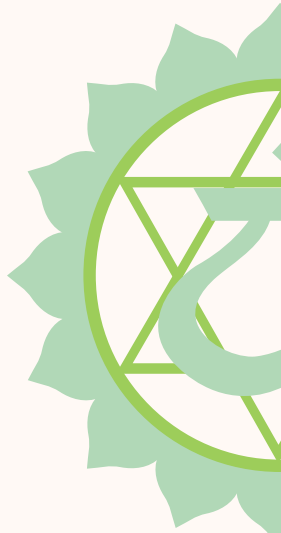


# Reis door je Chakras

**Welkom ...**

**in de wondere wereld  
van je hartchakra.**

**Curvy Queen's Mindset**

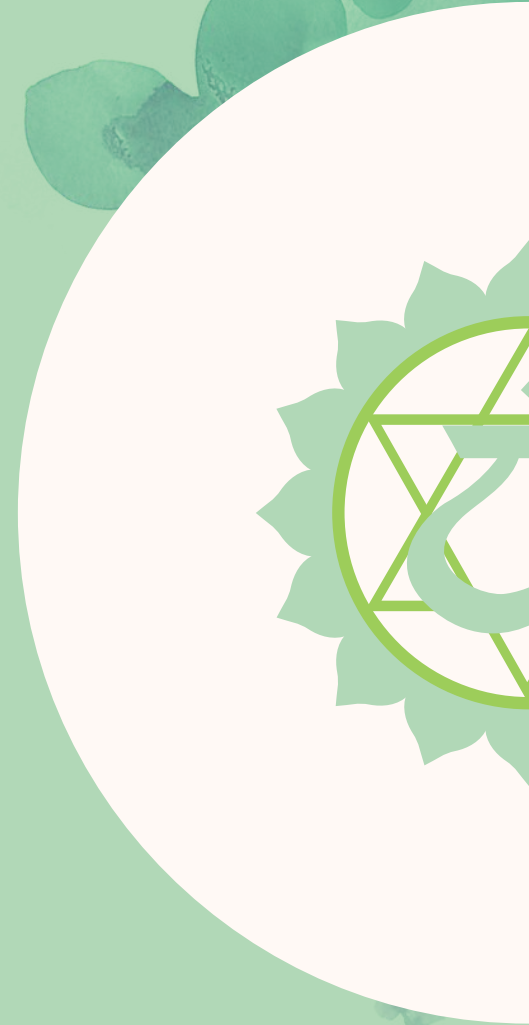


# Reis door je Chakras

**ANAHATA**

**Sanskriet: अनाहत**

**Hartchakra**



**Curvy Queen's Mindset**

## Reis door je Chakras

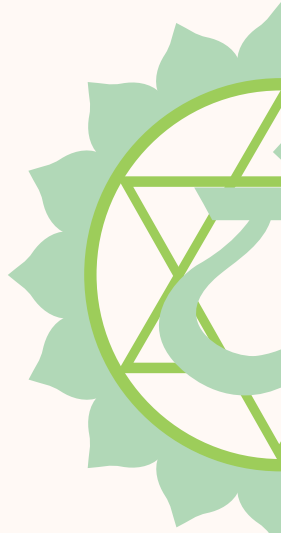
Er bestaat geen twijfel dat de **hartchakra** (of de vierde chakra) direct verbonden is met liefde, vriendelijkheid en mededogen. Je vindt deze chakra in het midden van je borstbeen, je kan je hand over je **hartchakra** leggen en je voelt je hartslag. Daarom is je anahata chakra een belangrijke omdat het je gevoelens van liefde vertegenwoordigt voor jezelf en voor anderen.

Om meer over je **hartchakra** te leren, blijf dan dit e-boekje verder lezen en ontdek er alles over.

