

TEMPELSKOLEN



# CHAKRAS

- dit magiske selvudviklingsværktøj -

TEMPELSKOLEN

# CHAKRAS

- dit magiske selvudviklingsværktøj -

Velkommen til Kraftkvinden.dk

Du vil i denne PDF få en kort introduktion til 8 Chakras, finde ud af hvad de står for, hvordan deres energi afspejles i dit liv og hvad du kan gøre for at bringe dem i balance, så du kan skabe et liv efter din højeste vision.

Du kan bruge introduktionen som inspiration og navigation hvis du ønsker at arbejde med din egen udvikling og finde ud af hvor det vil give mening at sætte ind, så du kan få mest muligt ud af dit liv og lærer dit fulde potentiale at kende.

Materialet er til dig som ønsker at:

\* Lære om chakras og hvad de står for.

\* Finde ud af hvor du evt. kunne have en blokering og hvad du kan gøre for at løsne den.

Materialet slutter med en invitation til dig som ønsker at udvikle dit fulde potentiale og skabe det liv du drømmer om.

Kh Susanne Schmidt

## OM SUSANNE

Susanne er rituel kunstner og guide i Kraftkvinden.dk

Hun er certificeret Soul Art Guide fra Laura Hollick, Canada.

Det er igennem Soul Art at Susanne blev introduceret til Chakras og begyndte at studere den indre verden af energi. I Soul Art lærer man at kommunikere med den indre verden, gennem kreative og rituelle processer.

Susannes viden om Chakras kommer fra hendes certificering i Soul Art, samt hendes eget dybe indre arbejde gennem de sidste 7 år.

Susanne har udviklet sit eget Chakra værktøj, kaldet Chakra rejserne, som bliver introduceret sidst i dette materiale.

## HVAD ER CHAKRAS

Chakras er energicentre inde i dig. De administrerer det flow af energi som løber igennem dig og påvirker dine følelser, dit fysiske helbred, dine relationer, dine valg i livet, din guddommelige forbindelse, din kreativitet, sensualitet, ja alt det som gør dig til menneske.

Når dine Chakras trives og er balancerede så vil du opleve at dit liv også er i flow og føles let og harmonisk. Du føler dig i forbindelse med din sjæl og mærker at der er et dybt formål med at være her på jorden. Du vil have let ved at mærke dine drømme og har energien og modet til at gå efter dem. Du vil føle dig glad og taknemmelig og mærker en overflod af kærlighed som støtter dig på rejsen.

Når dine Chakras er lukkede, blokerede eller har lav energi, vil du mærke det tydeligt i dit liv. Det kan resultere i fysiske sygdomme, lavt selvværd, dårlig økonomi, ensomhed, fastlåsthed, mangel på retning, frygt, tvivl osv.

På sanskrit betyder ordet Chakra "hjul" og refererer til at disse energicentre roterer som et hjul omkring deres egen akse.

Når vi har det godt indeni, så er det fordi vores energisystem har det godt og trives. Når vi får det skidt over noget, bekymre os, føler os deprimerede, lukkede, eller oplever modstand i vores liv, er det et tegn på et eller flere af vores chakras er i ubalance eller blokeret.

Livskraften kan ikke flyde frit igennem os. Der er noget som har "sat sig i hjulet".

Der findes mange energicentre inden i os men i dette materiale vil jeg fortælle om de 8 chakras som jeg selv har arbejdet med i de sidste 7 år.

Det drejer sig om Fod Chakra, Rod Chakra, Hara Chakra, Solar Plexus Chakra, Hjerter Chakra, Hals Chakra, Tredje Øje Chakra og Krone Chakra.

## FOD CHAKRA

Fod Chakra er lokaliseret under dine fodsåler og rækker ned i jorden.

Fod Chakra forbinder os til jordens energi og hjælper os med at få eller bevare jordforbindelsen.

Fod Chakra forbinder os med vores livsformåls vej og hjælper os med at manifestere det vi ønsker.

