

VELUMEA

RITUALE. KRISTALLE. BEWUSSTSEIN

Herzchakra (Anahata) – Liebe, Mitgefühl & emotionale Heilung

In deinem Herzen wohnt das, was dich wirklich verbindet – mit dir selbst, mit anderen und mit dem Leben. Das Herzchakra ist das Zentrum deiner Empathie, deiner Selbstliebe und deines Vertrauens. Es hilft dir, Nähe zuzulassen und offen zu bleiben – auch wenn du verletzt wurdest.

Typische Blockaden:

Emotionaler Rückzug, Angst vor Nähe, Kummer, Groll, Selbstwertprobleme, Gefühl von Einsamkeit

🌀 Energiearbeit für dein Herzchakra

Herzöffnende Meditation:

Lege beide Hände auf dein Herz. Atme tief ein und aus. Visualisiere ein sanftes grünes oder rosafarbenes Licht, das dein Herz umhüllt und heilt.

❤️ Affirmation: „Ich öffne mein Herz für mich selbst und für andere.“

Vergebungsritual:

Schreibe einem Menschen (oder dir selbst) einen Brief, den du nicht abschicken musst. Lass alles los, was du festhältst. Danach: zerreißen, verbrennen oder vergraben – was sich richtig anfühlt.

🌿 Tipp: Loslassen heilt – nicht die andere Person, sondern dich.

Heilsteine:

Rosenquarz, Aventurin und Rhodonit wirken sanft, liebevoll und harmonisierend. Trage sie am Herzen oder lege sie nachts unter dein Kissen.

💎 Affirmation: „Ich bin genug. Ich bin Liebe.“

Bewegung aus dem Herzen:

Übungen, die den Brustraum öffnen – z. B. Rückbeugen im Yoga, Armkreisen, Tanzen mit offenen Armen – helfen deinem Herzchakra, frei zu fließen.

🧘♀️ Impuls: Spüre in deinen Brustraum – fühlt er sich weit oder eng an?

Dankbarkeitsritual:

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Diese einfache Praxis bringt dich zurück in Verbindung – und öffnet dein Herz auf natürliche Weise.

Tipp des Tages:

Umgib dich bewusst mit Menschen, die dein Herz nähren – nicht mit denen, die es verschließen.