigerte Kreativität und klares Denken
- Eine tiefgehende Verbindung zu deinem inneren Selbst

WENN DEIN DRITTES-AUGE-CHAKRA AUS DEM GLEICHGEWICHT GERÄT

Du könntest die folgenden Empfindungen haben:

- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung oder das Gefühl, von der Intuition getrennt zu sein.
- Häufige Kopfschmerzen, Schwierigkeiten bei der Konzentration oder Schlafstörungen
- Überaktive Fantasie, Paranoia oder das Empfinden, von der Realität entfremdet zu sein.

YOGA-ASANAS ZUR VERANKERUNG



Kindhaltung
(Balasana)



Herabschauende Hund
(Adho Mukha Svanasana)



Adlerpose (Garudasana)



Sitzende Vorwärtsbeuge
(Paschimottasana)



Lotusposition mit Meditation