

o chakra 7



Alex Toro

Tabela de conteúdos

[Introdução](#)

[Capítulo 1: O que são os 7 chakras?](#)

[Capítulo 2: Problemas físicos e os 7 Chakras](#)

[Capítulo 3: Chakras e problemas emocionais](#)

[Capítulo 4: Aprenda a desbloquear seus Chakras!](#)

[Capítulo 5: Quais são os benefícios dos Chakras desbloqueados?](#)

[Conclusão](#)

Introdução

Você pode sempre me perguntei sobre o que são os 7 chakras, e como eles afetam a sua vida para melhor. Talvez você tenha tido amigos que estavam bem informados sobre os chakras, e eles sempre pareciam estar mais felizes, mais saudáveis e mais centrados no geral. Você pode estar interessado em descobrir o segredo deles e usá-lo para elevar a sua vida também! Para aqueles que acreditam nestes gateways de energia, entendê-los é a chave para alcançar uma vida feliz e satisfeita em seus aspectos físicos, emocionais e espirituais.

Ainda, você pode não saber onde começar, quando se trata de aprender como usar chakras para beneficiar sua vida em uma maneira significativa. Felizmente, neste livro, você descobrirá tudo o que você precisa saber para usar chakras como uma ferramenta eficaz para auto-aperfeiçoamento! Para ajudá-lo a aprender apenas o que você vai descobrir, vamos olhar para a informação específica que você será dado em mais detalhes abaixo.

Uma visão geral

Primeiro, você vai aprender apenas o que são chakras, como você lê a visão que é projetado especificamente para iniciantes. Se você não sabe nada sobre chakras no momento, este capítulo vai-te bem em sua maneira a ter uma firme compreensão deste tópico! No final, você vai saber os nomes, cores e locais de cada um dos 7 chakras – juntamente com alguns dos sistemas do corpo e as emoções que pode afetar. Isto irá estabelecer as bases para as seguintes parcelas, no qual você receberá informações mais detalhadas para obter resultados eficazes.

Os Chakras e problemas físicos

Em seguida, você vai mergulhar em um tratamento mais específico dos 7 chakras, em termos dos problemas físicos que podem produzir bloqueios. A maioria dos adeptos de chakra acreditam que chakras obstruídos podem

afetar sua saúde física, dependendo de qual deles está bloqueado. Cada chakra está intimamente ligada a vários órgãos e sistemas dentro de seu corpo, então se eles não estão funcionando corretamente pode afetar negativamente uma das partes do corpo que é responsável para o controle.

Os Chakras e problemas emocionais

Ainda, os chakras não apenas impactar seu corpo físico, mas eles estão ligados a suas emoções também. Quando seus chakras estão funcionando bem e a energia está fluindo com facilidade através delas, suas emoções refletirá isso. No entanto, se ocorrer um bloqueio em um ou mais dos seus chakras, você pode começar a experimentar emoções desagradáveis que queira resolver.

Como desbloquear seus Chakras

Felizmente, depois de aprender sobre todos os problemas que bloqueou chakras pode causar, você vai então ser ensinado como limpar eventuais obstruções que possam surgir! Isto pode ser uma ferramenta poderosa, como se você está lutando com uma emoção negativa, por exemplo; Você pode primeiro determinar qual chakra está causando isso. Então, você terá o conhecimento que você precisa remover o bloqueio, para restaurar suas emoções para o equilíbrio, mais uma vez.

Benefícios dos Chakras desbloqueados

Finalmente, você verá apenas o que os benefícios de ter desbloqueado os chakras podem ser, como você descobrir o lado positivo do efeito 7 chakras na sua saúde e as emoções. Estes incluem todas as emoções positivas que chakras podem produzir, quando eles não estão entupidos com obstáculos!

Vamos começar

Neste ponto, você está provavelmente pronto para iniciar a sua viagem, aprendendo todas as informações acima sobre os 7 chakras. Você ficará surpreso com apenas o que está faltando para fora em todo este tempo!

Capítulo 1: O que são chakras?

Quando perguntar o que são chakras e onde você deve começar, este tópico pode às vezes ser confuso. Isto é especialmente verdadeiro se você não estiver familiarizado com chakras, e apenas como eles podem afetar sua vida e o bem-estar. Felizmente, chakras podem ser facilmente explicadas para que você alcance os tipos diferentes - o que lhe dará uma base fantástica como você começa a aprender mais.

Quando explorar um tema que é tão intrincada tecido em uma variedade de diferentes disciplinas, como espiritualidade, saúde, emoções e até mesmo concentração e foco, pode ser fácil de se perder. A velha máxima é verdade neste caso, que leva apenas um minuto para aprender sobre chakras, mas uma vida inteira para realmente dominá-los! Para você iniciar em sua jornada, vamos cobrir os 7 chakras mais detalhadamente abaixo, assim você terá uma firme compreensão do que são.

O que são Chakras?