# Reis door je Chakras

**Waarvoor staat  
je hartchakra?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Je weet waarschijnlijk al wel dat dit energiecenter verantwoordelijk is voor de liefde die jij ervaart. Maar er is veel meer dat dit alleen. Het is niet dat je gevoelens van liefde niet belangrijk zijn, het zijn in feite één van de belangrijkste die er zijn. Dat gezegd zijnde, het zou fout zijn om enkel hieraan aandacht te geven en te denken dat er geen andere ervaringen mee gemoeid zijn. Wist je dat je hartchakra ook de leiding heeft over het geluk dat je in je leven ervaart?

En deze chakra heeft eveneens de controle over hoe kalm jij je voelt. Als je je grotendeels heel sereen voelt of je kan je kalm houden, dan is je hartchakra waarschijnlijk mooi in balans.

# Reis door je Chakras

**Wat als je hartchakra  
te traag functioneert?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Als de chakra die voor zoveel belangrijke dingen in je leven verantwoordelijk is niet in balans is, hoe ga jij je dan voelen? Om te beginnen, is het waarschijnlijk zo dat je het heel moeilijk gaat hebben om diepere, betekenisvolle en vreugdevolle emoties te voelen. Het is zelfs zo dat je afstandelijker wordt. Je vindt het moeilijk of onmogelijk om betekenisvolle relaties te onderhouden met andere mensen.

In sommige gevallen vind je het zelfs lastig om relaties te onderhouden met mensen die je al jaren kent. Ook al was je voorheen iemand die normale en gelukkige relaties kon onderhouden, een hartchakra uit balans kan die relaties heel erg verstoren.



## Reis door je Chakras

De meeste mensen die problemen hebben met deze chakra vinden het ook moeilijk om oprecht gelukkig te zijn. Zelfs als iets hen gelukkig maakt is het maar tijdelijk. Eerlijk gezegd vind je het moeilijk om vreugde te kennen. Je wil niemand naast je. Daarom vind je het op de duur ook heel moeilijk om eender wat leuk te vinden. Bijvoorbeeld, duidelijke communicatie kan een uitdaging worden als deze chakra uit balans is. Als je hartchakra geblokkeerd is verdraag je minder volk rond je.

Je gaat eerder alleen willen zijn. Daarom word het moeilijk om duidelijk te communiceren.



## Reis door je Chakras

In sommige gevallen kan dat consequences hebben op je relaties, zowel persoonlijk als professioneel. Misschien is wel het wreedste van een hartchakra uit evenwicht dat je het niks kan schelen hoe jouw gedrag op anderen overkomt. Op dat moment is het enige wat jou boeit, is dat men jou met rust laat. Het lijkt wel of je niet verder kan zien dan jouw sluier van ongelukkigheid. En jouw gevoel gaat niet verdwijnen

voor je jezelf heelt en dan pas ga je je relaties herstellen.

# Reis door je Chakras

**Kan je hartchakra  
overactief zijn?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Ook al zijn je gevoelens die met je hartchakra geassocieerd worden heel belangrijk, toch is het belangrijk dat ze onder controle blijven. Zijn ze dat niet, dan word je zo overdonderd door alle gevoelens en emoties die naar boven komen dat je er nog moeilijk mee kan omgaan. Mensen die dit ervaren kunnen het ene moment ongelooflijk gelukkig zijn en het volgende heel verdrietig, ze zitten op een emotionele rollercoaster. En dit tot ze hun hartchakra gaan helen en weer in balans brengen.

Het is waar dat je door je emoties moet, maar niet dat je ze allemaal tegelijk ervaart.