Farve: Brun

### FOD CHAKRA I BALANCE

Når dit Fod Chakra er i balance føler dig grounded og fokuseret. Føler at der er et formål med dit liv. Du føler at du har din plads her på jorden, at du hører til.

Synkronisiteter opstår. Ting falder i hak for dig. Du føler du bliver vejledt på din rejse.

Det kan føles som om du bliver båret afsted på din vej. Din vej virker oplyst og magnestisk. Du har tillid til din vej. Du har nemt ved at manifestere det du ønsker dig.

### FOD CHAKRA I UBALANCE

Når dit Fod Chakra er i ubalance vil du opdage at du let kommer væk fra din vej. Det er svært at være fokuseret. Du føler dig uorganiseret. Dit fokus spreder sig i mange forskellige retninger. Du har svært ved at færdiggøre ting. Du har svært ved at

manifestere det du ønsker dig. Dine ideer bliver i tankens energi. Hvis dine ønsker skal materialiseres, må du forbinde dem med jorden, den fysiske energi, så dine ideer kan slå rødder. Du kan føle at du ikke har ret til dit eget sted. At du ikke er velkommen på jorden. At folk træder dig over tæerne.

### ER DER UBALANCE I DIT FOD CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

---

## ROD CHAKRA

Rod chakra er placeret i bunden af din torso, for enden af din rygsøjle, der hvor dine to ben mødes.

Rod chakras energi afspejles i vores forhold til familie, økonomi, hjemmet, ja alt der udgør vores fysiske fundament, vores daglige trivsel.

Farve: Rød.

### ROD CHAKRA I BALANCE

Når dit Rod Chakra er i balance føler du en sund eller ligefrem stærk tilknytning til din familie, stamme eller selvvalgte fællesskab.

Du føler dig næret af intime gruppefællesskaber såvel som større kulturelle grupper.

Du føler at livet er der for dig og holder dig med kærlig støtte.

Du føler dig elsket og anerkendt som et værdsat medlem af familien eller gruppen.

Du har styr på dine finanser og har skabt et sundt og trygt fundament.

### ROD CHAKRA I UBALANCE

Når dit Rod Chakra er i ubalance føler du svag eller ingen forbindelse til din familie, stamme, eller kulturelle gruppe.

Du føler dig utryg eller truet på de basale behov, så som mad, husly, penge.

Du kan føle ensomhed og isolation.

Du kan have en oplevelse af at du ikke hører hjemme nogen steder.

Du kan være bange for ikke at slå til og ikke kunne føre dine planer ud i livet.

### ER DER UBALANCE I DIT ROD CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

---

# HARA CHAKRA

Hara chakra er placeret i området under din navle. Den inkluderer din Yoni og hele livmoderen.

Hara chakras energi afspejles i din sensualitet, seksualitet og livslust. Den er forbindelsen til selve livets kraft og dermed også din kreativitet.

Farve: Orange

## HARA CHAKRA I BALANCE

Når dit Hara Chakra er i balance føler du en naturlighed i dit sensuelle og seksuelle udtryk. Du føler dig hjemme i dine naturlige rytmer og cyklusser. Du føler at du er i flow med dig selv og det som gør dig glad og har nemt ved at forbinde din naturlighed med andre. Du kan mærke den erotiske puls som er overalt omkring dig og inde i dig og føler dig inspireret til at samskabe med denne livskraft. Du vil føle dig næret af livets nydelser og kan mærke din egen sensuelle glød stråle fra dig, mens du drikker livets nektar.

## HARA CHAKRA I UBALANCE

Når dit Hara chakra er i ubalance kan du føle dig tom for energi. Du kan føle at din kreative og seksuelle energi er blokeret, udtørret eller kontrolleret.

Det føles utrygt at stole på dine egne lyster og at være spontan.

Det kan være svært at mærke din sande passion og dine længsler.

Du kan miste kontakten med din krop og afhængigheder kan opstå som en måde at få kontrol på.

