



Chakra & Energi balans

LAKSHMI skönhetsfilosofi baseras på ayurvedisk visdom, som inte separerar huden, kroppen, sinnet från vår själ. Ett helt Liv (god hälsa och skönhet) är helt o hållet beroende på hur mycket av vår själ och inre spirit vi uttrycker i vårt dagliga liv. Bär vi på inre tyngre känslor och smärtor så behöver de lösas upp?

Rädsla och smärta är sammankopplade. Smärta är ofta känt som ett problem, medan det i verkligheten är en väg till lösningen, ett svar från vår kropp som anpassar sig till en fastlåst känsla och rädsla. Genom att försöka förstå vårt kroppsspråk och bli medveten om våra rädslor kommer vi att närma oss en god hälsa och en vacker vital hud.

Lakshmi äkta skönhet utifrån och in och tvärt om.

Någon typ av rädsla dominerar när en situation eller okända händelser stör vårt liv och skapar ohälsa i kroppen som sen visar sig i vår hud. Det finns olika sätt att stärka din kropps energi-balans. Det finns först och främst **7 olika chakra (betyder snurrande hjul)** som är mer väsentliga (i ayurveda talas det om om 107 viktiga energipunkter och marmas). Hur gör jag för att stärka min energi balans?

Fråga efter vår folder Chakra & Energi balans där du kan läsa om olika tips på hemmakurer. På nästa sida kan du göra en test en chakra balans-test. Vill du göra en mer omfattande analys kontakta våra Lakshmi-salonger.

Läs mer på vår hemsida: www.lakshmi.se för info och olika ansikts- och kropp-behandlingar som stärker dina energikroppar och chakran.

Tips för trauma lösende aktiviteter

- Ökad självmedvetenhet om dina rädslor och smärtor - ta reda på orsak och verkan
- Marma & chakra lösende tekniker
- Dofter och eteriska oljor & chakraoljor
- Färger
- Smaker och kosten
- Meditation - affirmationer
- Yoga, rörelser
- Kristaller, ädelstenar, metaller
- Ljud och musik & frekvenser, klang
- Frigörande samtal/terapi
- Massager/trauma lösende terapi
- Andningsövningar

Energicentra analys - din Chakra status!

Testet ger en fingervisning beträffande dina energicentras status och vilka chakra/energi-centra som du behöver arbeta mer med för att få ett mer balanserat flöde i.

Gradera svaren från 0...7, 0= stämmer inte alls, 7 = stämmer mycket bra

0 1 2 3 4 5 6 7

De områden som samlar **minst poäng**, bör du studera mer/
behandla hemma eller på en Lakshmi-Salong med chakra-balanserande ritualer.

Energicentra 1: Rädsla.

- Jag är trygg och stabil i mig själv
- Har sällan problem med underliv eller ben

- Jag oroar mig sällan för min hälsa
 - Har god relation till pengar och min ekonomi
- Summa _____

Energi centra 2: Skam

- Jag är uttrycksfull och kreativ
- Har god balans i njurar/tarmar/mens-cykeln

- Tar ofta hand om andra, före mig själv
 - Intimitet är viktigt o jag bejakar min sexualitet
- Summa _____

Energi centra 3: Skuld

- Jag lätt för att stå upp för mig själv
- Har sällan matsmältningsbesvär/magkatarr

- Sanning och rättvisa är viktigt för mig
 - Jag får sällan huvudvärk vid stress
- Summa _____

Energi centra 4: Sorg

- Jag känner mig ofta kärleksfullt behandlad
- Har sällan besvär med lungor/hjärtat

- Jag har lätt att berömma/ se det goda i andra
 - Jag känner mig sällan ensam
- Summa _____

Energi centra 5: Icke sann

- Jag är på rätt väg och/eller plats i livet
- Har sällan besvär med öron/näsa/hals/nacke

- Jag har lätt att uttrycka mig
 - Jag är ofta sann mot mig själv och andra
- Summa _____

Energi centra 6: Illusion

- Jag litar helt och fullt på min intuition
- Har sällan besvär i ögonen/huvudet/hjärnan

- Jag känner mig själv bra, är sällan tudelad
 - Jag oror mig inte för döden
- Summa _____

Energi centra 7: Bunden

- Jag har stort intresse av andliga frågor
- Har inga problem med hormonbalansen

- Tappar sällan orken, har jämn o hög energinivå
 - Känner en stor lätthet i kroppen
- Summa _____