Definidos como centros de energia dentro de seu corpo, estes são os portões através dos quais a energia é canalizada. Por que é importante? Se dentre esses gateways está obstruído, você vai sentir menos que seu melhor como isso pode afetar sua saúde e níveis de energia. Existem 7 chakras separados dentro de você, e estas começam na base da espinha e mover todo o caminho até o topo de sua cabeça.

Cada um tem suas próprias propriedades únicas e uma cor distintiva, que ajudam você a ver o que eles afetam no seu sistema. Chakras não apenas impacto certas estruturas físicas dentro de seu corpo, mas eles estão associados a diferentes questões emocionais também. Nós atravessaremos-los movendo-se para cima, assim você terá uma boa compreensão de cada um.

A raiz

O primeiro chakra está localizado na parte inferior de sua coluna vertebral, onde está seu cóccix. Representado pela cor vermelha, é o chakra mais baixo e, portanto, o mais próximo ao chão. Quais partes do corpo estão associados com o chakra raiz? Seus pés, pernas, ossos, intestino e glândulas adrenais são todos ligadas a seu chakra raiz, como são o desejo de adiar as coisas ou a experiência do medo (se este chakra está bloqueado).

O Sacral

Laranja na cor, este chakra está localizada logo abaixo do seu umbigo e afeta a parte inferior da espinha, seus órgãos reprodutivos e bexiga. Se o chakra Sacral é bloqueado, isto pode aparecer como ações compulsivos como vícios, ou sentimentos de culpa ou vergonha. Quando flui bem, este chakra é a porta de entrada para o seu lado sensual e sua capacidade de sentir prazer com isso.

O plexo Solar

Movendo-se da cadeia, o chakra do plexo Solar (amarelo) é apenas acima de seu umbigo, e está associada com sua digestão, pâncreas e músculos. Pensado para ser a força motriz por trás de suas emoções, este chakra pode ter um impacto significativo na sua vida interior de sentimentos. Como assim? Ao fluir bem, produzirá sentimentos de alegria, felicidade e empoderamento. No entanto, quando bloqueado você também pode experimentar raiva ou a sensação de que você não está no controle de seu próprio destino.

O coração

Quando perguntar o que são chakras para iniciantes, o chakra do coração é o próximo na lista. Intimamente ligada à cura, este chakra controla sua circulação, pulmões, mãos, braços e ombros. Representado por uma cor-de-rosa, este é o centro do amor em seu corpo – tornando-se um portal vital para manter aberto e saudável! Fluxos de amor quando este chakra está funcionando bem, mas um bloqueio pode resultar em emoções negativas como desespero ou odiar.

A garganta

Cor azul, chakra da garganta está localizado no seu esôfago - como o nome implica. Como este é onde o discurso é expresso, ao chakra da garganta está intimamente ligado com a comunicação e a criatividade. A tireóide e glândulas paratireóides são regidas por ele, juntamente com o seu pescoço. Quando avaria, pode causar você a ter problemas para expressar seus pensamentos, efetivamente, ou como um dano do seu lado criativo.

O terceiro olho

O chakra do terceiro olho pode ser o mais famoso, como é referenciado na cultura popular em uma base contínua. Índigo representa este chakra, e pode ser encontrada na testa entre os olhos. Determinação é afectada por este chakra, e é o mestre de seus olhos, ouvidos, nariz e cérebro. Se você tem um bloco neste gateway, você é provável ter problemas com seu padrões de sono, a aprendizagem de dificuldade e a dificuldade em aceitar novas idéias. Intuição está alojada aqui, e diz respeito a sua capacidade de perceber verdades.

A coroa

O chakra da coroa é o último da lista. Interpretado por uma cor violeta, pode ser encontrado na coroa da cabeça. Os sistemas do corpo que ele abrange? O chakra da coroa é responsável pela sua hipófise e sistema nervoso central, tornando-se um caminho crítico para manter-se afastado de detritos! Que tipos de emoções afeta?

Se você está procurando uma conexão espiritual, o chakra da coroa deve ser seu foco. Está intimamente associada com o Iluminismo e o despertar do seu espiritual ser – é por isso que às vezes é representado por uma flor de lótus. Por que é isto? Com as pétalas abertas e aceitante, comunica-se o surgimento de uma nova vida e compreensão.

Abrir Chakras = feliz e saudável!

Agora descobriram a resposta à sua pergunta, o que são chakras para iniciantes? Este é um tópico interessante e importante, porque esses gateways ocultos são frequentemente pouco compreendido. Ainda, eles podem ter um grande impacto sobre o saúde tanto de seu corpo físico e seu bem-estar emocional. Por estas razões, permanece ignorante do que são chakras e que afectam os sistemas não é uma escolha sábia!

Felizmente, agora você sabe o básico sobre os 7 chakras e o que eles governam, que irá ajudá-lo a manter esse sistema de centros de energia dentro de seu corpo. Qual será o resultado? Em geral, você deve ser mais feliz e mais saudável, como sua força de vida irá ser fluindo normalmente - permitindo que você verdadeiramente realizar seu pleno potencial!

