

RESET YOUR LIFE

# DEIN CHAKREN GUIDE

*Ändere deine Energie,  
ändere dein Leben*



**reset**  
*your life*

# Was hat dein Wohlbefinden mit deinem Energiefeld zu tun?

- Wunderst du dich warum du kaum Energie hast, um durch den Tag zu kommen?
- Plagen dich ständige Kopfschmerzen, schlechte Haut, Rückenprobleme oder Schlafprobleme?
- Fragst du dich, warum du immer wieder mit Mitteln wie Alkohol, Zigaretten, zu viel oder zu wenig Essen, Einkaufen oder Medien kompensierst?
- Fragst du dich auch, warum du nicht die Zeit findest oder die Energie aufbringst, um deinen Hobbies nachzugehen oder Zeit für deine Familie zu haben?
- Wunderst du dich, dass du nie genug Geld hast?
- Suchst du ständig nach dem Sinn des Lebens? Ob das alles war, oder du vielleicht eine andere Aufgabe hast?



# Was sind die Chakren?

Jeder Mensch hat etwas über die Chakren gehört, nur die Wenigsten erkennen aber, wie wichtig diese für unseren Körper, unsere Gesundheit, unsere geistige und seelisch-körperliche Verfassung, unser Gleichgewicht und unser Lebensglück sind.

Die Chakren sind der Speicher unserer Gedanken und Gefühle über das Leben und unsere Einstellung dazu.

Wenn wir eng gefasste Ideen über das Leben haben und unsere Existenz einengen, wird auch unser Energiefeld eng und schmal und wir kommen nicht in die Fülle des Lebens.



# Was ist ein Energie Feld?

Ein Energiefeld, auch deine Aura genannt, ist ein herrliches Feld reiner Energie, das überall um dich herum existiert. Es umgibt nicht nur den ganzen Körper, sondern strahlt auch unter deinen Füßen aus, auf beiden Seiten deines Körpers und über deinem Kopf.

Dein Energiefeld besteht aus sieben Schwingungsebenen. Diese werden "Chakren" genannt und diese Chakren werden an bestimmten Orten in deinem physischen Körper oder in deinem Energiefeld gefunden.

Jedes deiner Chakren fördert energetisch bestimmte Aspekte deines Lebens und deines Körpers. Sie tun dies, indem sie Energie für dein Energiefeld aus dem Universum erhalten und diese Energie dann in bestimmte Bereiche deines Lebens und Körpers transportieren.

In dir ist ein wunderbar eingebautes System, das für dich ein freudiges, kreatives, reiches, erfüllendes und schönes Leben schafft. Wenn deine Chakraen alle richtig funktionieren, ist dein Leben magisch, schön und aufregend, voll von allem, was du dir wünschen kannst.





# Die Chakren:

## Blockierte oder fließende Energie?

Welche Chakren sind vermutlich bei dir blockiert?

Wurzel Chakra (Element Erde)	Energie fließt	Energie blockiert	Zu viel Energie
<b>Wurzel Chakra</b> (Element Erde)	Sicherheit, Stabilität, materielle Schöpfung, physischer Ausdruck	Unsicherheit, Instabilität, Überlebensangst, Flucht aus dem Körper	Starrheit, Angst vor Veränderung, starke Anhaftung an den Körper und an physische Sicherheiten wie Besitz, Nahrung, Familie, Sprunghaftigkeit
<b>Sakral Chakra</b> (Element Wasser)	Fluss der kreativen Lebensenergie, geistige Schöpfung, Leidenschaft, gesunde Emotionen, ausgeglichene Sexualität, Lebendigkeit	Leidenschaftslosigkeit, Freudlosigkeit, wirkt spröde, hölzern, leblos	Spielball der eigenen Gelüste und Sehnsüchte, unbewusste Emotionalität, triebgesteuert
<b>Solarplexus Chakra</b> (Element Feuer)	Kraft, Selbstwert, gesunde Persönlichkeitsstruktur	Opfer-Mentalität, mangelnder Selbstwert, beeinflussbar, willenslos	Macht- und Kontrollwahn, krankhafter Ehrgeiz, Narzissmus
Herz Chakra (Element Luft)	Energie fließt	Energie blockiert	Zu viel Energie
<b>Herz Chakra</b> (Element Luft)	Liebe für sich selbst und andere, Akzeptanz, Mitgefühl, Hingabe	Gefühlskälte, Groll, Beziehungsunfähigkeit, Liebesmangel	Selbstaufgabe, Grenzverlust, Selbstausbeutung, Beziehungssucht
<b>Hals Chakra</b> (Element Äther)	Ausdruck, Kommunikation, Wahrheit	Unfähigkeit oder Angst, sich auszudrücken, zu der eigenen Wahrheit zu stehen	Selbstinszenierung, sinnloses Gerede, Sucht, im Mittelpunkt zu stehen
<b>Stirn Chakra</b> (Element Zeit)	Intuition, Wechsel in andere Bewusst-seinszustände	Gefangen in Verstandeskzepten, mangelndes Vertrauen in die eigene Intuition	Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Realitätsverlust, Psychosen
<b>Kronen Chakra</b> (Element Raum)	Bestimmung, Berufung, Kommunikation mit der Seele und dem Ganzen	Gefühl von Sinn- und Bedeutungslosigkeit des Lebens	Überhöhung der eigenen spirituellen Entwicklung und Bedeutung bis hin zur Vorstellung einer „Erlöser-Mission“.

