



# El amor propio y tu chakra del corazón

En respecto a los Chakras para el amor propio, nos conectamos al 4º Chakra, el Chakra del Corazón o Anahata en sánscrito: significa "sin golpes" o "ileso".



Ubicación: Medio de tu pecho

Color verde

Elemento: Aire

Sentido: Tacto

Energía: Femenina

Sonido/Frecuencia: 639 Hz

Bija Mantra: YAM - Yo amo

Partes del cuerpo: Corazón, sistema circulatorio, sistema inmunológico

Gemas/Cristales: Aventurina, jade, cuarzo rosa, turmalina sandía

Aromas: melisa, pomelo rosa, ciprés, jazmín

Estilo de meditación: Conexión con el amor del universo

Sentimientos: Amor incondicional, compasión, gratitud.

Aspectos desequilibrados como: Soledad, timidez y ansiedad social. Sospecha, miedo o celos en las relaciones.

Equilibrado:

Lección espiritual:

Tener el coraje de amar y mostrar compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, independientemente de las circunstancias.