Capítulo 2: Problemas físicos e os 7 Chakras

Agora que você aprendeu o básico sobre chakras, onde eles estão localizados e suas diferentes cores, é hora de aprofundar. Muitos adeptos do paradigma chakra acreditam que quando determinados chakras estão bloqueados, podem desenvolver problemas físicos específicos. Como os 7 chakras são o caminho para a energia fluir pelo seu corpo, se dentre esses gateways é obstruída, seu sistema de energia será prejudicado!

Cada chakra está intimamente ligada aos diferentes órgãos e sistemas dentro de seu corpo, e se eles não recebam a energia necessária para a função em níveis ótimos, isso pode levar a problemas de saúde. Enquanto claramente que nem todo mundo guarda este modelo em particular, para aqueles que dar os 7 chakras peso, primeiro na ordem do dia quando experimentando uma doença física é verificar o chakra associado para bloqueios. Para ajudar você a descobrir exatamente que tipos de condições pode ocorrer devido a bloqueios; Vamos cobrir os problemas físicos associados a cada um dos chakras mais detalhadamente abaixo.

A raiz

Como você pode recordar, encontra-se o primeiro chakra na base da espinha, e é o chakra mais próximo à terra. O chakra raiz é denominado como é a Fundação sobre a qual todos os outros descansar, e porque te mantém enraizada no aqui e agora da existência física. No entanto, a energia encontrada aqui, não é apenas sobre restantes aterrada, mas impulsos básicos de sobrevivência emanam também.

Seu desejo de auto-preservação e sobrevivência encontra sua fonte aqui e é associado com a resposta de luta ou fuga. Se o chakra raiz for bloqueado, você pode sentir sintomas físicos como os pés frios ou mãos, dor em sua

parte inferior das costas e fadiga geral. Com bloqueio contínuo, você pode ter problemas com o cólon ou varizes.

O Sacral

O segundo chakra é o Sacral, que é ligado à sua saúde, a sexualidade e a capacidade de sentir prazer e socializar com os outros. Acredita-se para controlar seus órgãos reprodutivos, bexiga, baixa da coluna e intestino grosso. Quando o caminho de energia através do chakra Sacral é obstruído, você pode ter problemas com seu sistema reprodutivo, constipação ou dor nas costas. Além disso, você pode sofrer de alergias ou questões como fermento ou infecções urinárias.

O plexo Solar

Como coberto no capítulo anterior, o chakra do plexo Solar é na cor amarela e está ligado as questões de confiança e controle. Quando funciona bem, fornece com um forte sentimento de empoderamento e a capacidade de moldar seu próprio destino. Os sistemas do corpo que afeta? Principalmente sua digestão está ligada, significa que sua vesícula, pâncreas, estômago, baço, fígado e intestino. Quando bloqueado, você pode sofrer de uma série de problemas digestivos, constipação, transtornos alimentares, úlceras e constipação. Non-digestão problemas podem incluir o desenvolvimento de diabetes ou artrite.

O coração

Este chakra está obviamente conectado ao seu coração, mas é o mestre de muitas outras partes do corpo também. Estes incluem seu ombros, mãos, braços, sangue, caixa torácica, pulmões, seios, Timo e sistema circulatório. Quando este chakra não está aberta e fluindo corretamente, você pode enfrentar condições de coração, pulmão ou imunológico. Estes poderiam incluir asma ou ataques cardíacos, ou afetar outras partes do corpo como no caso dos problemas do ombro.

A garganta

Quinto, na linha dos chacras, chakra da garganta está ligado ao seu pescoço, tireóide, paratireóide e boca. Quando fora de equilíbrio, certos problemas físicos podem começar a se manifestar, tais como dores de garganta, muitas vezes, tireoide, problemas hormonais, menopausa ou febres.

O terceiro olho

Localizado na testa entre os olhos, a maioria das pessoas já estão familiarizados com este chakra particular. Representado como sede do Iluminismo, está ligada à sua capacidade de entender e perceber a verdadeira sabedoria. Ainda, você pode não estar ciente de que quando este chakra é impedida, pode levar a problemas físicos como certamente como os outros seis chakras.

O chakra do terceiro olho é amarrado a seus olhos, o cérebro e a glândula pituitária – o que afeta seu crescimento físico e também hormônios dentro de seu corpo. Um bloqueio pode causar distúrbios do equilíbrio ou jogue fora seu ciclo natural do sono. Além disso, se você sofre de visão ruim ou níveis de hormônio instável, seu chakra do terceiro olho pode bem ter bloqueado por um longo tempo.

A coroa

Este chakra lida com sua abertura espiritual e sua capacidade de sentir uma forte afinidade com este lado do seu ser. Acredita-se para governar sua glândula pineal, que afeta o ritmo natural do seu corpo de forma significativa. Quando o chakra da coroa tem um bloqueio em curso, ao longo do tempo pode surgir uma série de sintomas físicos. Estes incluem dores de cabeça, problemas com o seu ciclo de sono (que bloqueia em seu chakra do terceiro olho também pode causar), problemas de concentração, problemas de coordenação ou erupções cutâneas.

