

MANIFESTATION AF DIN PRAKSIS/VIRKSOMHED IGENNEM CHAKRABEVIDSTHED
Tobias-Skolen v/Lene Ince Copyright ©

CHAKRA, PLACERING OG PRIMÆR STYRKE	INDRE KVALITETER OG RELEVANTE TEMAER - VIRKSOMHEDENS CHAKRA	DIT INDRE CHAKRA	DIT YDRE CHAKRA, VIRKSOMHEDENS CHAKRA SOM DET FAKTUELT LEVES OG UDTRYKKES	SKAL GØRES FOR AT STYRKE DET INDRE/YDR E CHAKRA?
RODCHAKRA UD FOR KORSBEN "FUNDAMENTAL LIVSKRAFT" JA TIL VIRKET	Fundamental sikkerhed og tryghed, ydre og indre livs-fundament, eksistensberettigelse, fundamental livsvilje/Ja jordforbindelse. Et sundt rodchakra i din virksomhed betyder fysisk manifestation, sunde grænser, rammer og økonomi!	Hvordan er din fysiske energi/sundhed? -din forbindelse med kraften fra aner og baggrundsfamilie? -Din indre tryghed ift. Din praksis?	Hvordan er fundamentet for din praksis? – økonomi? Sted? Form? Synlighed? Værdigrundlag? Formaliteter? Visionerne for din virksomheds ydre rodchakra?	
HARACHAKRA 3-4 CM UNDER NAVLEN "SKABERKRAFTEN"	Indefra kommende skaberkraft og idérighed seksualitet/evnen til intime forhold, umiddelbarhed, leg og spontanitet. Et Harachakra i trivsel i din virksomhed betyder livfuldhed, energi, udvikling og vækst fra et indre dybt plan.	Hvordan er flg. I flow i dit liv inden i dig og i dit personlige liv? Dans/bevægelse? Kreativitet? Strøm af idé? Din kunstner på alle måder? Dit kærlighedsliv og seksualiteten? Dit indre ægteskab anima/animus?	Hvorledes er din virksomhed i live på følgende områder? Idéskabelse? Skønhed? Skriverier? Kreativitet? Balancen ml. Kvindelighed og maskulinitet? Musik? Poesi osv?	
SOLAR PLEXUS TOPPEN AF MAVEN I "SOLARPLEXUS" "JEG-KRAFTEN"	Personlig kraft, tillid, styrke og selvværd hos det "forløste" menneske. Det mere umodne solar plexus er præget af Ego, dualitet, emotioner, frygt, projektioner, forsvar og magtkampe/konkurr ence, Kritikfølsom. Når din virksomheds	Hvor forløst er dit solarplexus? Mærker du klart hvem du er/hvad du står for i forhold til dig og din praksis? Og mærker du hvad/hvem du <i>ikke</i> er? Grænser og afgrænsning), Er du tro mod dine værdier og holdninger? Stoler du på dig selv og din kunnen/dine kompetencer? Har du behov for dygtiggørelse?	Hvor klart skinner din virksomhed ud til omverdenen? Kan dine kunder/klienter se/læse/høre/mærke hvad du står for? Hvordan er din prof. Radar pt? Er du tro mod din mission og dit hjerte i de skridt du tager med din virksomhed lige nu?	

	Solarplexus trives står virksomheden tydeligt frem i det ydre – den formidler sine værdier, holdninger og identitet og har kraftfuld og sand retning.	Er der følelser af mindreværd, angst for overlevelse/ikke at få nok klienter/kunder? Ser du kolleger som konkurrenter? Tør du vise verden hvem du er igennem din praksis?	Hvordan ser retning, målsætning og din Prof. Radar ud nu og på sigt? Er der styr på titler, etiketter, registreringer i evt. foreninger?	
HJERTECHAKRA MIDTEN AF BRYSTBENET "KÆRLIGHEDS- KRAFTEN"	Enhedsfølelse, sjælsforbindelse ig. Det åbne hjerte, give og modtage, tillid, tilgivelse, rummelighed, modvilje og selvcentrering. Betingelsesløs kærlighed og healingskraft Et stærkt hjertechakra i	Har du hjertet med i din praksis/virksomhed? Er hjertet en åben port til sjælen og missionen såvel som åbent rettet mod dine klienter/kunder? Er der angst eller frygt ift. At udføre din mission, som skaber lukning i hjertet?	Hvor klart stråler din virksomhed udadtil med sand hjertekraft? Er alle din virksomheds aktiviteter i samklang med hjertet? Hvad er missionen for din virksomhed?	
	virksomheden hviler på styrke i de nedre chakras og et nært samarbejde ml. Solarplexus og missionen i t kronechakraet eller fornemmelsen af virksomhedens sjæl.			
HALSCHAKRA MIDT PÅ HALSEN "MANIFESTATION OG UDTRYK"	Evnen til at udtrykke samt manifestere alt det, der er skabt i nedre chakraer, at leve sine drømme og længsler ud, mod til at overgive sig på trods, kontrol, fordømmelse og kritik. Med et sundt halschakra i virksomheden, formidler den sig selv sandt som den er til omverdenen.	Er der frit flow i dit halschakra? Udtrykker du dine idéer og din virksomheds værdier frit og sikkert? Har du for dig selv defineret hvem du er som terapeut/virksomhedsle der mv? Har du for dig selv defineret hvad du kan, vil, står for osv?	Hvordan udtrykker og manifesterer din praksis sig i det ydre – helt konkret fra rod til krone? Hvad er dine næste skridt i manifestationen?	

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 helheds-syn Når virksomhedens pandechakra et "tændt" sættes der retning efter det, der tjener virksomhedens mission. Alt unødigt skæres væk!	Hvordan er din forbindelse med intuition og hvor klart ser du din livsvej/opgave? Hvor skarpt et fokus holder du i din hverdag på din livsopgave? Overgiver du dig til din indre stemme/intuition?	Hvordan er alle dine aktiviteter, virksomhedens kommunikation udadtil i samklang med missionen/opgaven?	
KRONECHAKRA TOPPEN AF HOVEDET "ÅNDELIGE KRAFT"	Tillid og forbundethed med det "store" i livet, overgivelse til dit åndelige ophav og din indre gruppe; dine hjælpere. Når virksomhedens kronechakra er tændt, strømmer impulser fra virksomhedens højere bevidsthed. Når disse gribes manifesteres missionen.	Er du i forbindelse med sjælen og ånden i dig? Overgivet til at følge de dybere impulser og vejledning fra dine hjælpere? Har du følelsen af at din egentlige arbejdsgiver er det åndelige univers?	Er du i kontakt med virksomhedens sjæl og åndelige impulser? Ser du værdien af dens bidrag til menneskeheden? Hvordan udtrykker virksomheden sin åndelighed?	

Din mission, din praksis eller virksomhed tages ind og mærkes i hvert enkelt chakra. Der mærkes ind i "det indre chakra" og "det ydre chakra". Det indre chakra er dit personlige sjælelige ståsted. Det ydre chakra handler om hvorledes du igennem din virksomhed eller praksis har manifesteret chakraets kvaliteter – altså hvordan lever chakraets kvaliteter i dit ydre liv.

Det er en fordel at lave øvelserne som en chakrayoga eller chakradans, hvor kroppen er med og hvor du samtidig benytter muligheden for at styrke og strække de enkelte chakraer. Samtidig er det også en rigtig god idé at have et papir og en pen ved din side, således at du kan nedfælde to-do punkter undervejs og evt. tegne chakraernes udtryk og arbejds punkter efter dansen/øvelserne. Øvelsen bruges også som afsæt for din daglige meditation.