



Anahata - Herz CHAKRA Ausgleich



Leitbild: Liebe, Mitgefühl, Toleranz, Vergebung

Schatten: Angst vor Zurückweisung, Verbitterung, Überheblichkeit

Farbe: Grün





Das 4. Chakra

befindet sich in der Mitte der Brust. An diesem Ort werden wir vom ICH zum WIR.

Es bildet die Basis für den Austausch, Gemeinsamkeit und die allumfassende **LIEBE**.

Das Herzzentrum steuert nicht nur die partnerschaftliche Liebe, sondern auch die im sozialen Umfeld. Wenn die Energien hier fließen, fühlen wir uns wohl, sicher und geborgen. Wir fühlen uns emotional im Gleichgewicht.

Und wenn wir ganz in unserem Herzen sind, dann haben wir das Gefühl: alles ist möglich!

Körperlicher Störungen:

- Herzbeschwerden und im Brustbereich
- Bluthochdruck
- Lungenerkrankungen
- Rückenschmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule
- Schulterschmerzen

Mentale Störungen:

- Gefühlskälte und Einsamkeitsgefühle
- Kontaktschwierigkeiten
- Feindseligkeit, Neid
- Beurteilungen

„Der Schwache kann nicht verzeihen.

Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken“

Mahatma Gandhi





Fangen wir mit dem wichtigsten Menschen an: **mit DIR!!!**

Bevor du irgendjemanden lieben kannst, musst du dich erst einmal selbst lieben. Ab dann, ziehst du automatisch Lieben und Glück in dein Leben.

Verzeihe dir selbst für alles was war und was ist. Jeder Mensch besitzt Stärken und Schwächen und niemand ist perfekt.

Schaue jeden Morgen in den Spiegel und sage dir, dass du dich liebst genauso **einzigartig** wie du jetzt bist.

Schere dich auch nicht darum, was andere über dich denken, denn du alleine gibst dir den **WERT** selbst. Niemand- absolut niemand lebt dein Leben, also lebe auch nur **DU** dein Leben.

In der Selbstliebe geht auch darum, heraus zu finden, was dich glücklich macht. Öffne dich für die Stimme deines Herzens und folge ihr. Sobald du Gutes für dich oder für andere tust, ohne eine Gegenleistung zu erwarten passiert etwas ganz Besonderes, probiere es einfach mal aus. Es ist wie ein Bumerang:

Alles was du aussendest, kommt irgendwoher zu dir zurück!

REZEPT - Der Liebestonic

Dieser köstliche rote Trunk füllt den Bauch mit Leidenschaft.



Wasser mit Hibiskus Blüten und frischen Ingwer köcheln.

Dann mit Rosenwasser und Honig abschmecken. Kann warm oder kalt getrunken werden.

Umrühren und leidenschaftlich genießen!





Chakra Ausgleich Therapie täglich



Anahata/Herzchakra

Yogaübung:

Kobra, Katze/Kuh Übung, Wechselatmung

Affirmation:

Ich werde was ich denke!

Ich liebe mich selbst, so wie ich bin!

Tönen: aufrecht sitzend den Vokal **A**

- Grüne Kleidung tragen oder Bettwäsche, Tapeten
- Barfuß über Wiesen laufen
- Am fließenden Bach meditieren
- Regelmäßige Ayurveda Massagen öffnen dein Herz
- Erlerne Reiki

Viel Erfolg!