## ER DER UBALANCE I DIT HARA CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

## SOLAR PLEXUS CHAKRA

Solar Plexus Chakra er lokaliseret i dit Solar Plexus område under dit hjerte og over din navle.

Solar Plexus er vores personlige powercenter. Her vi mærker vores kraft og styrke, men også vores frygt og bekymringer.

Solar Plexus er centret for vores individualitet og fornemmelse af selv. Den fortæller os om vores kerneværdier.

Farve: Gul

### SOLAR PLEXUS CHAKRA I BALANCE

Når dit Solar Plexus er i balance vil du udstråle selvtillid, selvværd og personlig styrke. Du vil have en klar følelse af at være dig selv og være istand til at sætte sunde grænser. Du vil udstråle glæde, selvrespekt, integritet og ære. Du vil være klar over dine egne værdier og have nemt ved at udtrykke dem igennem dine handlinger. Du vil have nemt ved at sætte mål og gå efter dem.

### SOLAR PLEXUS CHAKRA I UBALANCE

Når dit Solar Plexus er i ubalance er det nemt at falde ind i en offerrolle. Selvværd og selvtillid daler. Du kan overbevise dig selv om at styrke og kraft kommer udefra og at du ikke kan gøre noget ved det som sker omkring dig. Du kan føle at verden går imod dig. Du kan føle dig hjælpeløs og deprimeret.

Du kan føle dig fanget af omstændighederne og blive afhængig af andre, fordi dit ubalancerede Solar Plexus vil forsøge at finde energien i andre og forsøge at gøre andre ansvarlige for hvordan du har det. Du giver din kraft ud, istedet for at eje den.

### ER DER UBALANCE I DIT SOLAR PLEXUS CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

## HJERTE CHAKRA

Hjerte Chakra er placeret midt i dit bryst.

Hjerte Chakra resonerer med frekvensen af kærlighed.

Det er i hjertecentret at du tydeligst mærker din sjæl. Hjerte Chakraet rummer vores evne til at føle medfølelse, overbærenhed og tilgivelse. Det er her vi lærer at give og modtage kærlighed, at elske os selv, elske andre og elske livet.

Farve: Grøn

### HJERTE CHAKRA I BALANCE

Når dit Hjerte Chakra er i balance vil du føle dig hjemme i dig selv. Du vil føle at din sjæl trives og cirkulere frit i alle livsområder. Du vil være istand til let at udtrykke og give kærlighed. Du vil føle en overflod af rigdom som naturligt vil flyde ind i alle aspekter af dit liv. Du vil have let ved at modtage kærlighed og lade den nære hele dit væsen.

### HJERTE CHAKRA I UBALANCE

Når dit Hjerte Chakra er i ubalance kan det føles svært at elske dig selv og andre fuldt ud. Du kan føle dig overvældet af selvkritik, skyld og skam og meget vel føle stor sorg eller ligefrem depression, over tabet af kærligheden.

Uforløste følelser vil ofte føles som en spænding i hjerte chakraet og kalder på løsning og tilgivelse.

Det kan føles som om din sjæl ønsker at flygte væk til et andet sted, for at mærke kærlighed.

### ER DER UBALANCE I DIT HJERTE CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

---



## HALS CHAKRA

Hals Chakra er energicentret som er placeret i din hals og udtrykker sig gennem din stemme og den måde du kommunikerer din sandhed på.

Hals Chakra er broen mellem din indre og ydre verden.

Farve: Blå

### HALS CHAKRA I BALANCE

Når dit Hals Chakra trives så har du let ved at udtrykke dig selv frit i verden. Du er dybt forbundet med din sandhed og udtrykker den med klarhed, lethed og naturlighed. Du er bevidst om hvad du spiser og drikker og indtager med glæde den energi som matcher din sandhed.

### HALS CHAKRA I UBALANCE

Når dit Hals Chakra er blokeret så oplever du at det er svært at udtrykke din sandhed. Du lyder ikke rigtig som dig selv og har måske en tendens til at tale andres sandhed. Du kan være bange for at udtrykke dine ideer, bange for at de bliver pillet ned eller dømt af andre. Du lægger låg på dig selv, holder dig tilbage. Måske du er genert eller skrækslagen for at tale. Nogle oplever social angst.

