



# AFFERMAZIONI

## PER EQUILIBRARE I CHAKRA

### **Chakra Radicale (Muladhara):**

**Sono centrato, sicuro e connesso all'energia della Terra.**

**Il mio corpo è una casa sicura e stabile per il mio spirito.**

**Confido nel processo della vita e lo lascio svolgere con facilità.**

**Sono finanziariamente sicuro e le mie necessità sono sempre soddisfatte**

**Sono radicato, stabile e pieno di vitalità**

### **Chakra Sacrale (Svadhithana):**

- **"Accolgo e godo della mia sessualità con gioia e piacere."**
- **"La creatività fluisce attraverso di me e la esprimo liberamente."**
- **"Sono in contatto con le mie emozioni, permettendo loro di guidarmi ed emanciparmi."**
- **"Merego di sperimentare piacere e abbondanza in ogni aspetto della mia vita."**
- **"Le mie emozioni sono equilibrate e le onoro come messaggeri validi."**

### **Chakra del Plexo Solare (Manipura):**

- **"Sono sicuro e potenziato in tutto ciò che faccio."**
- **"Confido nel fatto che ho il potere di creare cambiamenti positivi nella mia vita."**
- **"Merito successo, realizzazione e abbondanza."**
- **"Onoro il potere dentro di me e lo uso per il bene comune."**
- **"Le mie azioni sono in linea con il mio potere personale e con l'integrità."**

### **Chakra del Cuore (Anahata):**

- **"Dò e ricevo amore liberamente e incondizionatamente."**
- **"Il mio cuore è aperto alla compassione e alla comprensione degli altri."**
- **"Perdono me stesso e gli altri, lasciando andare ogni sentimento di rancore o rabbia."**
- **"Sono connesso all'amore universale che fluisce attraverso tutta la vita."**
- **"Irradio amore e compassione, avendo un impatto positivo sul mondo."**



# AFFERMAZIONI

## PER EQILIBRARE I CHAKRA

- Chakra del Terzo Occhio (Ajna):
    - **"Sono in sintonia con la mia intuizione, seguendo la guida della mia saggezza interiore."**
    - **"Vedo chiaramente oltre le apparenze, comprendendo la verità più profonda in ogni situazione."**
    - **"La mia mente è chiara, calma e aperta a nuove prospettive."**
    - **"Confido nelle mie percezioni e le utilizzo per prendere decisioni sagge."**
    - **"Sono in armonia con il flusso della vita, seguendo il mio percorso con fiducia."**
  - Chakra della Corona (Sahasrara):
    - **"Sono connesso all'energia universale, sperimentando un profondo senso di unità e spiritualità."**
    - **"La mia coscienza si espande oltre i confini del corpo, aprendo la porta alla conoscenza divina."**
    - **"Accolgo la luce divina e la saggezza in ogni aspetto della mia vita."**
    - **"Mi apro alla consapevolezza del momento presente, sperimentando la pace interiore."**
    - **"Sono un canale aperto per l'amore e la consapevolezza divina, contribuendo alla crescita del mio spirito e dell'umanità."**
- 