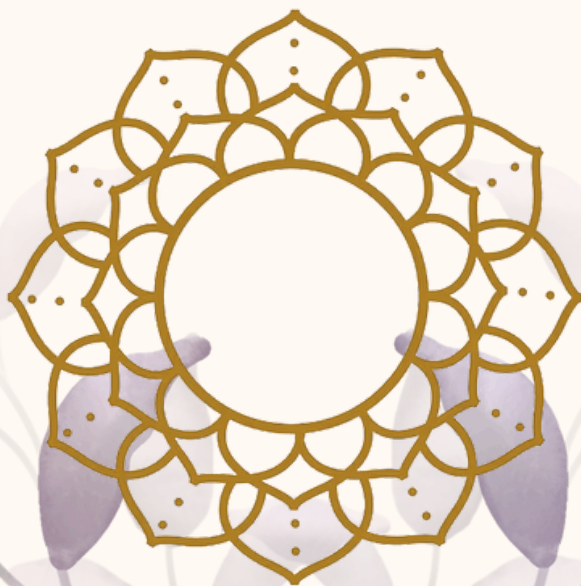


GUIA DE ACTIVACIÓN

CHAKRA CORAZÓN & CORONA



Despierta la energía del amor universal y la conexión divina a través de la gratitud.

♥ CHAKRA CORAZÓN (Anahata)



Ubicación: Centro del pecho

Color: Verde o rosa

Elemento: Aire

Función: Amor, compasión, perdón, conexión emocional

Mensaje espiritual: "Me amo, te amo, todos somos uno."

♥ CHAKRA CORONA (Sahasrara)



Ubicación: Parte superior de la cabeza

Color: Violeta o blanco dorado

Elemento: Consciencia pura

Función: Conexión espiritual, sabiduría, unidad con el Todo

Mensaje espiritual: "Soy uno con el universo. Soy luz. Soy expansión."

🌌 OBJETIVO DE LA GUÍA

- Unir el amor del chakra corazón con la sabiduría divina del chakra corona.
- Transformar la gratitud en una vía de sanación emocional y elevación espiritual.
- Alinear el cuerpo, mente y espíritu para recibir y proyectar energía de alta vibración.





RITUAL DE ACTIVACIÓN: CORAZÓN + CORONA

1. Prepara el espacio

- Enciende una vela blanca y una verde o rosa.
- Coloca un cuarzo rosa y una amatista (si tienes).
- Puedes acompañar con música de 432 Hz o 963 Hz.

2. Postura y respiración

- Siéntate con la columna erguida.
- Coloca la mano izquierda sobre el corazón y la derecha sobre la coronilla.
- Cierra los ojos. Respira profundamente 7 veces.

3. Visualización guiada

- **Inhala:** Imagina una luz verde-rosada que se enciende en tu pecho. Siente cómo se abre, se suaviza, se expande.
- **Exhala:** Visualiza esa luz subiendo en espiral hacia la coronilla. Al llegar arriba, se transforma en una luz blanca brillante, envolvente, pacífica.
- Permanece ahí, respirando, dejando que ambas luces te envuelvan.

4. Afirmaciones activadoras (repite 3 veces):

“Abro mi corazón al amor incondicional.”

“Abro mi corona a la sabiduría divina.”

“Agradezco desde el alma. Recibo desde el universo.”

5. Cierre consciente

- Junta las palmas en el centro del pecho.
- Inclina la cabeza y di:

“Gracias por el amor que soy.
Gracias por la luz que habita en mí.
Gracias por recordarme que todo está unido.”



EJERCICIO COMPLEMENTARIO (diario)

Escribe cada noche:

- 1 cosa que te hizo sentir amor ese día (chakra corazón)
- 1 cosa que te hizo sentir parte de algo más grande (chakra corona)

MANTRA SUGERIDO:

“Agradezco desde mi corazón.
Me conecto desde mi corona.
Fluyo con el amor universal.
Vibro en unidad con la luz.”

