

## СОДЕРЖАНИЕ

---

|   |           |
|---|-----------|
| Введение . . . . .                              | 11        |
| <b>СВЯЩЕННАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ . . . . .</b>        | <b>17</b> |
| <b>Глава первая. Чакры. Основы . . . . .</b>    | <b>19</b> |
| Что такое чакра? . . . . .                      | 19        |
| Энергия чакр реальна? . . . . .                 | 21        |
| Семь главных чакр . . . . .                     | 22        |
| Пробуждение кундалини . . . . .                 | 25        |
| Начинаем работу . . . . .                       | 27        |
| Здоровые ожидания . . . . .                     | 33        |
| <b>Глава вторая. Корневая чакра . . . . .</b>   | <b>39</b> |
| Дисбаланс корневой чакры . . . . .              | 40        |
| Открытие корневой чакры . . . . .               | 43        |
| Архетип богини: богиня-мать . . . . .           | 44        |
| Камни корневой чакры . . . . .                  | 45        |
| Эфирные масла для корневой чакры . . . . .      | 47        |
| <b>Глава третья. Сакральная чакра . . . . .</b> | <b>57</b> |
| Дисбаланс сакральной чакры . . . . .            | 58        |
| Открытие сакральной чакры . . . . .             | 61        |
| Архетип богини: богиня-императрица . . . . .    | 61        |
| Камни сакральной чакры . . . . .                | 62        |

|   |            |
|---|------------|
| Эфирные масла для сакральной чакры .....              | 64         |
| Смесь счастливого творения .....                      | 65         |
| <b>Глава четвертая. Чакра солнечного сплетения ..</b> | <b>75</b>  |
| Дисбаланс чакры солнечного сплетения .....            | 76         |
| Открытие чакры солнечного сплетения .....             | 78         |
| Архетип богини: воительница .....                     | 79         |
| Камни для чакры солнечного сплетения .....            | 80         |
| Эфирные масла для чакры<br>солнечного сплетения ..... | 81         |
| Смесь личной силы .....                               | 83         |
| <b>Глава пятая. Сердечная чакра .....</b>             | <b>91</b>  |
| Дисбаланс сердечной чакры .....                       | 92         |
| Открытие сердечной чакры .....                        | 95         |
| Архетип богини: любовница .....                       | 95         |
| Камни для сердечной чакры .....                       | 97         |
| Эфирные масла для сердечной чакры .....               | 98         |
| Смесь сострадания и взаимосвязи .....                 | 101        |
| <b>Глава шестая. Горловая чакра .....</b>             | <b>109</b> |
| Дисбаланс горловой чакры .....                        | 110        |
| Открытие горловой чакры .....                         | 112        |
| Архетип богини: связующая .....                       | 114        |
| Камни для горловой чакры .....                        | 114        |
| Эфирные масла для горловой чакры .....                | 116        |
| Смесь ясного общения .....                            | 117        |
| <b>Глава седьмая. Чакра третьего глаза .....</b>      | <b>127</b> |
| Дисбаланс чакры третьего глаза .....                  | 128        |
| Открытие чакры третьего глаза .....                   | 131        |

|  |            |
|--|------------|
| Архетип богини: мудрая женщина.....                    | 132        |
| Камни для чакры третьего глаза .....                   | 133        |
| Эфирные масла для чакры третьего глаза .....           | 135        |
| Смесь ясного разума и видения.....                     | 137        |
| <b>Глава восьмая. Коронная чakra.....</b>              | <b>145</b> |
| Дисбаланс коронной чакры.....                          | 146        |
| Открытие коронной чакры.....                           | 149        |
| Архетип богини: гуру .....                             | 150        |
| Камни для коронной чакры .....                         | 152        |
| Эфирные масла для коронной чакры.....                  | 153        |
| Смесь связи с божественным началом.....                | 155        |
| <b>РИТУАЛЫ ДЛЯ БАЛАНСИРОВКИ ЧАКР ...</b>               | <b>165</b> |
| <b>Глава девятая. Простые ежедневные ритуалы ...</b>   | <b>167</b> |
| <b>Глава десятая. Ритуалы сезонного обновления... </b> | <b>197</b> |
| Приложение .....                                       | 221        |
| Ресурсы .....  | 222        |
| Об авторе.....   | 223        |