

ÇAKRA ŞIFASI



Çakra Şifa Planlayıcısı

Ebru Şener

ÇAKRA SİSTEMİ

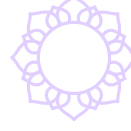
6.Çakra



3.Göz
Çakra

Görüyorum

7.çakra



Tepe
Çakra

Biliyorum

4.Çakra



Kalp
Çakra

**Sevmek ve
sevilmek**

5.çakra



Boğaz
Çakra

**Konuşmak ve
duyulmak**



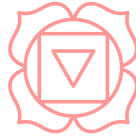
2.Çakra



Sakra
Çakra

**Hissetmek ve
duyumsamak**

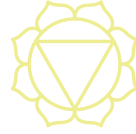
1.Çakra



Kök
Çakra

**Burada olmak,
sahip olmak**

3.Çakra



Solar Plexus
Çakra

**Hareket etmek,
eyleme geçmek**

ÇAKRA DIYALOGLARI

Kendinize şefketli bir alan açın ve 7 çakranızın tamamı ile içsel bir diyalog süreci başlatın. 7 Çakra ile yaptığınız meditasyon desteği ile içinizdeki pozitif enerjiyi dünyaya göndermek için büyütün.

TEPE Çakram derki:



.....

.....

.....

.....

ÜÇÜNCÜ ÇAKRAM derki:



.....

.....

.....

.....

BOĞAZ Çakram derki:



.....

.....

.....

.....

ÇAKRA DIYALOGLARI

KALP Çakram derki:



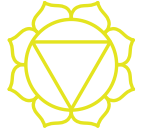
.....

.....

.....

.....

SOLAR PLEKSUS Çakram derki:



.....

.....

.....

.....

SAKRAL Çakram derki



.....

.....

.....

.....

KÖK Çakram derki:



.....

.....

.....

.....

7 ÇAKRA

Bugün hangi çakranın enerjisini hissediyorsun? Olumlu, Olumsuz?

| ÇAKRA | GÜN | SONUÇ |
|---|-----|-------|
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |
|  | | |

ÇAKRA ÇALIŞMA FORMU

ÇAKRA Adı:

ÇAKRA Sembölü:

RENK

ADI

ANAHTAR KELİMELE

DUYGULAR

MEDİTATİF ODAKLANMA

AROMATİK YAĞLAR

KRİSTALLER

YOGA POZLARI

ÇAKRA DENGELEME OLUMLAMALARIM

BLOKAJLI ÇAKRAM

akralarınızdan herhangi birisini engellenmiş yada tıklı olduğunu hissediyor musunuz? Sizce neden engellenmiş olabilir ?

| ÇAKRA | BLOKAJI | BLOKAJ NASIL KALKAR? |
|--|---------|----------------------|
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |
| Kozmik akra, mor renkte, bir okpetlilerle sınırlanan bir dairedir. | | |

ÇAKRA FARKINDALIĞI

| ÇAKRA | BLOKAJ | DENGE | AŞIRI AKTİF |
|---|--|---|---|
|  | Depresyon, öğrenme güçlüğü, zayıf inanç sistemi, ilahi öfke, sisli beyin | Yaratıcı, sezgise, net düşünceler ve vizyon. Fizikseliğin ötesini görebilme | Doğmatik, yargılayıcı, manevi, spiritüel bağımlılık, temelsiz |
|  | Zayıf muhakeme, gücü, odaklanma eksikliği, zayıf hayal gücü, fiziksel olanın ötesini görememe, noktaları birleştirememe | Yaratıcı, sezgisel, net düşünceler ve vizyon. Fizikseliğin ötesini görür. | Kabuslar, sanrılar, halüsinasyonlar, takıntılı, fiziksel olamayn varlıkları görmek |
|  | Kendini ifade edemiyor, konuşamıyor, yalnız anlaşılıyor, ketum, iyi dinleyici değil. Empati eksikliği, kırgınlık, nefret doluluk, güven sorunları, hoşgörüsüzlük | Kendine güvenen, ifade eden, net iletişimci, yaratıcı, diplomatik | Sabit fikirli, gürültücü eleştirel, dedikoducu, bağırıcı veya başkaları hakkında konuşan, sert sözler söyleyen. |
|  | Empati eksikliği, kırgınlık, nefret doluluk, güven sorunları, hoşgörüsüzlük | Huzurlu, sevgi dolu, şefkatli, hoşgörülü, sıcak, açık | Kıskanç, birbirine bağımlı, fedakar, çok fazla veren |
|  | Düşük benlik saygısı, güçsüz hissetme, aşağılık kompleksi | Kendine güvenen, kontrolün elinde olduğunu hisseden, kişisel gü., dürtü, iyi imaj | Güce aç, otoriter, mükemmeliyetçi, eleştirel. |
|  | Düşük libido, yaklaşma korkusu, yaratıcılık yok, yalnızlık | Tutku, yaratıcı, sağlıklı libido, iyimser, açık net duygular | Aşırı duygusal, sekse odaklanmış, hazcı, manipülatif |
|  | Korkulu, endişeli, kararsız, finansal olarak istikrarsız, temelsiz. | Güvenli, emniyetli, kendi merkezinde, ayakları yere basan, hayatta olmaktan mutlu | Açgözlü, güç arzusu, saldırgan, materyalist, alaycı |

