**Roteiro de Meditação Guiada – Alinhamento dos Chacras**

**Título:** Meditação para Alinhamento e Equilíbrio dos 7 Chacras  
**Duração:** 15 minutos  
**Objetivo:** Promover harmonização energética dos centros sutis

**Início (Respiração e Ancoragem – 2 min):**  
“Sente-se confortavelmente... feche os olhos... inspire profunda e suavemente... sinta sua base conectada à terra... imagine raízes saindo dos seus pés em direção ao centro da Terra...”

**Visualização dos chacras (10 min):**  
(Você pode narrar com música suave ao fundo)

1. **Chacra Raiz (vermelho)** – Base da coluna  
   “Visualize uma luz vermelha viva na base da sua coluna... sinta segurança, estabilidade... diga mentalmente: *Eu estou seguro(a). Eu pertenço.*”
2. **Chacra Sacral (laranja)** – Abaixo do umbigo  
   “Visualize uma luz laranja... conecte-se ao prazer, à criatividade... *Eu aceito sentir. Eu mereço alegria.*”
3. **Chacra Plexo Solar (amarelo)** – Região do estômago  
   “Uma luz amarela radiante se expande... *Eu posso. Eu confio em mim.*”
4. **Chacra Cardíaco (verde)** – Centro do peito  
   “Visualize uma luz verde suave... amor, compaixão, perdão... *Eu amo. Eu me abro para amar.*”
5. **Chacra Laríngeo (azul claro)** – Garganta  
   “Luz azul clara gira suavemente... *Eu expresso minha verdade com clareza.*”
6. **Chacra Frontal (índigo)** – Testa  
   “Luz índigo entre as sobrancelhas... *Eu vejo com clareza. Confio na minha intuição.*”
7. **Chacra Coronário (violeta)** – Topo da cabeça  
   “Visualize um fluxo de luz violeta... *Eu sou um com o Todo. Estou em conexão.*”

**Encerramento (3 min):**  
“Agora, imagine todos esses centros em perfeito equilíbrio... uma espiral luminosa e harmoniosa em você... Inspire profundamente e traga essa luz para o seu dia.”