

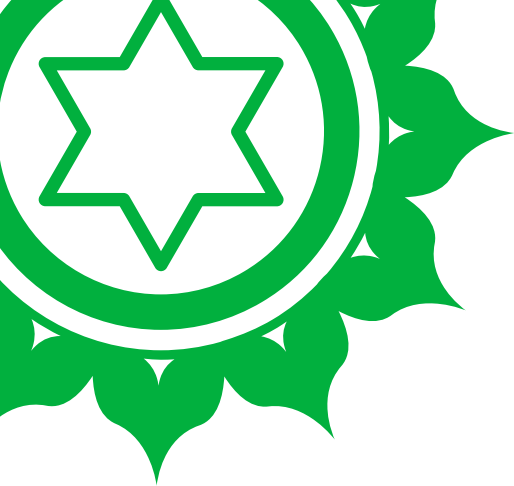


# Chakra Cardíaco

## Anahata



[www.espacoyam.com.br](http://www.espacoyam.com.br)



## Quarto Chakra: Cardíaco, Anahata

amor, unidade, afinidade, cura

**Localização:** centro do peito

**Elemento:** Ar

**Cor:** Verde, rosa

**Som:** Lam

**Lição de vida:** Sentir amor incondicional, amor próprio, perdão e não julgamento.

**Características:** Amor puro, unidade, paz, harmonia alegria, altruísmo, perdoar, curar.



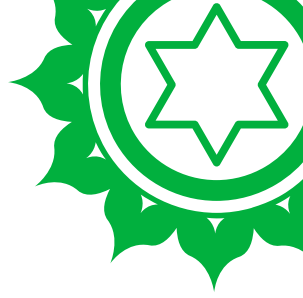
## Chakra Cardíaco

### Anahata

**Órgãos:** timo, coração, pulmões, braços, mãos, sistema circulatório.

**Desequilíbrios:** asma, pressão alta, problemas cardíacos, problemas pulmonares, medo de dar e receber amor, apego, ciúme.





## Chakra Cardíaco *Anahata*

### Analise suas crenças e comportamento associados ao chakra Cardíaco

- Você sente amor por sua vida em geral?
- Você consegue perdoar quem te machucou no passado?
- O quanto a paz é importante em sua vida pessoal e nos relacionamentos?
- Você acredita que estamos conectados?
- Você sente em seu coração que estamos todos no caminho de nossa evolução?
- Como você pode cultivar mais alegria em sua vida?
- Você se alegra com o sucesso dos outros?
- Você consegue não julgar?



# Chakra Cardíaco

## Anahata



## AFIRMAÇÕES PARA REPROGRAMAR O CHAKRA CARDÍACO

- Eu me amo incondicionalmente.
- Sigo sempre meu coração.
- Mereço dar e receber amor.
- Sou grata(o) pelas bênçãos que tenho.
- Perdoo a mim e aos outros.
- Escolho conexão e não separação.
- Escolho compaixão em vez de julgamento.
- Tenho a liberdade de deixar o passado ir.
- Sou gentil comigo e com os outros.
- Sinto-me conectada(o) a algo maior.
- Permito que minha centelha divina oriente minhas ações.

## COMO EQUILIBRAR O CHAKRA CARDÍACO



- Ho'oponopono para perdoar o passado.
- Aplique **Reiki** na região do chakra.
- Visualização de **luz pulsada verde (cura) ou rosa (amor)** no chakra.
- Uso de **afirmações positivas** que trabalhem as crenças limitantes associadas a esse chakra.
- Posturas de **Yoga**: cobra, peixe, moinho.
- Use óleos essenciais de: **lavanda, jasmim, majerona**
- Use **cristais** como: **quartzo rosa, turmalina melancia, jade, amazonita, serpentina, fuchsite**