ÇAKRA MEDİTASYONU

GÜN

SEÇTİĞİNİZ MEDİTASYONU AÇIKLAYIN

BUNU YAPARKEN NASIL HİSSETTİNİZ?

SONRASINDA NASIL HİSSETTİNİZ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

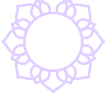
NOTLAR

MEDİTASYON NİYETLERİNİZ

| HİSSETİĞİNİZ SORUN | DUA NİYETİNİZ | YAPILDI |
|--------------------|---------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ÇAKRA ÇALIŞMA FORMU

Çakralarınızdan herhangi birisinin tıkalı olduğunu hissediyor musunuz?
Sizce nedne onlar engellenmiş olabilir*



.....



.....



.....



.....



.....



.....

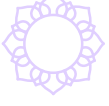


.....

Bu duygu nasıl ortaya çıkıyor? neler oluyor?

BİR SEFERDE BİR ÇAKRA

Hiç aynı anda tek bir çakraya odaklandınız mı_ Bu nasıl bir his? Belki bir çakranızın diğerlerinden daha güçlü olduğunu düşünüyorsunuz? Diğerlerinden daha güçlü olan çakranız hangisi?



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Güçlü çakranı fark etmenin ve ortaya çıkartmanın yolları neler? Bu çakran seni hayatında nasıl destekliyor? Senin notların neler bununla ilgili?

KİŞİSEL MANTRAN

Her akra için kişisel mantra veya olumlamanızı belirleyin

YENI ŐEYLER DENE

Çakraları dengelemnin pek çok yolu vardır. Günlük tutmak, renklerle çalışmak, meditasyon yapmak vb. Daha önce hiç denemediğin hangi yöntemi deneyeceksin

NEYİ SEÇTİNİ? NEDEN?

KEYİF ALDINIZ MI? NASILDI BU
DENEYİM?

SONRASINDA NASIL
HİSSETTİN?

NEZAKET & ŐUKRAN

Çakra dengesinde nezaket ve minnetarlık çok önemlidir.

Her ikisini de günlük yaşamınıza nasıl uygularsınız?

Bunları günlük yaşamınıza daha fazla katmak için ne yapabilirsiniz.?

TEPE ÇAKRA

Tepe/Taç Çakra ile çalışmak istiyorum çünkü:

Taç Çakramı iyileştirmeye yardımcı olacak yollar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Taç Çakramla bağlantı kuracağım yollar

TAÇ ÇAKRAYA ODAKLANMAK

Bu alana Taç Çakranızla ilgili olan herhangi bir şeyle doldurun.

Yaz, yapıştır, kopyala, çiz, boya....

TAÇ ÇAKRA BILGI FORMU

Bu kutuları Taç Çakrayla ilgili gerçekler ve bilgilerle doldurun.

| OLUMLAMALAR |
|-------------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

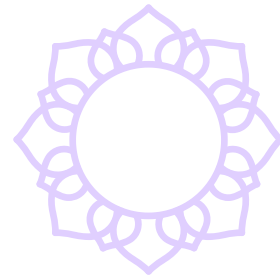
| YİYECEKLER |
|------------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANLARI |
|----------------|
| |

| KRİSTALLER |
|------------|
| |



3. GÖZ ÇAKRASI

Üçüncü göz çakram ile çalışmak istiyorum çünkü;

Üçüncü Göz Çakramı iyileştirmeye yardımcı olacak yollar

.....

