

Stirnchakra (Ajna) – Intuition, Klarheit & innere Führung

Spürst du deine innere Weisheit – oder zweifelst du oft an deiner Wahrnehmung?

Das Stirnchakra ist dein Zentrum für Intuition, Erkenntnis und geistige Klarheit. Es schenkt dir die Fähigkeit, über das Sichtbare hinaus zu fühlen und deinem inneren Kompass zu vertrauen. Wenn es aktiviert ist, erkennst du Zusammenhänge, spürst Entscheidungen und gehst mit einem klaren Geist durchs Leben.

Typische Blockaden:

Gedankenkarussell, mangelnde Klarheit, innere Unruhe, Entscheidungsschwäche, Schlafprobleme, das Gefühl „den Zugang zu sich selbst verloren zu haben“

⌚ Energiearbeit für dein Stirnchakra

Achtsamkeitsmeditation „Innere Stimme“:

Setze dich still hin, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf die Mitte deiner Stirn. Atme ruhig ein und aus. Stelle dir innerlich eine Frage – und lausche, ohne zu bewerten.

⭐ Affirmation: „Ich vertraue meiner inneren Führung.“

Visualisierungsübung für Klarheit:

Stell dir ein violettes Licht zwischen deinen Augenbrauen vor. Lass es heller werden mit jedem Atemzug – bis es deinen ganzen Kopf lichtdurchflutet.

⌚ Impuls: Was möchte jetzt durch dich erkannt werden?

Heilsteine für dein Drittes Auge:

Amethyst, Fluorit oder Sodalith unterstützen geistige Klarheit und intuitive Tiefe. Lege einen Stein direkt auf dein Stirnchakra bei Meditationen oder vor dem Einschlafen.

◆ Affirmation: „Ich sehe klar und erkenne, was wirklich ist.“

Schreibfluss – Intuition auf Papier:

Nimm dir 10 Minuten Zeit, einen Stift und ein Blatt Papier. Schreibe ohne nachzudenken, was dir durch den Kopf geht. So lernst du, deiner inneren Stimme wieder Raum zu geben.

✍ Tipp: Nimm alles an, was kommt – ohne zu analysieren.

Digital Detox & Naturrituale:

Reduziere Bildschirmzeit bewusst. Gehe stattdessen barfuß durch den Wald oder schaue für 5 Minuten in den Himmel.

🌿 Impuls: Intuition wächst in der Stille – wo findest du sie?

💡 Kurz erklärt:

Das Stirnchakra wird auch „Drittes Auge“ genannt – es ist der Sitz deiner inneren Schau. Je klarer dein Geist, desto tiefer deine Verbindung zum Wesentlichen.