# Hartchakra - Anahata

**Kleur:**

Groen

**Zintuig:**

Voelen

**Locatie:**

In het midden van je borstbeen

**Planeet:**

Venus

**Mantra:**

YUM

**Edelsteen:**

Robijn

**Symbol:**

In elkaar verstrengelde driehoeken

**Element:**

Water

**Voeding:**

Groenten

**Eigenschappen:**

Liefde, Vertrouwen, Helen,  
Mededogen, Verbinding,  
Overgave

**Beïnvloed:**

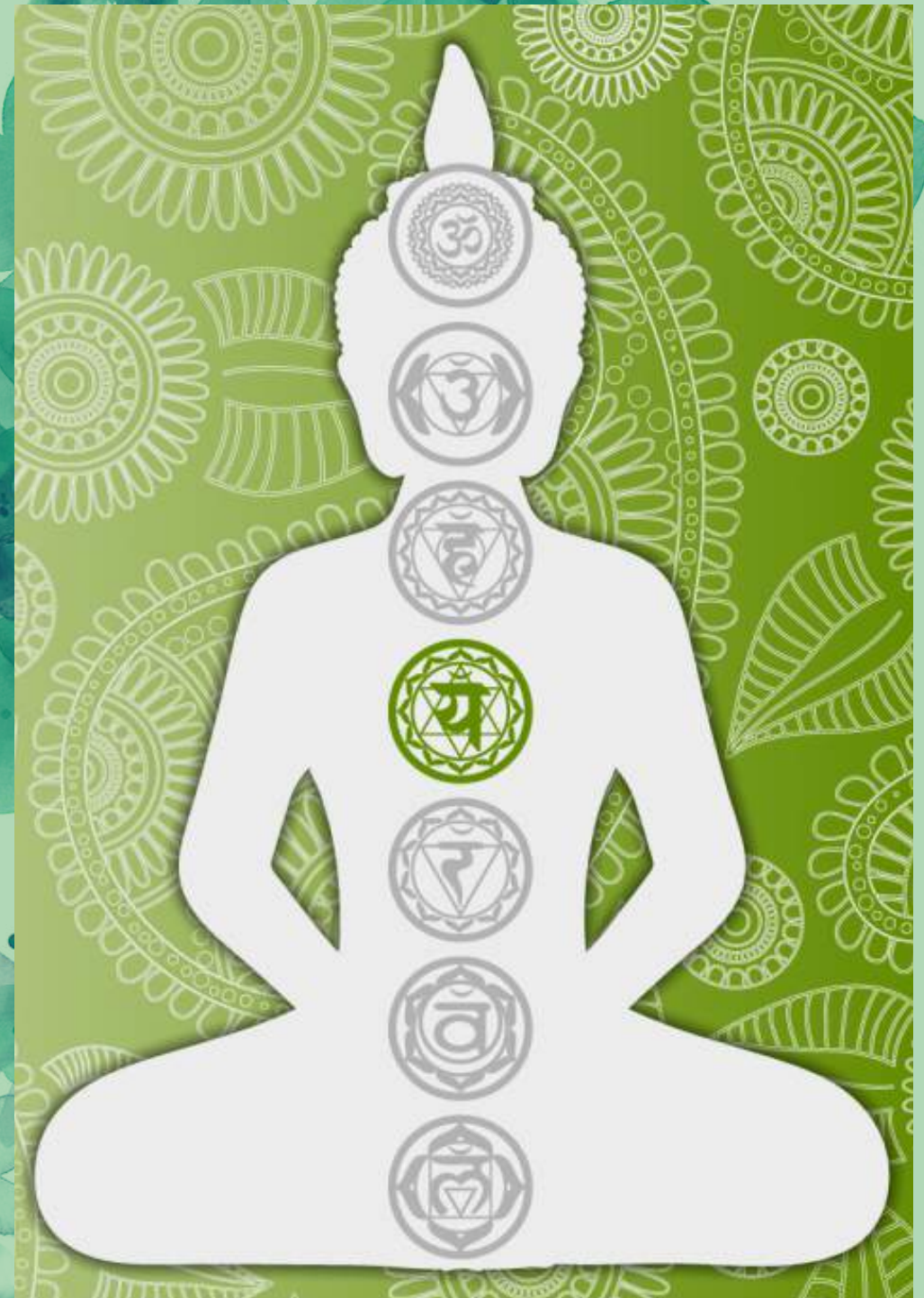
Mededogen, Liefde

**Uit balans:**

Geen zelfliefde, Angst om te  
vertrouwen, Depressie,  
Eenzaamheid

**Lichamelijk:**

Hart, Lever, Bloedcirculatie,  
Longen, Thymusklier

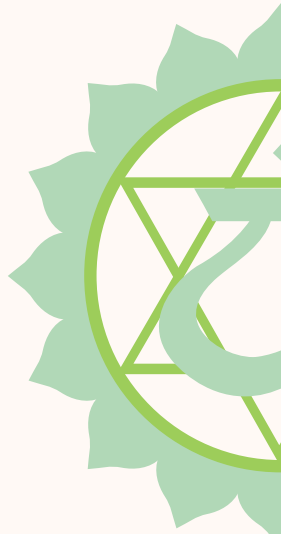





# Reis door je Chakras

**Hoe ziet een hartchakra  
in evenwicht eruit?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras



Hoe ziet iemand eruit waarvan de **hartchakra** in balans is? Hoe gaat die persoon met mensen om? In vele gevallen is het eerste dat je opvalt is dat die persoon heel open is naar anderen toe. Ze zijn heel aangenaam in de omgang en kunnen met iedereen overweg. Ze hebben veel liefde voor anderen en hun mededogen en vriendelijkheid kennen geen hoogte.

Dit geeft hen een oprechte connectie met anderen en die is niet oppervlakkig.

Iemand met een **hartchakra** in balans heeft ook de neiging om mensen te vertrouwen in tegenstelling tot mensen met een hartchakra uit evenwicht die mensen eerder wantrouwen.

Het is juist door hun liefde en mededogen dat het vertrouwen gevormd word.



## Reis door je Chakras

Deze mensen focussen eerder op de positieve eigenschappen en proberen het goede te zien in anderen dan altijd de imperfectie aan te wijzen in mensen.

Zo geef je je aandacht aan gezonde emoties in plaats van ze te gebruiken voor jaloezie en negativiteit.

Enkel als de hartchakra overactief is komt het negatieve tot uiting.

Typisch voor een persoon waarvan de hartchakra in evenwicht is, is dat zij doorgaans gelukkig zijn. Zij vinden vreugde in de kleine dingen in het dagelijks leven. Ze hebben geen grote dingen nodig noch zoeken ze hun geluk in anderen.

