

CHAKRAS OG DERES VIRKEOMRÅDER I KÆRLIGHEDSRELATIONEN

CHAKRA, PLACERING OG PRIMÆR KVALITET	RELEVANTE TEMAER & LIVSOMRÅDER	JERES HVER ISÆRS INDRE CHAKRA	PARFORHOLDETS CHAKRA	MULIGHEDER FOR AT STYRKE FORHOLDET S CHAKRA
RODCHAKRA UD FOR KORSBEN ”FUNDAMENTAL LIVSKRAFT”	Bolig, arbejde, familie; både baggrundsfamilie, det systemiske felt og den selvskabte familie. Økonomi, nærmiljø, nære venskaber. Fundamental indre/Ydre sikkerhed og tryghed, ydre og indre livs-fundament, eksistensberettigelse, fundamental livsvilje/Ja til livet, jordforbindelse. Krop, styrke og sundhed. Prægninger fra den tidlige tilknytning der har betydning for vores evne til at overgive os til partneren eller det modsatte. Tilknytningsstrategierne skaber tilknytning eller afstand.	Hvordan står det til med din fysiske energi/sundhed? Hvad bærer du med dig af gods fra din baggrundsfamilie/også aner? Hvordan trives du jobmæssigt? Hvordan er din personlige økonomi/dit forhold til penge? Hviler du i en indre tryghed? Hvordan er dit tidlige tilknytningsmønster?	Hvordan er/fungerer jeres boligsituation? Hvordan fungerer det rent praktiske i hjemmet for jer? Har I en sund og stabil økonomi? (fælles/delt?) Hvordan fungerer børneområdet? Forhold til øvrig familie? Hvad er der af ønsker, længsler og visioner i forhold til jeres fælles rodchakra? Hvordan spiller jeres tidlige tilknytningsmønstre sammen?	
HARACHAKRA 3-4 CM UNDER NAVLEN ”SKABERKRAFTEN”	Indefra kommende skaberkraft og idérigthed seksualitet/evnen til at være intim med din partner. Evnen til at være Umiddelbar, legende, levende og spontan. Musik, dans og frihed til at nyde kroppen. Kreativ udfoldelse. Følelsen af at skabe/kreere et liv sammen i frihed til at blive ved med at ”skabe” den du er!	Hvordan er flg. I flow i dit liv indeni dig: Dans/bevægelse? Kreativitet? Strøm af liv/inspirationer? Din indre kunstner på alle måder? Dit indre flow af kærlighed og seksualitet? Din evne til at indgå i intimitet ? Dit indre ægteskab anima/animus? (feminin/maskulin)	Hvordan lever kropskontakten og seksualiteten imellem jer? Jeres evne til sammen at drømme, lege, være spontane, umiddelbare og fri sammen? Er der musik, dans og humor imellem jer? Hvordan spiller jeres maskulinitet og femininitet sammen	
SOLAR PLEXUS	Personlig kraft, styrke og	Hvor forløst er dit	Hvor stærke er I	

CHAKRAS OG DERES VIRKEOMRÅDER I KÆRLIGHEDSRELATIONEN

ØVERSTE DEL AF MAVEN "SOLARPLEXUS" "JEG-KRAFTEN"	selvværd hos det "forløste" eller "ego-bearbejdede" menneske. Det menneske der har arbejdet med sine såringer og hjertelukninger og opnået læring og vækst fremfor at være styret af solar plexus' emotioner og forsvar. Det mere umodne solar plexus er præget af Ego, dualitet, emotioner, frygt, projektioner, forsvar og magtkampe og konkurrence, jalousi, kritikfølsomhed, kontrol, begær, grænseproblematikker. Forskellen på det egobaserede og sjæls/hjertebaserede parforhold!	solarplexus? Mærker du klart hvem du er/hvad du står for i forhold til dig og din partner? (Grænser og afgrænsning). Er du tro mod dine værdier og holdninger og er du åben for at lytte og få indblik i din partners oplevelser? Stoler du på dig selv og din kunnen/dine kompetencer? Føler du mindreværd og/eller angst? Hvilke af dine delpersonligheder kommer oftest i spil i relation til din partner? Hvilke arbejds punkter har du ift. dit solar plexus?	sammen som par? Hvor meget stormvejr kan I stå i uden at vælte og stadig stå sammen? Hvordan er jeres evne til at sætte fælles mål og nå derhen? Hvilke emotioner lever imellem Jer? Hvilke magtkampe opstår imellem Jer? Hvilke forsvar kommer typisk i spil imellem jer? Tegn to delpersonlighedshjul og skab overblik over hvilke delpersonligheder, der typisk danser og få en snak om hvad I kan gøre for at arbejde med disse svære dynamikker.	
HJERTECHAKRA MIDTEN AF BRYSTBENET "KÆRLIGHEDS-KRAFTEN"	I det åbne hjerte ligger evnen til at elske uden konditioner. Evnen til at forbinde dig dybt med andre "hjerter" og mærke følelsen af dyb samhørighed. Det er igennem det åbne hjerte at de dybe møder kan opstå, imellem dig og din partner; igennem ord, ordløst, kropsligt, seksuelt og endda på afstand. Det åbne hjerte kan give og modtage, tilgive og rumme fra en dyb tilstand af tillid. Det er igennem den dybe hjerteforbindelse at gensidig healing kan opstå.	Oplever du at dit hjerte er åbent og tillidsfuldt? Oplever du hjertelukninger ift. Din partner? Hvad er de dybere historier der lever i dit hjerte – relateret til din egen historie - og som er årsag til dine lukninger? Fortæl din partner om disse. Hvilke hjerterum kan/må du arbejde med i dig selv, for at øge hjerteforbindelsen til din partner?	Hvordan mærker i hjertekontakten (den fysiske/energetiske fornemmelse) imellem jer? Hvordan er hjertekontakten i forskellige situationer; når i er på afstand, taler sammen, fungerer sammen praktisk, er sammen med børnene, elsker osv.? Hvordan "danser" jeres hjerter sammen i åbninger	

