

NICHO DE CRISTAIS E ENERGIA



Chakras Alinhados

Os sete centros explicados de forma prática, com sinal de desequilíbrio e exercício para cada um.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Chakras Alinhados

Pedra não faz nada sozinha. O que ela faz muito bem é servir de âncora para a atenção, e atenção sustentada é o que de fato reorganiza o estado de uma pessoa. Quem carrega uma pedra no bolso lembra do compromisso que fez consigo várias vezes ao dia. Este guia trata de escolha, limpeza e uso, sem prometer o que uma pedra não pode entregar.

A conversa sobre chakras costuma ficar tão abstrata que a pessoa não sabe o que fazer depois de ler. Aqui a abordagem é outra: cada centro vem com um sinal observável no dia a dia, uma pergunta de verificação e um exercício curto. Se você não consegue apontar o sinal, não precisa mexer naquele centro ainda.

Nesta edição: Antes de começar · O método em 3 passos · Pratique agora · Para levar com você

- Os sete chakras com a função e o sinal quando algo trava
- Um exercício de cinco minutos para cada centro
- A ordem certa de trabalhar quando tudo parece desregulado
- Um mapa de página única para consultar sempre

O método em 3 passos

1

Escolha por objetivo, não por moda

Defina primeiro o que você quer sustentar: foco, calma, coragem. Só depois escolha a pedra que você vai associar a isso. A associação é sua e é ela que funciona.

2

Limpe antes do primeiro uso

Água corrente por um minuto resolve para a maioria. Algumas pedras não podem molhar, então na dúvida use apenas fumaça de incenso ou uma noite sobre um punhado de sal grosso, com a pedra em um pratinho.

3

Crie o gatilho diário

Toque a pedra sempre no mesmo momento do dia e repita a mesma frase curta. Em duas semanas o gesto passa a chamar o estado sozinho.

Ao fim da semana releia as sete linhas. O que você vai ver não é a força da pedra, é a força da repetição. E essa você leva para qualquer outra área da vida.

Pratique agora

Separe uma única pedra e deixe-a no bolso ou na mesa de trabalho por sete dias. Toda vez que você a tocar, respire uma vez fundo e repita mentalmente a frase que você escolheu. Anote no fim de cada dia, em uma linha só, se aquele estado apareceu mais vezes do que no dia anterior.

PARA LEVAR COM VOCÊ

Os sete centros explicados de forma prática, com sinal de desequilíbrio e exercício para cada um.

Ao fim da semana releia as sete linhas. O que você vai ver não é a força da pedra, é a força da repetição. E essa você leva para qualquer outra área da vida.