.....

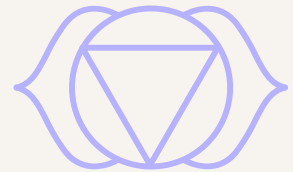
.....

.....

.....

.....

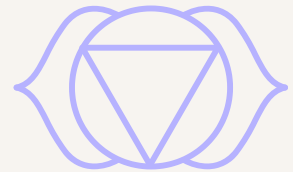
Üçüncü Göz Çakramla bağlantı kuracağım yollar



ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRAYA ODAKLANMAK

Bu alana 3.Göz Çakrası ile ilgili olan her şeyle doldurun

Yaz, yapıştır, kopyala, renklendir....



3.GÖZ ÇAKRASI BILGI FORMU

Bu kutuları 3.Göz Çakrası ile ilgili bilgilerle doldurun

| OLUMLAMA |
|----------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

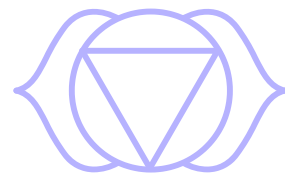
| YIYECEKLER |
|------------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANLARI |
|----------------|
| |

| KRISTALLER |
|------------|
| |



BOĞAZ ÇAKRA

Boğaz Çakramla çalışmak istiyorum çünkü

Boğaz Çakramı iyileştirmeye yardımcı olacağım yollar

.....

.....

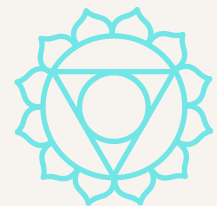
.....

.....

.....

.....

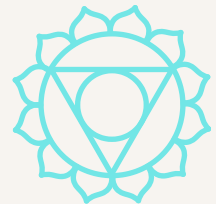
Boğaz Çakramla bağlantı kuracağım yollar



BOĞAZ ÇAKRASINA ODAKLANMAK

Bu alanı Boğaz çakrasıyla ilgili bilgiler ile doldurun.

Yaz, kopyala, yapıştır, renklendir...



BOĞAZ ÇAKRASI BİLGİ FORMU

Bu kutuları Boğaz Çakranızla ilgili bilgilerle doldurun

| OLUMLAMA |
|----------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

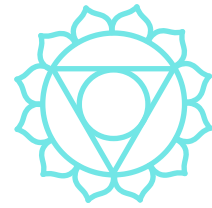
| YEMEKLER |
|----------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANLARI |
|----------------|
| |

| KRİSTALLER |
|------------|
| |



KALP ÇAKRA

Kalp Çakramla çalışmak istiyorum çünkü

Kalp Çakramı iyileştirmeye yardımcı olacağım yollar.

Kalp Çakramla Bağlantı Kuracağım Yollar



KALP ÇAKRASINA ODAKLANMAK

Bu alanı Kalp Çakranızla ilgili bilgilerle doldurun

Yaz, koyala, yapıştır, boya...



KALP ÇAKRASI ÇALIŞMA DOSYASI

Bu kutuları Kalp Çakranızla ilgili bilgilerle doldurun

| OLUMLAMA |
|----------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

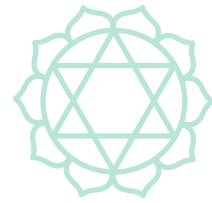
| YIYECEK |
|---------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANI |
|-------------|
| |

| KRISTALLER |
|------------|
| |



SOLAR PLEXUS AKRA

Solar Plexus akramla alıřmak istiyorum ünkü;

Solar Plexus akramı iyileştirmeme yardımcı olacak yollar.

.....

.....

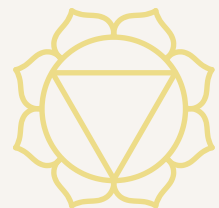
.....

.....

.....

.....

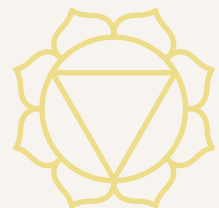
Solar Plexus akramla Bağlantı kuracağım yollar.



SOLAR PLEXUS ÇAKRAYA ODAKLANMAK

Bu alanı Solar Plexus çakranıza odaklanarak doldurun.