Claramente, aprendendo sobre os 7 chakras não é simplesmente um exercício esotérico, como eles podem afetar qualquer número de sistemas do seu corpo. De acordo com o modelo 7 chakra, quando bloqueios permanecem durante um longo período de tempo em um ou mais dos seus chakras, bem pode começar a experimentar problemas físicos. Até mesmo as doenças têm sido associadas a chakras específicos por aqueles que seguem este sistema, como cada chakra é pensado para governar a determinados órgãos e sistemas dentro de seu corpo.

Se você não tinha descoberto que os blocos dentro seus chakras podem

resultar em doença física ou desconforto, você pode não ter sido capaz de revertê-las! Felizmente, esses blocos podem ser removidos e a esperança é que qualquer dano físico poderia ser lentamente desfeito. Melhor ainda, agora que você descobriu quanto de bloqueios de chakra um impacto pode ter sobre sua saúde; Você pode simplesmente impedir que ocorra em primeiro lugar!

Depois de cobrir as várias questões emocionais que podem criar bloqueios, você vai aprender então precisamente como remover blocos de cada um dos seus 7 chakras. Enquanto a medicina convencional pode ser altamente cética sobre sua eficácia, para aqueles que dão os 7 chakras credibilidade, removendo bloqueios pode permitir que você impactar sua saúde para melhor de uma forma significativa. Então, continue lendo, para descobrir os transtornos emocionais que podem criar bloqueios do chakra - e como remover bloqueios para a cura de problemas físicos e emocionais!

Capítulo 3: Chakras e problemas emocionais

Problemas emocionais associados a bloqueios

Como você só aprendi, quando um ou mais dos seus chakras estão bloqueados, pode causar alguns distúrbios físicos muito real. No âmbito do paradigma 7 chakra, isso faz sentido, pois um fluxo de energia prejudicada pode resultar em deficiência de seu corpo físico. Ainda, você não é apenas um sangue sendo, como sua vida emocional requer um fluxo constante de energia também. Por esta razão,... não é nenhuma surpresa que quando um chakra está bloqueado, ele também pode dar origem a problemas emocionais!

Enquanto cada chakra tem positivo emoções associado a ele, quando ocorre uma obstrução, as emoções negativas podem se manifestar. Estas são geralmente o oposto dos sentimentos positivos, como no caso de um

bloqueio do Chakra do coração. Quando abrir e fluindo corretamente, você vai experimentar sentimentos de amor ou alegria, mas isso pode virar ao ciúme ou ódio quando o chakra do coração é bloqueado. Para que você saiba apenas qual chakra para procurar se você está experimentando sentimentos negativos, vamos cobrir as emoções que causam bloqueios de cada chakra separada abaixo.

A raiz

A Fundação para todos os outros chacras, a raiz chakra é o que impede você de castigo e está associada com sentindo necessidades básicas e seguras de sua sobrevivência. Se está bloqueado, você pode sentir temeroso e inseguro, especialmente sobre questões como dinheiro. Além disso, você pode sofrer de falta de confiança, o que pode dificultar a sua vida de forma substancial. Se muita energia está alojada aqui, este chakra pode também tornar-se desequilibrada do outro lado, o que pode levar a emoções de ganância ou egoísmo.

O Sacral

Este chakra lida com a sua criatividade, mas quando ele torna-se bloqueado suas habilidades neste aspecto podem ser prejudicadas. Como assim? Por exemplo, você pode sofrer de disfunção sexual ou tem problemas para engravidar. Também, você pode ter sentimentos de culpa ligados aos seus desejos sexuais, vícios de batalha, é difícil de exercer auto-controle, ser apático ou ter compulsões.

O plexo Solar

Este chakra está ligado a seus sentimentos de controle e a capacidade de definir seu próprio senso de direção na vida. Quando ele torna-se bloqueado você não pode sentir um forte senso de identidade, fazendo-te medo de rejeição, lenta para tomar decisões ou completar tarefas e sentir qualquer crítica aguda. Você pode sentir como se você está à deriva sem rumo pela vida quando o chakra do plexo Solar está obstruído, e você é mais provável ser passiva ao invés de iniciar as coisas em sua vida.

O coração

Este chakra é conhecido como o centro de amor dentro de seu sistema de energia, e pode ser uma força muito poderosa. Ainda, tal como acontece

com todos os chakras, quando a energia através deste gateway não é capaz de fluir, problemas emocionais podem ser o resultado. Que tipos de problemas podem surgir quando o chakra do coração é bloqueado? Só que às vezes o amor pode transformar um canto e azedo em ódio, da mesma forma um bloqueio nesse centro pode causar sentimentos de ódio ou ciúme. Além disso, problemas neste chakra podem levar a uma deficiência quando se trata de compaixão ou para exploração de pessoas no comprimento do braço para que feche as relações não podem ser formadas (como sendo vulneráveis desta forma torna-se muito assustador).

