**Pannchakrat – Anja (sjätte chakrat)**

**Färg**

Indigoblå

**Affirmation**

Jag ser (I see)

**Beskrivning**

Pannchakrat även kallat det tredje ögat är placerat mellan ögonbrynen och står för våra idéer, föreställningsförmåga, värderingar, drömmar, intuition och spirituella medvetenhet. När man har balans i detta chakra är man i kontakt med universum och har en god uppfattning om sin yttre och inre verklighet. Även förmågan att se visioner och vara i kontakt med ex sina guider finner du i detta chakra. Elementet är ljus så att sitta och ta in solljus i pannchakrat är ett bra sätt att bibehålla balans.

**Kroppsdelar**

Kroppsdelar som hör till pannchakrat är hjärnan, ögon, näsa, öron, tallkottkörteln, hypofysen och det neurologiska systemet.

**Kroppsliga/psykiska tecken vid obalans**

Ögon- och öronproblem, bihåleinflammation, sömnsvårigheter, migrän, yrsel, epilepsi och hjärntumör. Vid obalans kan man ha svårt att lyssna inåt och ta tag i olika rädslor man bär på, leva mycket i huvudet och drömma.

**Överaktivt pannchakra**

Man kan ha svårt att skilja på verklighet och fantasi, svårt att leva här och nu och flyr gärna vardagslivet genom att alltid ha något att göra. Man kan ha svårt att ta saker på allvar och ta ansvar för sitt liv, vara orubblig i sina uppfattningar och trossystem samt manipulativ.

**Underaktivt pannchakra**

Man kan lätt fastna i rutiner och inte våga ta egna beslut, låg på energi, sakna inspiration och ha svårt att veta vad man vill i livet. Man kan också bli deprimerad och ha svårt att fullfölja och driva igenom saker man vill och tänkt.