

## CROWN CHAKRA

मुकुट चकोर

स्थान: आपके सिर का शीर्ष संस्कृत नाम: सहस्रवाड़ा (जिसका अर्थ है "हजार गुना") प्रतिनिधित्व करता है:

चेतना + ज्ञानप्रकाश: बैंगनीगेंस्टोन: नीलम

सम्बंधित...

- \* आध्यात्मिकता
- \* जागरूकता
- \* चेतना की उच्च अवस्था
- \* परमानंद + परमानंद
- \* उपस्थिति
- \* स्पष्टता + ज्ञान

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

- \* अलगाव या दूसरों से अलग होने की भावना
- \* निंदक
- \* अपने सिर में रहना
- \* बंद-दिमाग
- \* अवसाद + मानसिक धुंध
- \* पुरानी थकान + माइग्रेन

इसे कैसे ठीक करें: ध्यान अपने क्राउन चक्र को ठीक करने का नंबर 1 तरीका है, इसलिए एक नियमित अभ्यास से चिपकना अविश्वसनीय रूप से महत्वपूर्ण है। स्वस्थ, पौष्टिक खाद्य पदार्थों के साथ अपने शरीर को पोषण दें, और जब भी संभव हो, मौन बैठने के लिए कुछ समय लें। धीमी गति से, कोमल योग मुद्राएं करें और चमेली, गुलाब और लैवेंडर जैसी सुगंधित सुगंध का उपयोग करें।

एक अवरुद्ध मुकुट चक्र के साथ जुड़ी शारीरिक बीमारियां:

- \* न्यूरोलॉजिकल समस्याएं
- \* सिरदर्द
- \* तंत्रिका दर्द
- \* मनोवैज्ञानिक विकार
- \* भूलने की बीमारी
- \* अनिद्रा

मानसिक बीमारियाँ:

- \* अकेलापन
- \* दूसरों के साथ जुड़ने में असमर्थता
- \* खो जाने का अहसास होना
- \* लोगों की दिशा के बारे में भ्रम
- \* निराशा

- \* असंतोष
- \* डिप्रेषन
- \* आध्यात्मिक रूप से असंतुष्ट

अभिपुष्टियों

- \* मैं हूँ।
- \* मैं भरोसा करता हूँ।
- \* मैं आराम से हूँ।
- \* मैं शांति महसूस कर रहा हूँ।
- \* मैं प्रबुद्ध हूँ।
- \* मुझे पता है।
- \* मैं जुड़ा हुआ हूँ।
- \* मैं समझता हूँ।
- \* मैं हल्का हूँ।
- \* मैं परमात्मा हूँ।

खाद्य पदार्थ

- \* बैंगनी आलू
- \* अंजीर
- \* प्लम
- \* बैंगनी अंगूर
- \* ब्लू बैरीज
- \* बैंगनी गोभी
- \* बैंगनी शतावरी
- \* बैंगनी गाजर
- \* Prunes
- \* बैंगन
- \* Elderberries
- \* बैंगनी मिर्च

क्रिस्टल

- \* सेलेनाइट
- \* नीलम
- \* स्पष्ट क्वार्ट्ज

आवश्यक तेल

- \* लैवेंडर
- \* लोबान
- \* साधू