A garganta

Como a garganta é a ferramenta para comunicar o discurso em seu corpo, o chakra da garganta também está ligado à comunicação. Se este chakra torna-se congestionada, você pode ter problemas para colocar seus sentimentos em palavras de forma efetiva. Além disso, você pode encontrá-lo difícil de transmitir suas necessidades ou desejos, que podem afetar negativamente sua vida.

O terceiro olho

Quando você tem um súbito clarão de uma visão ou intuição, se você aderir ao modelo 7 chakra, então é onde estas encontrar sua origem. No entanto, quando este chakra fica escurecida devido a um bloqueio, pode causar problemas substanciais para se manifestar. No que diz respeito às suas emoções, você pode encontrá-lo difícil de ouvir a verdade, ficamos deprimidos, ter intuição fraca ou mesmo a experiência confusão. Sua capacidade de ver o retrato grande pode tornar-se comprometida, e você pode achar que ler nas entrelinhas para significados mais profundos se torne difícil.

A coroa

O chakra final encontra-se no topo de sua cabeça, e é o que está associado a espiritualidade e a sua capacidade de se conectar a este mundo. Quando este caminho não está funcionando em níveis ótimos, você pode encontrar que você não sente centrado dentro de seu próprio corpo. Além disso, você pode ter um mal-estar com questões espirituais e pode fechar deste lado de si mesmo como resultado. Para fazer isso seria uma tragédia, como é a conexão com Deus que a maioria das pessoas acham ser a parte mais

gratificante de sua vida, especialmente quando envelhecem.

Como você pode ver o conteúdo coberto acima, ignorar seus 7 chakras pode tomar um pedágio em sua saúde emocional! Como você aprendeu apenas, alguns dos problemas que possam surgir na sua vida na verdade poderiam ser proveniente de vários chakras diferentes. No entanto, muitas questões emocionais estão intimamente associados com um chakra específico – tornando mais fácil para localizar a fonte do problema. Por que é importante?

Assim como o primeiro passo para a cura é admitir que um problema existe, assim também você precisa examinar as suas próprias emoções e determinar se você tem qualquer problema. A partir daí, você pode usar este guia para determinar qual chakra está fora de equilíbrio. Por que isso importa? Como cada chakra tem propriedades únicas, o método para remover um bloqueio é diferente para cada um. Este não é um tamanho cabe toda a situação, como você deve ter uma abordagem sob medida para cada cenário individual.

Felizmente, você está prestes a aprender como desbloquear cada um dos 7 chakras no próximo capítulo, então continue lendo para descobrir como ter sua vida de volta no caminho certo. Quando você faz, você finalmente terá as ferramentas que necessárias para assegurar que o seu caminho de energia mantém o equilíbrio em uma base consistente!

Capítulo 4: Aprenda a desbloquear seus Chakras!

Agora você sabe precisamente o que tipos de problemas físicos e emocionais, vivendo com um ou mais chakras bloqueados podem causar. A maioria dos adeptos de chakra 7 acreditam que estas surgem durante um longo período de tempo, muito da mesma forma que outros fatores de

saúde. Como assim?

Por exemplo, se você comer uma grande porção de açúcar em uma única refeição, é muito pouco provável de causar diabetes! No entanto, se você entregar consistentemente em doces anos fora, seu risco para esta doença será maior. Da mesma forma, um chakra temporariamente bloqueado é pouco susceptível de causar quaisquer problemas físicos ou emocionais, mas em curso bloqueios podem causar danos ao longo do tempo.

Por exemplo, se você vive com um chakra do coração bloqueado por muitos anos, você provavelmente vai abrigar um grande reservatório de ódio dentro de seu ser interior emocional. Isso pode levar a doenças cardíacas, como o dano de ter esta emoção negativa (que floresceu fora um chakra do coração bloqueado) dentro do seu sistema começa a cobrar seu preço.

Felizmente, agora está ciente de seus 7 chakras e quanto importante é mantê-los livre de obstruções. No entanto, você pode estar se perguntando sobre as maneiras específicas para remover bloqueios de cada um dos 7 chakras. Não importa qual dos seus chakras está obstruído, há quatro métodos principais de reequilibrar o fluxo de energia. Estas estão comendo alimentos específicos, usando cores específicas (terapia da cor), mudras e mantras.

Enquanto a terapia comendo e cor são auto-explicativos, você pode não ser mantras e mudras familiares. Quais são eles? Um mantra é um som que é projetado para vibrar em todo seu sistema de forma específica, que irá afetar diretamente um dos 7 chakras. Curiosamente, aqueles que mantêm o sistema de 7 chakra, salientar que você realmente tem reflexos locais no telhado de sua boca. Quando cantando um mantra, estas podem ser estimuladas - causando o seu cérebro para retransmissão de sinais em seu corpo! Claramente, esta é uma ferramenta poderosa, se você deseja reequilibrar qualquer chakras que têm drifted fora do alinhamento.