En ubalance i Hals Chakra opstår når vi ikke handler eller taler ud fra vores personlige sandhed eller hvis andre ikke ser eller anerkender vores personlige sandhed.

### ER DER UBALANCE I DIT HALS CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

---

---

## TREDJE ØJE CHAKRA

Tredje Øje Chakra er energicentret som er placeret midt i din pande. Det er din sjæls øje som ser og opfatter verden fra et spirituelt synspunkt. Det repræsenterer din intuition, indre visioner og vejledninger.

Farve: Indigo

### TREDJE ØJE CHAKRA I BALANCE

Når dit Tredje Øje Chakra trives føler du dig intuitivt guidet og kan træffe beslutninger baseret på en indre viden. Du vil føle dig vejledt af en kærlig kraft som tilbyder dig indsigt og klar rådgivning på din unikke vej. Du vil mærke en stærk tro på din egen intuition og stole på dens vejledning. Du vil have dyb indsigt i dit eget liv og kan også tilbyde denne til andre. Du vil være en kilde til inspiration, fordi du ubesværet går din egen vej. Du vil være en leder, fordi du har din egen kilde som du følger.

### TREDJE ØJE CHAKRA I UBALANCE

Når dit Tredje Øje Chakra er lukket eller blokeret kan du føle at du har behov for fysiske beviser, fordi du ikke ved hvad du kan stole på. Du kan let blive forvirret når du skal træffe beslutninger, fordi du ikke er klar over hvad der er bedst for dig. Du søger et "hvordan" før du kan bevæge dig i retningen af dine drømme. Du er skræmt ved tanken om at skabe din egen vej, for du har ingen anelse om hvordan du skal gøre det. Du tvivler på din egen dømmekraft og kan have svært ved at skelne mellem hvad der er din intuitive viden og hvad der er dit egos tanke. Du kan gå på kompromis med dine sande ønsker og drømme fordi du frygter at du alligevel ikke kan få det som du ønsker dig.

### ER DER UBALANCE I DIT TREDJE ØJE CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

## KRONE CHAKRA

Krone Chakra er energicentret som er placeret på toppen af dit hovede. Det er her igennem du forbinder dig med det guddommelige og her igennem du mærker at du er et guddommeligt væsen.

Farve: Lilla

### KRONE CHAKRA I BALANCE

Når dit Krone Chakra trives vil du have et stærkt forhold til det guddommelige. Du vil have nemt ved at integrere spirituelle ideer og sansninger som de flyder igennem din kanal og nærer dig. Du føler dig kronet af det guddommelige og velsignet med den overflod og rigdom som følger med en dyb spirituel forbindelse. Du står ved din spirituelle natur og er ydmyg overfor dine ubegrænsede muligheder og potentialer. Du vil opleve en særlig frihedsfølelse, åbenhed og passioneret ansvarlighed for at være den bedste udgave af dig.

### KRONE CHAKRA I UBALANCE

Når dit Krone Chakra er lukket, såret eller blokeret føler du dig adskilt fra det guddommelige. Du finder dig selv fanget i en slavementalitet. Du kan føle dig som en slave af dit job, dine forhold eller penge. Du kan føle et savn efter frihed og at alting låser sig sammen inden i dig. Du kan føle dig fanget af din nuværende situation og tvivler på hvordan du nogen sinde skal komme ud af den. Du kan føle en tomhed i din sjæl, som mangler næring fra den guddommelige kontakt. Dette kan lede til depression og håbløshed.

### ER DER UBALANCE I DIT KRONE CHAKRA?

Skriv herunder hvis du kunne nikke genkendende til en eller flere udfordringer fra teksten herover:

I mit liv oplever jeg at:

---

---

---

---

---

---

---

## DIN HELINGSREJSE

Du har nu fået et overblik over de 8 chakras og hvad de hver især repræsenterer. Du har haft mulighed for at spejle din livssituation i dem og notere hvor du selv oplever blokeringer, udfordringer eller ubalancer.

