

# Bewusstsein

SCHÄRFE DEINE 5 SINNE

*Was verändert sich in mir?*



## **5. Sinn - Hören (Halschakra)**

Halte immer mal wieder inne und lausche den Umgebungsgeräuschen. Wechsle den Standort. Versuche noch genauer hinzuhören.

## **4. Sinn - Tasten (Herzchakra)**

Berühre unbelebte Dinge, wie eine Tasse, liebevoll und mit ganzem Bewusstsein. Nutze zusätzlich deine nicht dominante Hand.

## **3. Sinn - Sehen (Nabelchakra)**

Betrachte einen Menschen mit liebevollen Augen. Sieh ihn eine Weile an und beobachte, wie sich seine Mimik und Gestik verändern.

## **2. Sinn - Schmecken (Sakralchakra)**

Richte deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit auf dein Essen. Genieße es in Stille. Kaue langsam, pausiere mit den Bissen und lass den Geschmack nachwirken.

## **1. Sinn - Riechen (Wurzelchakra)**

Nimm wahr, wie deine Mahlzeiten und Getränke duften. Verwende ätherische Öle für dein Wohlfühl. Beobachte die Wirkung auf deine Emotionen und Erinnerungen.

# Bewusstsein

SCHÄRFE DEINEN  
6. & 7. SINN

*Was verändert sich in mir?*



## **7. Sinn - kosmisches Bewusstsein (Kronenchakra)**

Wahrgenommene Vorahnungen oder Déjà-vu-Erfahrungen sind Botschaften aus der Zukunft und eine Form von Brahman "das Höchste".

Übe Hingabe in Yoga und Meditation oder einem anderen spirituellen Weg, um dein Bewusstsein auf eine höhere Ebene zu heben..

## **6. Sinn - Intuition (Stirnchakra)**

Achte bewusst auf dein Bauchgefühl / dein Gespür außerhalb deiner 5 Sinne. Beobachte es. Geh tiefer hinein und beobachte es noch intensiver.

Solltest du einen Impuls verspüren, wie beispielsweise etwas zu tun oder nicht zu tun, geh ihm nach.

Triff die Entscheidung nach deinem Bauchgefühl / Gespür und nicht deinem Kopf nach.