Yaz, kopyala, yapıştır, boya...



SOLAR PLEXUS ÇAKRA BILGI FORMUT

Bu kutuları Solar Pleksus akranızla ilgili bilgilerle doldurun.

| OLUMLAMALAR |
|-------------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

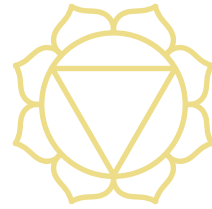
| YIYECEKLER |
|------------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANI |
|-------------|
| |

| KRİSTALLER |
|------------|
| |



Sakral akramla çalışmak istiyorum çünkü;

Sakral akramı iyileştmeye yardımcı olacağım yollar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sakral akramla bağlantı kuracağım yollar



SAKRAL ÇAKRAYA ODAKLANIN

Bu alanı Sakral akranız için doldurun.

Yaz, kopyala, yapıştır, boya...



SAKRAL ÇAKRA BİLGİ FORMU

Bu kutuları sakral akranız için doldurun

| OLUMLAMALAR |
|-------------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

| YIYECEKLER |
|------------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANLARI |
|----------------|
| |

| KRİSTALLER |
|------------|
| |



KÖK ÇAKRA

Kök Çakramla Çalışmak istiyorum çünkü;

Kök Çakramı iyileştireye yardımcı olacağım yollar

.....

.....

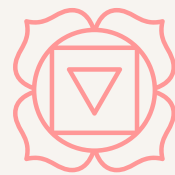
.....

.....

.....

.....

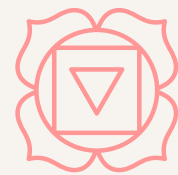
Kök Çakramla bağlantı kuracağım yollar.



KÖK ÇAKRAYA ODAKLANIN

Bu Alanı Kök Çakrayla ilgili bilgilerle doldurun

Yaz, kopyala, yapıştır, boya...



KÖK ÇAKRA BİLGİ FORMU

Bu kutuları Kök Çakranızla ilgili bilgilerle doldurun

| OLUMLAMA |
|----------|
| |

| DUYGULAR |
|----------|
| |

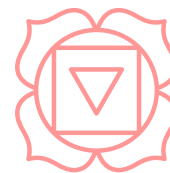
| YİYECEKLER |
|------------|
| |

| YOGA POZLARI |
|--------------|
| |

| AROMATİK YAĞLAR |
|-----------------|
| |

| YAŞAM ALANLARI |
|----------------|
| |

| KRİSTALLER |
|------------|
| |



ŞİFA ÇALIŞMA FORMU

Kristal Şifası

1. Kristalinizi avucunuza alın
2. Olumlamanızı tekrar edin
3. Durum: "İyileşeceğim ... "

3. Durum: ".....durumdam iyileşeceğim ... "
4. "Taahhüt ediyorum ..."
5. Kalbim iyileşti, korundu ve açıldı. Ve öyle oldu.

OLUMLAMAM

.....

.....

.....

.....

ÇALIŞACAĞIM KRİSTALLER

Kristallerin Adı

Kristallerin Adı

Kristallerin Adı

TASLAK

TASLAK

TASLAK

Amacı

Amacı:

Amacı

Üstesinden gelmek için şifaya ihtiyaç duyduğunuz şey nedir?

.....

.....

.....

Kontrol edebildiğin şeylerden şimdi neyi yapmayı taahhüt edeceksiniz.

.....

.....

.....

