

THROAT CHAKRA

थ्रेट चकोर

स्थान: आपके गले में संस्कृत नाम: विशुद्ध ("शुद्धिकरण") का प्रतिनिधित्व करता है: संचार + अभिव्यक्तिरंग:

हल्का नीला पत्थर: अमेज़नाइट

सम्बंधित...

- * आंतरिक सत्य
- * अपने आप को स्पष्ट रूप से सुनने + की क्षमता
- * विचारों को वास्तविकता में बदलने की क्षमता
- * अपने उद्देश्य को उजागर करना
- * प्रामाणिकता

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

- * अपने सच बोलने या अपने विचारों + भावनाओं को व्यक्त करने में परेशानी
- * अपनी वाणी पर नियंत्रण का अभाव या बोलने का डर
- * दूसरों को सुनने या रहस्य रखने में असमर्थता
- * गुप्तता या शर्म
- * ध्यान देने में कठिनाई होना + ध्यान केंद्रित रहना
- * फैसले का डर

* गले में खराश, थायराइड की समस्या, गर्दन + कंधे में अकड़न या सिरदर्द

इसे कैसे ठीक करें: ऊर्जा को शुद्ध करने के लिए अपने गले के साथ गले के चक्रों को रखें, और हल्के नीले रंग के रंगों के साथ खुद को घेरें। अपनी आवाज सुनने के तरीके खोजें (जैसे कि गायन, भले ही यह केवल खुद के लिए हो!), और अपने विचारों + विचारों को प्यार की जगह से व्यक्त करने का अभ्यास करें। गले को भिगोने के लिए बहुत सारा पानी पिएं, और हर बार और बाद में, अपनी गर्दन + कंधों में तनाव छोड़ने के लिए मालिश करें।

प्रतिज्ञान

- # 1 मैं सच सुनता हूं और बोलता हूं
- # 2 मैं खुद को स्पष्ट इरादे के साथ व्यक्त कर रहा हूं
- # 3 रचनात्मकता मेरे भीतर और मेरे भीतर बहती है
- # 4 मैं दुनिया में एक महत्वपूर्ण आवाज हूं और मेरी आवाज सुनी जाती है
- # 5 मैं अपनी सच्चाई स्पष्ट रूप से बोलता हूं
- # 6 मुझे अपने अनुभव और ज्ञान साझा करना बहुत पसंद है। मुझे पता है कि कब सुनना है
- # 7 मैं अपने शरीर और अपनी भावनाओं को यह जानने के लिए सुनता हूं कि मेरी सच्चाई क्या है
- # 8 मैं सुरक्षित हूं और दूसरों पर भरोसा करता हूं ताकि मैं खुद को सच्चाई से व्यक्त कर सकूं
- # 9 मैं अपनी सच्चाई में रहता हूं, मैं अपनी सच्चाई को बताता हूं, मैं सच्चाई हूं
- # 10 जब भी मैं बोलता हूं मैं हर बार अपने प्यार और सलामती का इजहार करता हूं

खाद्य पदार्थ

रस

चाय

पानी

बैंगन

आवश्यक तेल

युकलिप्टस

कैमोमाइल

पुदीना

क्रिस्टल

लापीस लाजुली

एपेटाइट

अक्चामरीन

Kyanite