



Chakra Anahata - Corazón

Posibles causas de desequilibrio:

- Por sufrimiento de un duelo sin resolver.
- Tal vez tu matrimonio o el de tus padres terminó de una manera dolorosa.
- Podrías haber experimentado rechazo, falta de amor o abandono.
- Abuso emocional o físico por una persona que amabas profundamente.
- Haber crecido en una familia donde las emociones eran desaprobadas y demandaba que los sentimientos estuvieran en "orden".

Equilibrar este chakra, ayuda a:

- Encontrar balance emocional.
- Mejorar tu habilidad en actividades "centradas en el corazón".
- Perdonar a personas que te han hecho daño.
- Dejar ir la negatividad.
- A crear relaciones sin apegos.
- A encontrar la aceptación propia, empatía y simpatía

Recomendaciones

Afirmaciones:

En una posición cómoda en el suelo o en una silla, repetir estas frases todas las mañanas.

- Me perdono.
- Perdono a _____ y agradezco la lección que me enseñó.
- Mi corazón es libre de límites innecesarios.
- Experimento gran alegría y por eso tengo tanta energía.
- Mi espíritu es libre como el aire.



Chakra Anahata - Corazón

Escritura (journaling)

En un cuaderno escribir todas las mañanas y/o noches respondiendo a alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan capaz soy de expresar mis sentimientos desde el corazón?
- ¿Qué puedo hacer para iniciar una sanación profunda en mi corazón?
- ¿Cómo puedo incluir a otros en mi proceso de sanación?
- ¿Busco a otros para llenar mis necesidades emocionales?
- ¿Cuáles relaciones inestables debería terminar?
- ¿De qué me tengo que perdonar?
- ¿Tiendo a alejarme de la intimidad emocional?

Escribir carta de perdón

- Según las indicaciones en el documento adicional de la carta del perdón.