Chakra cardíaco

Anahata

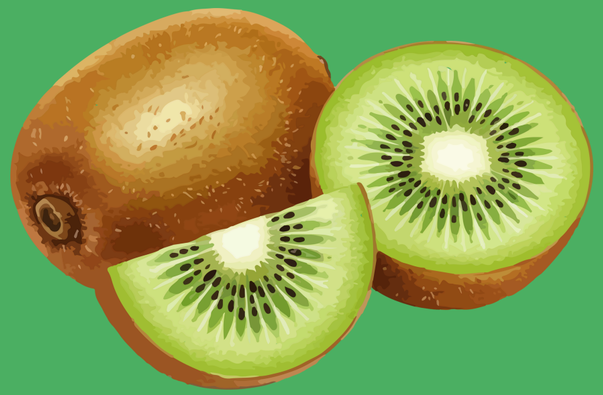
GUIA DE EQUILÍBRIO



Academia GAIA.org

Alimentos recomendados

- Vegetais verdes: espinafres, brócolos, couve , rúcula
- Frutas verdes: kiwi , maçã verde , pêra
- Leguminosas: lentilhas, ervilhas, feijão-verde
- Oleaginosas: nozes, amêndoas, sementes de abóbora
- Alimentos ricos em clorofila e frescos



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Chás e infusões

- Camomila (acolhimento e suavidade emocional)
- Chá de rosas (amor, compaixão e autenticidade)
- Hortelã (leveza e abertura do coração)
- Erva-cidreira (equilíbrio emocional)
- Espinheiro-alvar (apoio energético ao coração)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Óleos essenciais indicados

- Rosa (amor incondicional e cura emocional profunda))
- Lavanda (acalmar feridas emocionais)
- Eucalipto (libertar mágoas antigas)
- Gerânio (equilíbrio emocional e afecto)
- Bergamota (alegria e leveza no coração)
- Blend Tenda Gaia Chakra do coração





Use em difusores ou automassagem no peito (sempre diluído) Ou inalação consciente

Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Práticas corporais e respiração

- Yoga: Anahatasana (Coração derretido), Ustrasana (Camelo), Bhujangasana (Cobra)
- Alongamentos de abertura do peito e ombros
- Respiração consiste no coração
- Caminhadas em contato com a natureza
- Práticas de gratidão diária

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Mantra e Afirmações

Bija mantra: *YAM*
Afirmações positivas:

- Eu dou e recebo amor com equilíbrio.
- É seguro abrir o meu coração.

- Honro as minhas emoções e compaixão.
- O amor flui livremente através de mim.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Hábitos e atitudes diárias

Praticar o perdão (a si e aos outros)

Desenvolver empatia sem autoanulação

Cultivar relações conscientes

Respeitar os próprios limites emocionais

Permitir-se receber amor e apoio

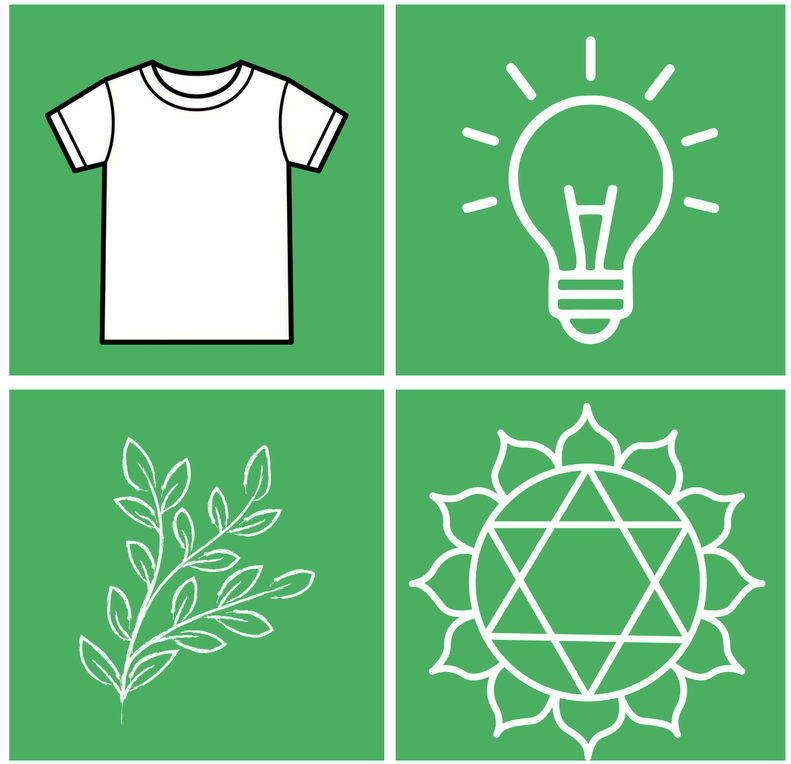


Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Cores e visualização

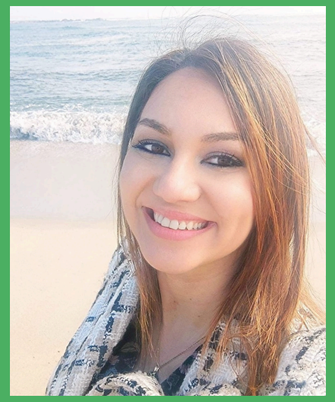
- Usar tons verdes e rosas

- Vizualizar uma luz verde- esmeralda no centro do peito
- Criar um espaço de autocuidado e acolhimento emocional



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Luciana Melo



Gratidão