Ze weten dat geluk van binnenuit komt en ze halen het meeste uit elke situatie in plaats van de dingen te veranderen.

# Reis door je Chakras

**Hoe uit een hartchakra  
in balans  
zich lichamenlijk?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

De hartchakra heeft ook invloed op het lichaam. Vanzelfsprekend is het hart erg aanwezig, zoals de naam het zelf zegt. Bij iemand waarvan de hartchakra niet in evenwicht is kan pijn in de borst en hartkloppingen krijgen. Ook de ademhaling kan er last van hebben omdat de longen er direct mee verbonden zijn.

Ook minder duidelijke lichamelijke klachten kunnen met de hartchakra te maken hebben zoals de thymusklier die niet goed werkt.

Ook op je motoriek in je handen heeft je vierde chakra een invloed. In erge mate kan je zelfs problemen hebben met het vastnemen van grote objecten.

# Reis door je Chakras

**Hoe breng je een  
hartchakra  
terug in evenwicht?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Zoals al eerder vermeld, kan een geblokkeerde **hartchakra** verschillende lichamelijke en emotionele ongemakken geven. Als jij altijd iemand bent geweest die redelijk open was en goed met anderen overweg kon en plotseling heel rigide en gesloten bent geworden, kan dit best zijn omdat je **hartchakra** uit balans is geraakt. Dit gaat meestal gepaard met lichamelijke klachten zoals hartkloppingen en benauwdheid, zoals ik al eerder heb aangehaald.

Uiteraard is het aanbevolen als je zulke symptomen hebt, onmiddellijk een arts te raadplegen, het kan ernstiger zijn dan een geblokkeerde **hartchakra**. Het zijn dezelfde symptomen als die van een hartaanval of andere levensbedreigende problemen.

Als je deze lichamelijke symptomen ervaart, schrijf deze dan niet enkel toe aan een **hartchakra** uit balans.

## Reis door je Chakras

Maar als het probleem wel van je geblokkeerde **hartchakra** komt, wat kan je dan doen?

