

**Hjärtchakrat – Anahata (fjärde chakrat)**

**Färg**

Grön

**Affirmation**

Jag älskar (I love)

**Beskrivning**

Hjärtchakrat är belägen i mitten av bröstet. När man har balans i detta chakra känner man tillit, passion, glädje, kärlek och medkänsla till livet, sig själv och andra. Det är också här man känner lust, ledsamhet och sorg. Detta centra förenar både de lägre och övre chakrana. Hjärtchakrat tillhör elementet luft så att vara ute i naturen och andas frisk luft är bra sätt bibehålla sin balans på.

**Kroppsdelar**

Kroppsdelar som hör till hjärtchakrat är skuldror, rygg, hjärtat, lungor, armar, bröst och thymus.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Värk i skuldror och övre rygg, ont i bröstet, högt/lågt blodtryck, astma, hjärtproblem, lunginflammation, lung- och bröstcancer. Känslor som att inte känna livslust, bli överväldigad av sorg, ledsamhet och ilska.

**Överaktivt hjärtchakra**

Ett överaktivt hjärtchakra kan ge en känsla av att man inte behöver någon annan. Men det kan också vara tvärtom att man känner så mycket kärlek för andra människor, djur mm att man blir överkänslig, har lätt för att gråta och skratta hysteriskt samt har svårt att prioritera sig själv och sätter andra före sina egna behov.

**Underaktivt hjärtchakra**

Man kan ha svårt att älska andra och sig själv, man undviker relationer och har en ”mur” mot andra som ett sätt att skydda sig. Man kan vara ledsen i relationer och nedvärdera sig själv.