CHAKRAS OG DERES VIRKEOMRÅDER I KÆRLIGHEDSRELATIONEN

			og lukninger – sammenhængsfølelse/tiltrækning kontra afvisning/udelukkelse af partneren?	
HALSCHAKRA MIDT PÅ HALSEN "MANIFESTATION & UDTRYK"	Evnen til at udtrykke samt manifestere alt det, der er skabt i nedre chakraer. Evnen til at leve dine drømme og længsler ud, mod til at overgive sig på trods. I det låste halschakra er der manglende udtryk i det ydre liv, kontrol, fordømmelse og kritik. Temaer som tilbageholdelse af udtryk, overgivelse samt kontrol kan leve parforholdet som resultat af et blokeret halschakra.	Er der frit flow i dit halschakra? Udtrykker du dig selv frit og sikkert – ikke kun igennem kommunikation, men igennem al form for udtryk (skrive, tegne, musik, al skabelse og manifestation i det ydre...)? Er der sider af dig som din partner ikke får at se? Hvilke? Og hvad er de dybere årsager til disse blokeringer? Hvad er konsekvensen heraf? Og hvilke muligheder ligger der i at åbne op i dit halschakra og lukke din partner endnu mere ind?	Oplever I at der er et frit rum imellem jer, hvori I kan udtrykke jer? Er der frihed til alle former for sande udtryk? Føler I begge at parforholdet giver plads til at manifestere samt udtrykke jeres livsformål/mission i arbejdsliv og det øvrige liv? Hvor meget overgiver I jer i hinandens nærvær; følelsesmæssigt, seksuelt og som mennesker?	
PANDECHAKRA LIDT OVER, MIDT FOR ØJENBRYN "INTUITIVE KRAFT"	Intuition og modet til at turde stole på sin indre stemme, at kunne se vejen og livsformålet klart, intellektuelle evner samt evnen til at kunne se helheder/formål fremfor at fortabe sig i detaljer. Højre hjernehalvdel.	Hvor god er din kontakt til din intuition? Hvor fokuseret føler du at du er på din livsvej? Mærker du i dig jeres fælles vej? Formår du at se det store billede, når der er udfordringer i forholdet, fremfor at fortabe dig i detaljen med opgivelse og modstand til følge? Hvad føler du intuitivt I skal sammen?	Hvordan oplever I jeres fælles livsvej? Formår I at mødes på et plan hvor I ser formål og retning fremfor at fortabe jer i de udfordringer der er imellem jer? Hvordan svinger I sammen mentalt og intuitivt?	
KRONECHAKRA TOPPEN AF	Tillid og forbundenhed med det "store" i livet,	Hvordan er din følelse af at være en del af noget større; universet, det guddommelige	Når I hinanden på det sjælelige åndelige plan?	

CHAKRAS OG DERES VIRKEOMRÅDER I KÆRLIGHEDSRELATIONEN

HOVEDET "ÅNDELIGE KRAFT"	etik, spiritualitet og medmenneskelighed . En fornemmelse af som par, at være sjæleligt forbundne i livet og med en dybere åndelig kontrakt og et højere fælles formål.	eller dit åndelige ophav? Hvordan vil du definere spiritualitet og åndelighed og hvordan præger dine oplevelser af dette, dit parforhold? Hvad gør denne forbindelse/eller mangel på forbindelse ved dit syn på dit parforhold og det I er sammen om i livet?	Hvordan eller hvordan ikke? Hvordan oplever I jeres åndelige forbundenhed og har I en oplevelse af at være sammen om noget større? Hvis I har forskellige oplevelser/overbevisninger om spiritualitet, hvordan præger det så parforholdet?	
------------------------------------	--	---	--	--

Igennem dette arbejde vil du kunne opnå en større klarhed i forhold til hvordan du via det liv eller mangel på samme, der lever i dine chakras, præger dit parforhold på godt og ondt. Men også hvilke uudnyttede potentialer, der ligger i dig som menneske. Der vil forhåbentlig opstå en tydelighed i forhold til hvad der er dine arbejds punkter, og det vil være godt om ikke nødvendigt for sammen at kunne vokse, hvis du tager en beslutning om hvad du vil gøre for at arbejde med dine issues?

Som par vil I kunne opnå en større gensidig forståelse af, hvad det er der præger forholdet på godt og ondt. Og i vil kunne se alle de uudnyttede potentialer der ligger i mellem jer. Det kan forløse noget af den eventuelle spænding imellem jer, hvis I får en oplevelse af at hver tager vare på sit gods. Og det vil være godt om ikke nødvendigt at aftale hvad I sammen kan gøre for at tage vare på og arbejde videre med Jeres fælles temaer som par.

I kan skræddersy dyad-spørgsmål til dette formål, gå til en parterapeut eller på egen hånd forsøge at gøre ting der skaber forløsning, liv og vækst imellem jer.

Med ønsket om vækst i kærligheden!

Lene Ince