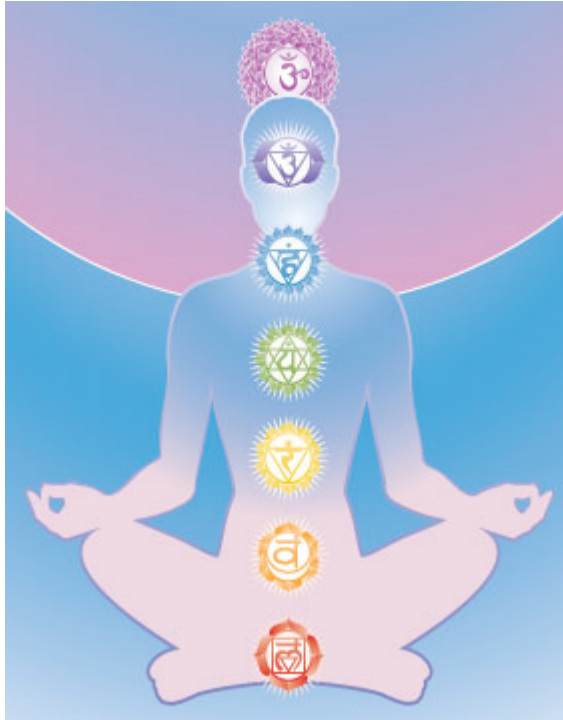


Chakrasystemet (Young Livings Oljor)

Här följer en grundläggande vägledning till hur du använder eteriska oljor för att aktivera och balansera kroppens energicenter – chakran – .



Det första, jorden: Rotchakrat

Eteriska oljor: [den eteriska oljeblandningen Valor](#), [den eteriska oljeblandningen Abundance](#)
Applicera på fotsulorna och vid korsbenet.

Rotchakrat är det första och viktigaste chakrat inom yoga eller någon annan form av helande aktivitet. Nyckelorden här är mod, säkerhet, trygghet, jordning och gränser.

Det andra, vatten: Sakralschakrat

Eteriska oljor: [den eteriska oljeblandningen Peace & Calming](#), [den eteriska oljeblandningen Harmony](#)

Applicera under naveln.

Sakralschakrat är center för din kreativitet, lust, känsla, sexualitet och intuition. Det är här du lär dig att ge och ta emot njutning.

Det tredje, eld: Solarplexuschakrat

Eteriska oljor: [den eteriska oljeblandningen Harmony](#), [den eteriska oljeblandningen En-R-Gee](#)
Applicera under bröstbenet och bakom magen.
Solarplexuschakrat är center för personlig styrka, ambition, intellekt, astralkraft, önskningar och känslor baserade på intellekt och beröring.

Det fjärde, luft: Hjärtchakrat

Eterisk olja: [den eteriska oljeblandningen Joy](#)
Applicera mitt på bröstet i höjd med hjärtat.
Hjärtchakrat är center för medkänsla, kärlek och gruppkänsla samt har andlig koppling till "helheten" med "allt som finns".

Det femte, eter: Halschakrat

Eteriska oljor: [den eteriska oljeblandningen Believe](#), [den eteriska oljeblandningen Valor®](#)
Applicera i nacken och längst ner på bakhuvudet.
Halschakrat är center för kommunikation, ljud och kreativitet via tanke, tal och skrift.

Det sjätte, ljus: Tredje ögats chakra

Eteriska oljor: [eterisk rökelseolja](#), [eterisk pepparmyntsolja](#)
Applicera mitt i pannan ovanför ögonbrynen.
Tredje ögats chakra är center för andlig kraft, högre intuition, andens energier, magnetiska krafter och ljus. Det här är centret för gudomliga tankar, balanserad intuition och intellekt

Det sjunde, krona: Kronchakrat

Eteriska oljor: [eterisk rökelseolja](#), [eterisk lavendelolja](#)
Applicera på hjässan.
Kronchakrat är center för andlighet, medvetenhet, dynamisk tankekraft och energi.
Nyckelordet är inspiration. Det är den sammankopplande länken till ditt högsta och bästa jag.

Monica Åström oberoende distributör för Young Living medlemsnr 1010577.
Se <http://monica.astrom.net>