

## Heart chakra

स्थान: आपके सीने का केंद्र संस्कृत नाम: अनाहत ("अनस्ट्रक") का प्रतिनिधित्व करता है: प्रेम + करुणा:

रंग: हरा पत्थर: हरा रंग

सम्बंधित...

\* खुद के लिए प्यार + दूसरों से

\* रिश्तों

\* करुणा + सहानुभूति

\* क्षमा + स्वीकृति

\* परिवर्तन + परिवर्तन

\* शोक करने की क्षमता

\* उदारता + आभार

जब अवरुद्ध या संरेखण से बाहर, आप अनुभव कर सकते हैं:

\* दुख + संताप

\* ईर्ष्या + विश्वासघात या अंतरंगता का डर

\* होल्डिंग grudges + माफ करने में असमर्थता

\* रक्षा + अलगाव

\* संहिता

\* किसी भी कीमत पर दूसरों को खुश करने की जरूरत है

\* सहानुभूति की कमी

इसे कैसे ठीक करें: अपनी भावनाओं के बारे में खुद से और दूसरों के साथ खुलकर रहें, और होशपूर्वक अधिक से अधिक स्वीकार करने का प्रयास करें। कुछ सकारात्मक पुष्टिओं के साथ आएं- जैसे कि "मैं प्यार करने के लिए खुला हूं" या "मैं खुद को और दूसरों को माफ करता हूं" - और अपनी मानसिकता को बदलने में मदद करने के लिए दिन भर उन्हें दोहराएं। जब बाकी सब विफल हो जाता है, तो अपनी सकारात्मकता का निर्माण करने और अपने दिल को खोलने के लिए खुश, उत्साहित संगीत सुनें।

एक क्षतिग्रस्त हृदय चक्र के शारीरिक लक्षण:

\* छाती में दर्द

\* कम प्रसार

\* ब्लड प्रेशर की समस्या

\* श्वसन संबंधी समस्याएं

मानसिक लक्षण:

\* दुख

\* ईर्ष्या द्वेष

\* घृणा

\* निराशा

\* लालच

\* जोड़ तोड़

\* जजमेंट

- \* अधिक महत्वपूर्ण
- जीवन की गुणवत्ता:
- \* गरीब के रिश्ते
- \* बेचारा स्व प्रेम
- \* खराब निर्णय लेना

#### प्रतिज्ञान

- \* मैं प्यार करता हूँ।
- \* मैं दयालु हूँ।
- \* मुझे प्यार मिलता है।
- \* मैं पोषित हूँ।
- \* मुझे जरूरत है।
- \* मैं क्षमा करता हूँ।
- \* मैं करुणामयी हूँ।
- \* मैं खुद को स्वीकार करता हूँ।
- \* मैं दूसरों को स्वीकार करता हूँ।

#### खाद्य पदार्थ

- \* पत्तेदार साग
- \* हरी मिर्च
- \* रहिला
- \* नीबू
- \* एस्पैरैगस
- \* अजवायन
- \* ब्रोकोली
- \* खीरा
- \* हरी सेम
- \* मटर
- \* हरे सेब
- \* हरे अंगूर
- \* कीवी

#### क्रिस्टल

- \* पन्ना
- \* जेड
- \* गुलाबी स्फटिक
- \* ग्रीन टूमलाइन
- \* हरे रंग की सुगंध

आवश्यक तेल

\* लैवेंडर

\* गुलाब का फूल

\* कैमोमाइल

\* चमेली

\* लोबान