Om te beginnen, ga naar buiten en trek de natuur in. Ga een lange wandeling maken als je daar de tijd voor hebt. Als je de mogelijkheid hebt, ga een paar dagen kamperen of iets dergelijks maar zorg dat je een tijdje de drukte van alledag achter je kan laten en zoek de rust op om terug met jezelf te verbinden. Dit maakt het je makkelijker om terug open te staan en te connecteren met anderen.

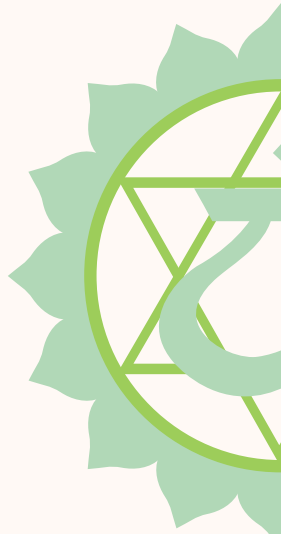
Wat ook helpt is de kleur groen te integreren in je dagelijks leven. Iets anders dat heel goed werkt zijn planten, zet ze in je woonkamer, in je keuken of op kantoor, een kamer waar je vaak bent. Als je je dan afgesloten voelt, breng je aandacht dan naar de planten en voel de energie die ze je geven. Heb je een tuin, loop dan elke dag op je blote voeten door het gras, zo ga je gronden en verbinden met de natuur. Dit gaat je helpen om meer sereniteit te vinden.



# Reis door je Chakras

**En meditatie?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Zoals altijd, zijn meditatie en yoga ideaal om je chakras te openen. Om je **hartchakra** te versterken, kan je yogaposes kiezen die je hart openen. Dan denk ik aan houdingen zoals de cobra of upward facing dog.

Als je aan meditatie doet, denk dan aan affirmaties over zelfliefde. Als je je ogen sluit, beeld je dan in dat je wandelt in je favoriete plekje in de natuur.

Zorg voor een plekje waar jouw energie vrij kan stromen als je aan yoga of meditatie doet.

Dit plekje doet jou goed en kan je helemaal tot rust komen. Doe de gsm uit, zet je computer af en laat je door niks afleiden.

Je kan meditatiemuziek opzetten of zet een paar planten neer om de energie te versterken.

## Reis door je Chakras

Wat je nog kan doen zijn kristallen bij je houden. Edelstenen zoals roze quartz, amazoniet, aventurijn of jade. Deze stenen kunnen je hartchakra helpen te openen en je energie doen stromen.



# Reis door je Chakras

**Wat kan je nog doen?**

**Curvy Queen's Mindset**



## Reis door je Chakras

Als jij een theedrinkster bent, kan je een thee maken van specifieke ingrediënten om je **hartchakra** in evenwicht te brengen. Rozenthee werkt heel goed en drankjes met cacao zijn ook een aanrader.

Denk ook eens na waarvoor jij dankbaar bent, dit helpt je te verbinden met je zelfliefde en dankbaarheid. Schrijf in een dagboek op waar jij in je leven gelukkig van wordt en waarvoor je dankbaar bent en herlees dit elke keer als je een opkikker nodig hebt.

Je kan nog een stapje verder gaan en schrijven over mensen die je graag ziet en ervaringen die je hebt gehad. Waarom werkt dit echt? Als je erover schrijft, moet je je aandacht er wel bijhouden en denken wat je opschrijft. En omdat het dingen zijn waar je vreugde bij voelt, brengt dit positieve emoties mee. En denk je niet meer aan negatieve dingen waar je op dat moment mee worstelt.

## Reis door je Chakras

- 26 -

Maak er een dagelijkse gewoonte van als je het leuk vindt. Een ander voordeel van schrijven in je dagboek is dat je er zoveel of zo weinig tijd aan kan besteden als je zelf wil. Sommige mensen schrijven voor vijf minuten en maken een paar notities en anderen schrijven een heel verhaal. Het is wat jij wil.