Det er i disse blokeringer at du finder nøglen til sand heling og transformation. Der er her dit udviklingspotentiale ligger.

Hvilke 3 Chakras havde FLEST blokeringer?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vælg det Chakra som føles vigtigst at hele i dit liv lige nu.

Jeg begynder min helingsrejse med dette chakra:

\_\_\_\_\_

Fordi jeg ønsker at hele, transformere, styrke dette område af mit liv:

\_\_\_\_\_

## BEGYND DIN CHAKRA REJSE

Kraftkvinden.dk tilbyder et helt unikt helingsværktøj kaldet Chakra Rejser. Det er et 4 ugers online forløb hvor du bliver guidet dybt ind i et selvvalgt Chakra.

Du får hver uge tilsendt guidede rejser ind i dit Chakra hvor du lærer det at kende, kan hjælpe det med at hele, få skabt et tillidsfuldt og kærligt forhold og lærer af dets visdom og særlige energi. Du vil også få tilsendt arbejdsark som vil inspirere dig til at bruge din krop, din stemme og din kreativitet til at kommunikere med dette Chakra og styrke det derigennem.

## SÆRLIGT TILBUD

11. september 2020 fyldte Kraftkvinden.dk 7 år  
Det vil jeg gerne fejre ved at tilbyde køb af Chakra Rejserne til en helt særlig fødselsdagspris.

Normalt koster en 4 ugers Chakra Rejse 1100kr.

**Særlig Fødselsdagpris: 700 kr.**  
Tilbudet gælder indtil 10. oktober 2020.

[Du kan læse mere om Chakra Rejserne her på hjemmesiden.](#)

### SÅDAN GØR DU

Bestil din Chakra Rejse ved at sende mig en email: kraftkvinden@live.dk hvori du skriver hvilket Chakra du ønsker at rejse med, samt dit fulde navn og adresse. Du vil derefter modtage en bekræftelse på email med vedhæftet faktura. Beløbet betales senest 10. oktober 2020.

## FÅ EN GRATIS SMAGPRØVE

Tilmeld dig mit nyhedsbrev Nectar og modtag gratis min guidede rejse ind til Hjerte Chakra. Oplev din magiske verden indeni og begynd din helingsrejse.

[Tilmeld dig Nectar her](#)

## ANBEFALING

“Værktøj og redskaber er nødvendigt for udvikling og forvandling i de personlige processer.

Fodchakra rejse og Hjertevandring er en konkret og praktisk værktøjkasse til at åbne døren til den powerfulde feminine energiform som eksisterer inde i os.

Susanne Schmidt's koncept er troværdigt, seriøst og effektivt. Et godt redskab, til alle der ønsker at finde sig selv og sin egen power i en kaotisk verden.

Min allerhjerteligste farvestrålende anbefaling til Susanne og hendes unikke arbejde sendes hermed ud i verden.” Kirsten Vedel, Galleriet Åbenlys

## MERE NECTAR TIL DIG

### VILDKVINDENS VÆRKSTED

Søger du at forbinde dig med andre spirituelle kvinder? Så er du velkommen i vores Lukkede Facebookgruppe. Her deler jeg hver måned smagsprøver på de kreative og naturspirituelle processer jeg selv bruger. [Find gruppen her.](#)

### PODCAST

Nyd 19 afsnit fulde af inspiration til at leve et liv med sjælen som kaptajn. [Du finder alle afsnit af Drømmenes Tempel her.](#)

### RITUELLE SANGE

Elsker du at synge? Du kan finde mine rituelle sange med tekst til downloads [lige her.](#) Brug dem selv eller tag dem med i dine cirkler.

### NECTAR

Modtag mit ugentlige nyhedsbrev og få invitationer til kommende kurser, workshops, kor, udstillinger og online events. [Tilmeld dig her.](#)

Rigtig god fornøjelse!

Kh Susanne Schmidt