Mudras são posições de mão precisa, que são pensadas para afetar o fluxo de energia dentro do seu sistema. Como eles podem fazer isso? Novamente, você tem reflexos locais em suas pontas do dedo, que estão ligadas a cada uma das áreas ou sistemas dentro de seu corpo. Muito parecido com acupuntura acredita que os meridianos de energia corre através de

determinados pontos, e que, por meio de uma agulha no ponto certo ou combinação de pontos, você pode recarregar um fluxo de energia estagnada que está te causando problemas físicos.

No entanto, enquanto estes quatro métodos (comida, cor, mudras e mantras) são usados para limpar todos os bloqueios, os específicos são diferentes para cada um dos seus chakras. Por que é isto? Como cada chakra é diferente, os métodos para erradicar os obstáculos devem ser adaptados para cada chakra específico para ser eficaz. Além disso, a maioria das pessoas encontrar comida e cores para ser os métodos mais simples, então só vamos cobrir estas técnicas para a remoção de bloqueios aqui. Então, para garantir que você pode limpar qualquer bloqueio de chakra que possa surgir, vamos cobrir as instruções individuais para cada chakra em mais detalhes abaixo.

A raiz

Você deve lembrar que o chakra raiz está associado com a cor vermelha, tornando-se sem surpresa que vermelho é usada para reverter qualquer obstrução. Como isso funciona com suas escolhas de comida? Escolha alimentos vermelhos, como estes trabalharão para reequilibrar a sua energia dentro deste portal. Uma palavra de cautela aqui embora: a comida precisa ser naturalmente vermelho, como um produto sintético que é vermelho na cor vai funcionar mal! Por exemplo, bolo de veludo vermelho é delicioso, mas fará pouco para dissolver quaisquer barreiras no seu chakra raiz.

Em contraste, você deve selecionar alimentos integrais, que são naturalmente vermelhos, como beterraba, maçãs vermelhas, framboesas, morangos, etc. Em particular, vegetais de raiz são especialmente úteis, como eles crescem sob o solo e assumem a energia da terra. Como o chakra raiz está intimamente ligado à terra, trabalharão para re-harmonizar este gateway. Proteína e alimentos picantes também são benéficos, quando se trata de resolver bloqueios do chakra raiz.

O Sacral

Conectado a sua criatividade e sistema reprodutivo, o chakra Sacral é laranja na cor. Portanto, você pode usar o laranja para a terapia da cor e comer alimentos que têm este distintivo matiz. Novamente, lembre-se de só escolher alimentos que são naturalmente laranja, como as abóboras,

cenouras ou laranjas. Além disso, nozes e sementes podem ajudar a remover um bloqueio do chakra Sacral também.

O plexo Solar

Com uma cor amarela amarrada a este chakra, alimentos como abóbora amarela, lentilhas e pimentas será útil. Lentos digestão de carboidratos complexos são bons também, como estas de combustível este chakra de forma significativa. O inverso também é verdadeiro, como carboidratos refinados simples agir como contaminante para as energias deste chakra. Portanto, você deve orientar clara de açúcar refinado, especialmente, quando tentando realinhar seu chakra do plexo Solar.

O coração

Como o centro do amor no seu sistema de energia, o chakra do coração responde bem a emoção do amor. Intencionalmente foco na adição de amor em sua vida, se você notar os sintomas negativos de um chakra cardíaco bloqueado, começando a parte traseira de sua cabeça! Em termos de alimentos, o verde é a cor da cura para este chakra, para que todos os alimentos verdes são benéficos. Não se esqueça – o chá é também uma escolha de alimentos, e o chá verde é uma potente bebida cura para este chakra.

A garganta

Amarrado para a cor azul, alimentos como amoras e figos funcionará para desvincular qualquer problema em seu chakra da garganta. Cantando também pode ajudar, como este chakra está ligado à comunicação e combina a cantar isto juntos será alegria ou em gozo pelo menos.

O terceiro olho

Enquanto as fontes variam na cor que está ligado ao chakra do terceiro olho, a maioria indica que é representado por Índigo ou violeta. Quais os alimentos que tem essas cores e podem curar um chakra terceiro olho congestionado eficazmente? Acho que roxo quando no supermercado, como este apontá-lo na direção certa. Escolher itens como amoras, uvas e ameixas, e você vai ajudar a restaurar o equilíbrio natural deste chakra.

A coroa

Diferente de outros 6 chakras, o chakra da coroa lida com sua conexão com o espiritual. Portanto, não é afetado por itens terrenos de tal forma direta – significando que alimentos não irão fazer muito para realinhar este chakra particular. Em vez disso, você precisa alimentar seu lado espiritual por passar um tempo na natureza, orando ou meditando.

