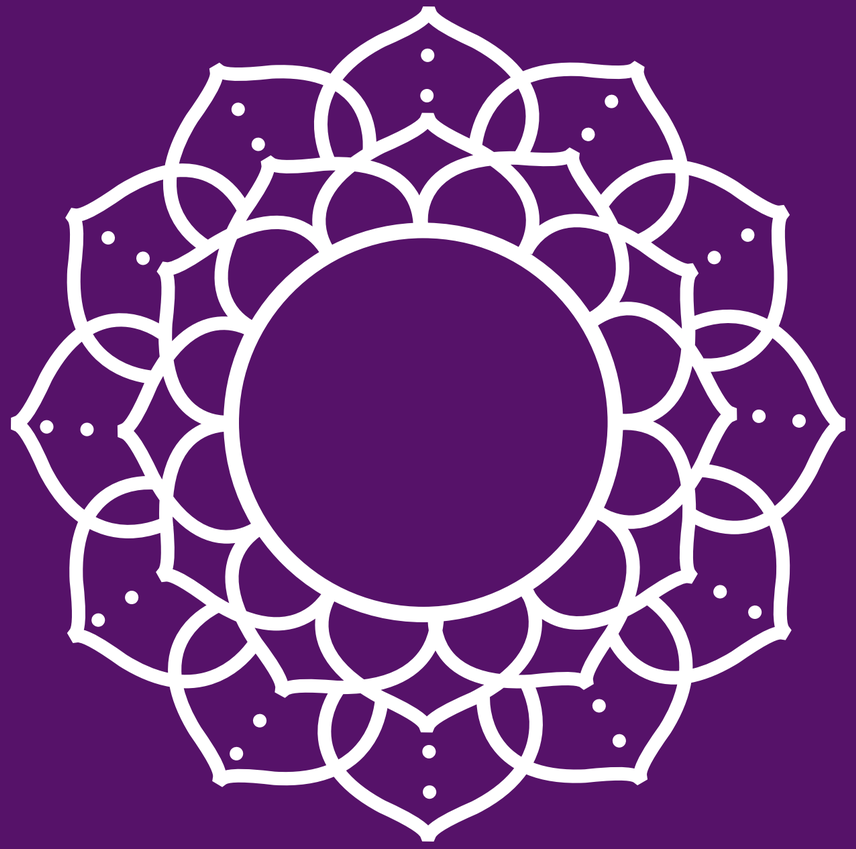
Chakra Coronário

Sahasrara

GUIA DE EQUILÍBRIO



Academia
GAIA.org

Alimentos recomendados

Alimentos que favorecem a leveza, a clareza espiritual e a conexão superior:

- Frutas leves: maçã, pera, uvas claras
- Vegetais cozinhados de forma suave
- Alimentos brancos ou claros: arroz, batata, couve-flor



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Chás e infusões

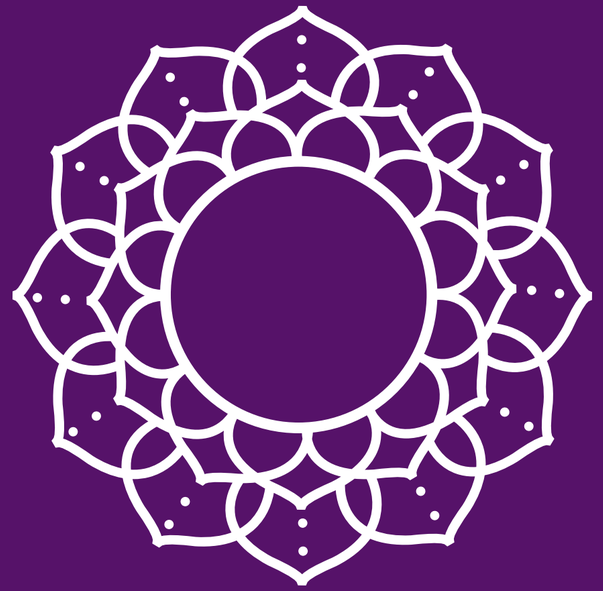
- Camomila (paz e serenidade espiritual)
- Lavanda (elevação e tranquilidade)
- Chá de jasmim (expansão da consciência)
- Erva-cidreira (acalmar a mente e o sistema nervoso)
- Chá branco (clareza e suavidade energética)

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Óleos essenciais indicados

- Olíbano (conexão espiritual e presença)
- Mirra (ancoragem da espiritualidade no corpo)
- Lavanda (paz interior e elevação)
- Sândalo (consciência e silêncio interior)
- Lótus (expansão e unidade)
- Blend Tenda Gaia Sétimo Chakra

Usar em difusor, inalação consciente ou momentos de meditação profunda.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®



Práticas corporais e respiração

- Meditação silenciosa ou contemplativa
- Yoga: Savasana consciente, Padmasana
- Respiração lenta e profunda
- Práticas de presença e entrega
- Caminhadas meditativas em silêncio

Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Mantra e Afirmações

Bija mantra: *OM*
Afirmações positivas:

- Confio no fluxo da vida.
- Estou conectado à sabedoria universal.
- Entrego-me com fé e presença.
- Sou parte do Todo.



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Hábitos e atitudes diárias

Cultivar momentos de silêncio

Praticar a entrega e a confiança

Reduzir o controlo excessivo

Honrar a espiritualidade no dia a dia

Viver com propósito e presença



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

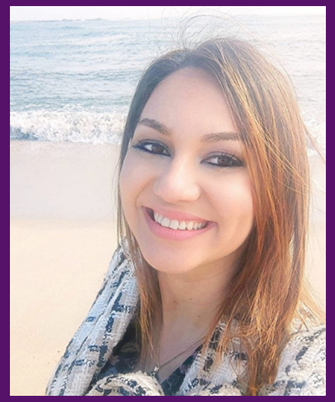
Cores e visualização

- Usar tons de violeta, branco ou dourado
- Visualizar uma luz branca ou violeta no topo da cabeça
- Criar um espaço de meditação e conexão espiritual



Todos os direitos reservados Academia Gaia®

Luciana Melo



Gratidão