

SOMMAIRE

Introduction	8		
		CHAPITRE UN	
🗝️ Comprenez vos chakras	10		
Qu'est-ce que les chakras ?	12		
Comment ont évolué les chakras	14		
Vous êtes un arc-en-ciel	18		
Vos 7 chakras = 6 + 1	20		
Le chakra racine	22		
Le chakra sacré	24		
Le chakra du plexus solaire	26		
Le chakra du cœur	28		
Le chakra de la gorge	30		
Le chakra du troisième œil	32		
Le chakra couronne	34		
Le tableau des chakras	36		
Les énergies féminines et masculines	38		
Les points de connexion	40		
Les courants énergétiques du corps	42		
Les courants énergétiques de l'espace tridimensionnel	44		
À propos de votre aura	46		
Sentir et voir les auras	48		
Le système endocrinien et les chakras	54		
		CHAPITRE DEUX	
		🗝️ Évaluez vos chakras	60
		L'importance d'évaluer vos chakras	62
		Évaluer l'équilibre de vos énergies tridimensionnelles	66
		Vos chakras sont-ils « ouverts » ou « fermés » ?	68
		Qu'est-ce qui crée une faiblesse au niveau des chakras ?	70
		Les sept premières années : les besoins fondamentaux de vos chakras	72
		Les types de personnalité associés à chaque chakra	78
		Comment évaluer vos chakras à l'aide de tests écrits ?	84
		Test du chakra racine	86
		Test du chakra sacré	87
		Test du chakra du plexus solaire	88
		Test du chakra du cœur	89
		Test du chakra de la gorge	90
		Test du chakra du troisième œil	91
		Test du chakra couronne	92
		Les résultats des tests de vos chakras	93
		L'utilisation d'un pendule pour tester les chakras	94
		La kinésiologie appliquée pour tester les chakras	100
		Troubles et maladies liés aux chakras	103
		« Accidents » liés aux chakras	110
		Les trois types de chakras	112

CHAPITRE TROIS

🗝️ Guérissez vos chakras 118

L'aspect le plus essentiel de la guérison 120

Gérer une crise de guérison 122

Guérir les chakras grâce à l'aromathérapie 124

Les huiles essentielles les plus efficaces pour chaque chakra 126

Utiliser les huiles essentielles 130

Guérir les chakras avec le son 134

Notes et mantras de guérison pour vos chakras 138

Guérir les chakras avec le Hatha yoga 144

Les principes d'alignement du yoga 152

Guérir les chakras avec les cristaux et les pierres 158

Travailler avec les pierres en fonction de leur couleur 160

Guérir les chakras avec la couleur et l'alimentation 164

Guérir les chakras grâce à la méditation 168

Guérir avec les mains 170

L'EFT (Emotional Freedom Technique) 172

Questions de transformation puissantes (QTP) 174

Les meilleures méthodes de guérison pour chaque chakra 176

L'avenir de la guérison des chakras 184

Glossaire 186

Ressources complémentaires 187

Index 188

Credits iconographiques 192