Com as técnicas específicas e escolhas alimentares cobertas acima, você tem todas as informações que você precisa para manter seus 7 chakras equilibradas! Ainda, enquanto você já sabe o que pode impedir um sistema equilibrado de energia física e problemas de emoção, você pode querer saber se ele irá gerar quaisquer benefícios positivos também? Para ajudar a responder a sua pergunta, leia o próximo capítulo, onde você vai aprender o que tipos de efeitos, permanecendo equilibrada podem alcançar em sua vida!

Capítulo 5: Quais são os benefícios dos Chakras desbloqueados?

Benefícios da manutenção de Chakras claras

Neste ponto, você descobriu tudo o que você precisa saber, quando se trata de usar chakras para melhorar sua saúde e bem-estar emocional! Você já viu o básico sobre os 7 chakras, os problemas físicos e emocionais que podem surgir quando eles são bloqueados e como remover obstruções. No entanto, você pode estar se perguntando o que os benefícios de mantê-los claros são, além de evitar consequências negativas. Como assim?

Novamente usando o chakra do coração por exemplo, se torna-se bloqueada por um longo período de tempo, você pode ter algumas questões importantes para enfrentar. No lado emocional, você pode experimentar fortes emoções como o ódio, que são como veneno para o seu sistema. Este

comprometimento emocional não é a única possibilidade, como que pode uma bola de neve em uma doença física, bem como - neste caso a doença cardíaca mais provável.

Ainda, manter seu chakra clara só não vai trazer seu sistema volta ao neutro, mas irá empurrá-lo mais para o lado positivo também. Isto significa que se você manter o seu chakra do coração claro sobre uma base consistente, você não vai simplesmente evitar sentimentos de ódio ou um risco maior de doença cardíaca. Você moverá para os sentimentos positivos de amor e alegria, melhorando a sua perspectiva e experiência de vida total!

Então, para ajudá-lo a descobrir o que tipos de benefícios que você pode colher para seu diligente trabalho de manter seus chakras limpar, vamos examinar cada uma em mais detalhes abaixo.

A raiz

Preocupado em mantê-lo de castigo, a raiz chakra pode fornecer uma série de benefícios quando você mantê-lo aberto e fluindo em uma base regular. Quando ele está funcionando bem, você deve sentir uma ligação saudável com seu corpo e desfrutar de uma boa imagem do corpo. Além disso, você pode encontrar que você está feliz com sua vida em geral, e que você tem a energia que você precisa para realizar seus objetivos. Você pode ser menos propenso a grandes mudanças, tais como uma busca para "encontrar-se", ou uma crise de meia idade - como você geralmente estão satisfeitos com sua vida, em vez disso.

O Sacral

Quando mantido aberto, o chakra Sacral pode fornecer-lhe com um reservatório de criatividade e determinação. Como este chakra também lida com seu sistema reprodutivo, quando ele está alinhado com você pode ser livre de desejos sexuais em conflito ou culpa. Você deve ser capaz de derivar prazer mais de suas atividades sexuais, e você pode ainda mais qualquer dor em seu corpo também.

O plexo Solar

Este chakra é importante, pois centra-se sobre questões de controle e auto-

direção. Como assim? Se você está vigilante para manter seu plexo Solar, chakra claro de bloqueios, você pode esperar para sentir que você é o capitão do seu próprio navio. A energia ocupa o chakra do plexo Solar pode impulsionar o seu sentimento de ser o mestre do seu próprio destino, e também pode dar-lhe um sólido sentimento de aceitação.

O coração

A maioria das pessoas naturalmente compreender o poder do chakra do coração mais facilmente, como constantemente é retratada na cultura popular. O conceito de que o amor pode superar qualquer obstáculo é instilado dentro de nós, especialmente aqueles que têm uma inclinação romântica. Curiosamente, curas são associadas mais próxima com o chakra do coração, bem como outras características valiosas. O que são estas?

Quando seu chakra do coração está fluindo, devia desfrutar de uma maior capacidade de perdão e compaixão. Além disso, você é provável ter um forte sentimento de amor que emana do seu ser interior. Claramente, manter este chakra equilibrada irá fornecer-lhe com maravilhosos benefícios, então é vale a pena o esforço para mantê-lo equilibrado!

A garganta

Como você já descobriu, chakra da garganta está relacionado com sua capacidade de se comunicar. Quando você faz o trabalho para manter o seu chakra da garganta em alinhamento, você deve encontrá-lo mais fácil de se expressar para os outros de uma forma eficaz. Você precisa ser capaz de transmitir apenas o que você está sentindo ou o que você precisa, que pode realmente ter um impacto significativo na sua vida. Como assim? Se estiver demasiado hesitante para expressar ou não pode fazer assim eficazmente, então podem ir suas necessidades não satisfeitas ou sob conheceu!

O terceiro olho

Sua sede de compreensão e intuição de habitação, deve ficar claro que benefícios você irá desfrutar quando seu chakra do terceiro olho está desbloqueado. Você deve encontrá-lo mais fácil de compreender conceitos e fazer saltos intuitivos e conexões, se você manter este chakra em uma base regular.

