KENDİMİZİ ŞİFALANDIRMAK İÇİN ÇAKRA ÇALIŞMALARI



FACEBOOK INSTAGRAM YOUTUBE

FACEBOOK2 TELEGRAM YOUTUBE2

TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

KÖK ÇAKRA



1. ÇEKMECELERİNİ DÜZENLE

2. EVİNİ TEMİZLE





3. SICAK SU TORBASIYLA UYU



4. RENGÂRENK, NEŞELİ, CIVIL CIVIL ÇORAPLAR GİY

5. YUMUŞAK AYAKKABILAR GİY



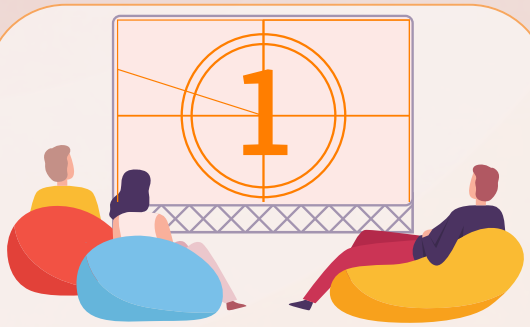
6. EVE GİRMEDEN AYAKKABILARINI ÇIKAR



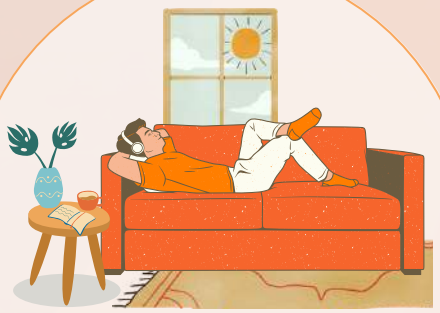
TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

SAKRAL ÇAKRA



1. ROMANTİK BİR FİLM İZLE

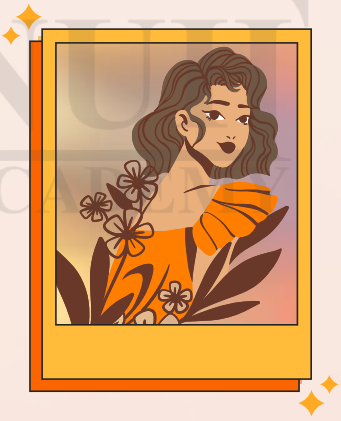


2. DUYGUSAL MÜZİKLER DİNLE

3. YEMEKTE YALNIZ İSEN KENDİN İÇİN EN GÜZEL SOFRAYI KUR



4. ÇOK GÜZEL BİR FOTOĞRAF ÇEKTİR



5. GÜNDE BİR PARÇA ÇİKOLATA YE

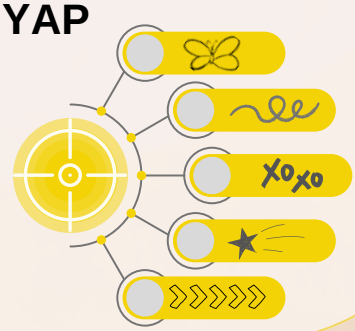


TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

SOLAR PLEKSUS

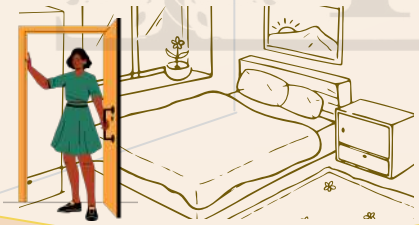
1. KENDİNE BİR GÖREV ÇİZELGESİ YAP



2. EN SEVDİĞİN KALEMLE KENDİNİ ANLATAN BİR YAZI YAZ



3. YATAK ODANA KİLİT KOY VE KENDİ ALANINI OLUŞTUR



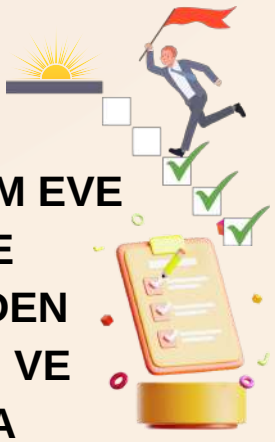
4. "HAYIR" DEMEYİ ÖĞREN



5. AJANDA EDİN VE ONU KULLANMAYI ÖĞREN



6. SABAHTAN GÜNLÜK HEDEFLERİNİ YAZ VE AKŞAM EVE DÖNDÜĞÜNDE O HEDEFLERDEN YAPTIKLARINI VE ONUN DIŞINDA YAPTIKLARINI YAZ



TANUH ACADEMY®

Ruhsal Uyanış®

KALP ÇAKRASI

1. ŞİİR OKU



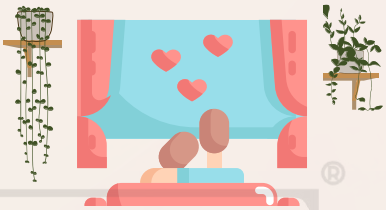
2. SEVDİĞİN BİRİNİN ELİNİ TUT



3. HERHANGİ BİR ARKADAŞINI KİŞİYİ KUCAKLA



4. AŞK FİLMLERİ SEYRET



5. SALATA VE TAZE YEŞİL SEBZELER YE



6. ÜZERİNDE YEŞİL RENGİ TAŞI



7. SENİN HAYATINDA SANA VEYA HAYATINA POZİTİF ETKİ YAPAN BİRİNE MEKTUP YAZ



TANUH ACADEMY®

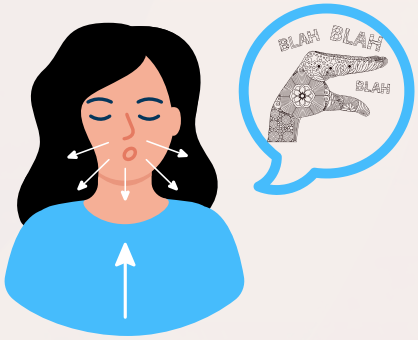
Ruhsal Uyanış®

BOĞAZ ÇAKRASI

1. TEŞEKKÜR MEKTUPLARI YAZ



2. KONUŞMADAN ÖNCE NEFESİNİ DİNLE



3. KONUŞMADAN ÖNCE NEFES AL



4. BOYNUNU SARACAK ŞEKİLDE GÖK MAVİSİ RENGİNDE ŞAL, KOLYE, KRAVAT KULLAN



5. SICAK BİTKİSEL ÇAYLAR İÇ



6. SÖYLEMEK İSTEDİKLERİNİ KONUŞMADAN ÖNCE PLANLA



TANUH ACADEMY®

Ruhsal Uyanış®

ÜÇÜNCÜ GÖZ

1. AYNAYA SENİ İYİ HİSSETTİRECEK BİR NOT YAZ



2. KENDİNE ÇİÇEK AL



3. HAFIZA VE AKIL OYUNLARI OYNA





4. GÜN İÇİNDE GÖRDÜĞÜN 3 GÜZEL ŞEYİ NOT AL





TANUH ACADEMY®

TEPE ÇAKRASI

1. MOZART VEYA GREGORİAN DİNLE



2. YATAKTAN KALKMADAN MEDİTASYON YAP



3. HER GÜN ŞÜKRET



4. GEÇMİŞ HAYATINLA İLGİLİ BİR HİKAYE YAZ



TANUH ACADEMY

Ruhsal Uyanış®

BİZE ULAŞMAK İÇİN
SOSYAL MEDYA LİNKLERİ

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

TANUH® ACADEMY