KRISTAL ŞIFA IZAGARASI

NİYETİNİZİ BELİRLEYİN



AŞK



NEŞE



KİŞİSEL
GELİŞİM



SEYAHET



SEZGİ



PARA

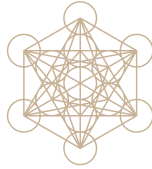


SAĞLIK

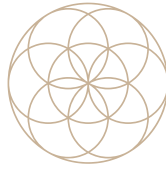
BİR DÜZEN SEÇİN



VESICA PISCIS
Yeni Başlangıçlar



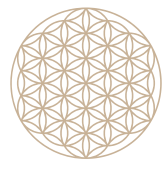
METATRONUN KÜBÜ
Enerji



HAYAT TOHUMU
Gelişim



SRI YANTRA
Denge



YAŞAM ÇİÇEĞİ
Bağlantı

KRİSTALLERİNİZİ SEÇİN



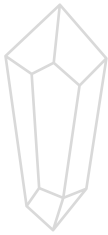
AMETİST
Sezgi



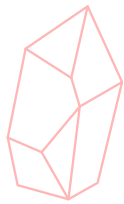
SİTRİN
Bolluk



SODALİT
İfade



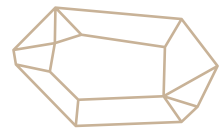
QUARTZ
Nihai Şifacı



PEMBE QUARTZ
Aşk



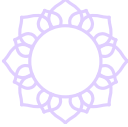







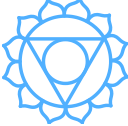



















CARNELIAN
Yaratıcılık



AVENTURINE
Yeni başlangıçlar

ÇAKRA KRİSTALLERİ

Çakralarınızı dengelemek için en iyi şifa kristallerini aşağıda bulabilirsiniz. Bu kristal setlerle sizde çakralarınızı dengeleyip uyumlayın

| CHAKRA | CRYSTAL SETS | | |
|---|---|--|--|
|  TEPE ÇAKRA |  ELMAZ |  QUARTZ |  ALTIN |
|  3.GÖZ ÇAKRA |  LAPIS LAZULLI |  AMETİST |  MOR FLORİT |
|  BOĞAZ |  TURKUAZ |  AQUAMARINE |  AZURİT |
|  HEART |  MALAKİT |  ZÜMRÜT |  PEMBE QUARZ |
|  SOLAR PLEXUS |  SARI SİTRİN |  KRİSOBERİL |  KAPLAN GÖZÜ |
|  SACRAL |  SİTRİN |  KARNELİYAN |  AY TAŞI |
|  ROOT |  KIRMIZI AKİK |  KIRMIZI JASPER |  HEMATİT |

7 ÇAKRA OLUMLAMALARI

1.

2. ...

3. ...

4. ...

5. l...

6. ...

7. ...

8. ...

9. ...

10. ...

MERHABA BEN EBRU

Çakra Tezahür Koçuyum. Kuantum Fiziği ve Sinir Bilimlerinin karışımı olarak hem enerji hem mindfulness odaklı çalışmalar yapıyor ve öğretiyorum. Düşüncelerinizin, duygularınızın, davranışlarınızın ve dolayısıyla çakralarınızdaki enerji alanınızın realitenizi nasıl yarattığını deneyimlemek için benimle çalışabilirsiniz.

Hepimizin Yaşam Hikayemizi değiştirme yeteneğine ve becerisine sahip olduğumuza inanıyorum. Bunun için ihtiyacımız olan şey mevcut enerji titreşimimizi değiştirmektir.

Yepyeni bir geleceği ortaya çıkarabilmek isteyen kişilerin arzularının tezahürü için geliştirdiğim bir formül var. Bunun için bilinçlatındaki korkuları salıverme çalışmaları, kristallerin titreşiminden destek alma, yazma ödevleri ve elektromanyetik alanınızı harekete geçiren benzersiz rehberli meditasyonlar sayesinde, kelimenin tam anlamıyla o yeni gelecek için bir mıknatıs haline gelebilirsiniz.

Benim hikayem de kurumsal hayatta satış, pazarlama alanında geçen 25 yıl ve tempolu ve stresli iş, aile, İstanbul şehir yaşamı beni kendi özümeye doğru yolculuğa götürdü. Size de olmuştur, olmaktadır hayat bazen alır sizi bir yerde sıkıştırmaya başlar. O deneyimin içinden geçerken çıkış yolları arar durursunuz, ne yapacağınızı, nasıl yapacağınızı bilemez haldesinizdir.

İşte tam burada o deneyime bakabiliyorsanız açık farkındalık, odaklanmış dikkat, en önemlisi şefkat ile ve olanı olduğu gibi kabul edebiliyorsanız yürüebilirsiniz ileriye Ama olmuyor, takılıp kalıyorsanız eğer o hikaye değişmiyor ve ızdırap başlıyor...

Size tam da o noktada daha büyük düşünmeniz için seçeneklerinizi keşfetmeniz ve yeni realitenizin frekansına uyumlanmanız için ben buradayım.

Kimbilir belki yolumuz seninle de kesişir.

Ebru

BENİMLE ÇALIŞMAK İÇİN