A coroa

Se a ligação com o espiritual é importante para você, então, com este chakra saudável deve ser uma prioridade! Ele controla a sua conexão com Deus e sua capacidade espiritual também.

Depois de ter coberto todos os benefícios específicos que manter um caminho de energia clara pode render, você está provavelmente mais motivados para manter um olhar atento sobre seus 7 chakras! Para os defensores do sistema 7 chakra, manter estes centros de energia fluindo é a chave para ter uma vida plena e satisfatória - em que você é capaz de atingir seu pleno potencial. Você pode encontrar que você não precisa manter a observação cuidadosa sobre alguns dos seus chakras, como você pode ser naturalmente forte nestas áreas. Se assim for, estes chakras podem permanecer no alinhamento por conta própria - sem qualquer trabalho extra de sua parte.

No entanto, o oposto também é verdadeiro, e pode haver certos chakras que parecem precisar de regulação e supervisão constante. Felizmente, a construção de uma rotina de permanecendo atentos a eventuais obstruções de chakra (por estar ciente de qualquer problema emocional ou físico consistente que possam surgir) fica mais fácil ao longo do tempo como é formado o hábito.

Agora você sabe o que procurar e as bandeiras vermelhas para desalinhamentos chakra específico. Se você determinar que você tem um ou mais blocos de chakra, simplesmente consulte as instruções para as cores certas para uso e alimentos para comer, a fim de reequilibrar o gateway específico. Quando você fizer isso em uma base consistente, você pode esperar para apreciar os efeitos positivos só cobertos acima e uma vida mais feliz, mais completa e global!

Conclusão

Depois de passar por cada um dos tópicos cobertos apenas, você já sabe tudo o que você precisa usar os 7 chakras a sua vantagem! Se você já vem lutando para superar uma determinada questão, esta pode ser a resposta que você está procurando. Enquanto nem todos acreditam que os chakras são válidos, para aqueles que o fazem, chakras informar sua vida de forma significativa. Vocês podem começar a ver o mundo através da lente dos chakras dentro de seu corpo, como sua compreensão do percurso desta energia é agora mais totalmente formado. Como assim?

Por exemplo, se você ter sido extraordinariamente irritado ultimamente sem nenhum motivo aparente, no passado você pode ser em uma perda quando se trata de corrigir o problema. No entanto, agora você pode recordar que o chakra do plexo Solar pode lhe proporcionar autoconfiança, mas quando se torna um bloqueado dos resultados comuns sentimentos de raiva. Referindo as instruções sobre como desbloquear o chakra do plexo Solar, agora você tem um método para combater emoções negativas que surgem na sua vida!

No entanto, depois de cobrir uma extensa quantidade de informações, talvez não lembre de tudo o que você aprendeu. Primeiro, você viu só o que são chakras, que cores são atribuídas a eles e suas localizações em seu corpo. Construída sobre essa base de informações gerais, então entrou mais fundo os problemas específicos que bloqueios podem criar.

Certos problemas físicos podem ser associados com um chakra específico, e você ler só que tipos de condições pode surgirem para cada um. Se você está interessado em aprender sobre os 7 chakras, porque você está lidando com um problema físico, então este tópico foi de fundamental interesse para você! Enquanto nem todos mantêm que os chakras são reais, ou condições que governam alguns físicos, aqueles que juram por estas perspectivas sobre a saúde física.

Em seguida, você discerniu como as emoções podem ser apenas tão impactadas como sua saúde física, se não mais. Você passou por cada chakra um por um, aprender exatamente o que as atitudes e emoções um bloqueio poderia produzir. Por que isso foi útil? Isto permitiu-lhe identificar onde reside o problema, e o próximo passo foi aprender a consertá-lo.

Assim, você adicionou o conhecimento sobre como desbloquear os chakras para seu kit de ferramentas, então você pode restaurar o equilíbrio para qualquer chakra instável em seu sistema. A idéia é que, quando o bloqueio é removido, os impactos negativos do físicos e emocionais começará a dissipar-se também.

Finalmente, você viu o lado positivo da equação, cobrindo os efeitos benéficos que chakras saudáveis podem gerar. Ao invés de simplesmente fixar uma emoção negativa, como odiar e trazendo seu equilíbrio emocional para neutro, você viu que você poderia empurrar isso para o lado positivo para amor! Este é o cumprimento do sistema de chakra, permitindo-lhe afetar sua vida em uma maneira significativa.

Então, agora é a hora de realmente começar! Tente incorporar as técnicas e informações abrangidas neste livro em sua vida diária, como até mesmo a ferramenta mais útil não é útil se senta-se sobre o self. Você pode consultar volta esta série sempre que você precisa, como você começa sua jornada de usando os segredos dos 7 chakras para criar um mais satisfatório e cumprindo a vida!

Obrigado pela leitura! Por favor, diga-no que você pensa e deixa um comentário!