# Wie erkenne ich Blockaden in meinem Energiefeld?

Dein Körper gibt dir Zeichen, dass du Blockaden in deinem Energiefeld hast. Als Beispiel schauen wir das Wurzel Chakra an.

*Ein blockiertes Wurzel Chakra:*

- Chronische Schmerzen im unteren Rücken, Ischias Probleme
- Krampfadern
- Knochen Probleme, Osteoporose
- Arthritis
- Energielosigkeit, chronisches Müdigkeit
- Geschwächtes Immunsystem, Autoimmunkrankheiten
- Sucht- und Kompensierungsverhalten
- Das Gefühl, dass jederzeit etwas Schlimmes passieren kann
- Grundlegende Erfahrungen des Lebens werden negativ bewertet
- Man ist überzeugt, dass das Leben gefährlich, hart und erbarmungslos ist
- Es fehlt innere Sicherheit und daher zu großes Bedürfnis nach Stabilität im Außen
- Das Gefühl heimatlos zu sein, nicht in seine Familie rein zu passen

**Ich bin Anne-Marie,  
Coach, spirituelle Begleiterin, Retreat Leader  
und Hypnose Therapeut**

Ich bin mehr als ein Coach — Ich biete eine nicht alltägliche Kombination aus fundierter Psychologie und moderner Spiritualität. Ich begleite dich als einzigartigen Menschen bei der Transformation in ein erfülltes und wirklich glückliches Leben, in dem du wieder gestärkt und Selbstbestimmt deinen Weg gehen kannst. Mein nachweislich bewährter Ansatz ermöglicht mir ein intuitives Verständnis von dir und deinen blockierenden Ängsten, um mit dir diese umzuwandeln, damit du dich wieder frei entfalten kannst.

**Du hast für dich die Spiritualität entdeckt und du hast viel darüber gelesen und Seminare besucht, es fällt dir aber schwer Raum dafür in deinen Alltag zu integrieren. Du sabotierst dich selbst dabei. Dann bist du bei Reset your life richtig.**



# Bist du 100% glücklich mit deinem Leben?



**Leider ist es so, dass viele von uns nicht 100-prozentig glücklich mit ihrem Leben sind.**

Wir kämpfen, den Tag zu überstehen. Wir kämpfen darum, über die Runden zu kommen. Wir haben Mühe, die Zeit für unsere Kinder und unsere Partner zu finden. Wir kämpfen, um Zeit für uns selbst zu finden und zu tun, was wir lieben und obwohl in den letzten zehn Jahren so viele Menschen sich viel bewusster geworden sind, was es ist, das uns zu kämpfen bringt - sei es schlechte Ernährung, Bewegungsmangel oder unsere ungeheilte Vergangenheit.

**Und trotzdem kämpfen wir weiter.**

**Warum das?**

**Weil Wissen nicht genug ist. Damit wirklich etwas passiert, muss es auch auf energetischer Ebene geschehen.**

# Reset your life - Jetzt -



Anne-Marie von Reset your life

In meiner Arbeit zeige ich dir, wie du Blockaden in deinen Chakren lösen kannst, und dadurch wieder in den Fluß des Lebens kommst. Jeder kann lernen, seine Chakren zu harmonisieren, auch ohne großer Aufwand.

Ich zeige dir, wie du eine spirituelle Praxis aufbauen kannst, wie du leicht und easy meditieren kannst, wie du Zugang zu deinen höheren Selbst findest und dadurch dein Leben mit Leichtigkeit führen kannst.

**Das klingt verlockend? Dann komm in meine Reset your life Community - hier gibt es kontinuierlich geführte Meditationen, Lives über viele Themen sowie Hilfe zum Thema Chakren und wie du Blockaden in deinem Energie-Feld lösen kannst.**

**Reset your life**



# Reset your life Arbeite mit mir:



**Anne-Marie von Reset your life**



[praxis reset your life](#)



[Mein Reset - Mein neues Leben](#)



<https://praxis-reset-your-life.de/>



[Reset your life Family.](#)

# reset your life

a.seekings@praxis-reset-your-life.de

Copyright Reset your life



Als Teil der Reset your life Family habe ich endlich Gleichgesinnte um mich, die sich persönlich & spirituell genauso weiterentwickeln wollen wie ich.  
Sarah S.

# WERDE TEIL DER RESET YOUR LIFE FAMILY

**Die RESET YOUR LIFE Family ist exklusiver Online-Mitgliederbereich.**  
Hier findest du monatlich Inspirationen und Begleitung für deine persönliche Entwicklung. Lerne mehr Fülle, Selbstbestimmtheit und Gesundheit in deinem Leben zu kreieren.

Bist du endlich bereit, dein Ursprungslicht und-kraft wieder zu entdecken und dein Leben komplett zu reseten?

[Mehr Infos](#)