

● گام به گام
چاکراهای خود را
فعال کنید!

چاکرا درمان

CHAKRAS
& SELF-CARE

AMBI KAVANAGH



امبه کاواناق

مترجم:

فاطمه حسینی راد

سرشناسه: کاوانا، امبی Kavanagh, Ambi
 عنوان و نام پدیدآور: چاکرا درمانی / امبی کاوانا؛ مترجم فاطمه
 حسینی راد؛ ویراستار فهیمه پارچه باف زاده.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹-۰۷-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: -Chakras & Self-Care: Activate the Heal-
 ing Power of Chakras with Everyday Rituals, 2020.
 موضوع: چاکراها Chakras
 شناسه افزوده: حسینی راد، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۱۴۴۲
 رده بندی دیویی: ۱۳۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۷۴۷۰۶ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

عنوان..... چاکرا درمانی
 تألیف کننده..... امبی کاوانا
 مترجم..... فاطمه حسینی راد
 ویراستار..... فهیمه پارچه باف زاده بیدگلی
 صفحه آرایي..... یونس بلقان آبادی
 ناشر..... آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا..... ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 چاپخانه..... ولیعصر
 نوبت چاپ..... دوم/۱۴۰۳
 شمارگان..... ۲۰۰ نسخه
 شابک..... ۹-۰۷-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

۶.....	درباره نویسنده.....
۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	معرفی.....
۱۲.....	یکم (بنیاد چاکرا).....
۲۸.....	دوم (چاکرای ریشه).....
۴۲.....	سوم (چاکرای خاجی).....
۵۴.....	چهارم (چاکرای قلب و عصبی).....
۶۶.....	پنجم (چاکرای قلب).....
۸۰.....	ششم (چاکرای گلو).....
۹۴.....	هفتم (چاکرای ابرو).....
۱۰۸.....	هشتم (چاکرای تاج).....
۱۲۴.....	نهم (آداب و مراسم ساده روزانه).....
۱۴۴.....	دهم (آیین‌های تجدید فصلی).....
۱۶۰.....	قدردانی.....

پیشگفتار

در واقع، خودمراقبتی به معنای عملی است که برای سلامت ذهنی، عاطفی، معنوی و جسمی خودمان انجام می‌شود. این جمله از عشق به خود، داشتن توانایی شناخت خود و رویارویی با خود در جایی که دقیقاً در آن هستیم ریشه می‌گیرد. متأسفانه، معنای واقعی مراقبت از خود در زندگی روزمره گم شده است. ما مشاهده می‌کنیم که در همه جا از حمام‌های مجلل پراز حباب‌های زیبا، جعبه‌های اشتراک تبلیغاتی بیش از حد و آب کرفس به عنوان خودمراقبتی تفسیر می‌شود. در دنیای مملو از اطلاعات بی‌وقفه، ما اغلب در این‌گونه مسائل غرق می‌شویم و مراقبت از خود واقعی را فراموش می‌کنیم، زیرا دریافت تأیید دیگران و مشغول نیازهای خود شدن را در اولویت قرار می‌دهیم؛ بنابراین تعجب‌آور نیست که وقتی سعی می‌کنیم کنترل سلامت و شادی خود را در دست بگیریم، کمی گم شده و نیازمند راهنمایی شویم.

در این زمان است که چاکراها و خودمراقبتی وارد می‌شوند. منظور از آن، راهنمایی‌هایی برای ساختن خود، تغذیه خود و ایجاد تعادل برای رفاه خود در دنیای مدرن امروزی است. ترکیب مناسب عملی با علم و فلسفه هزاران سال پیش، به شما قدرت تعادل سیستم انرژی یا چاکراها را می‌آموزد. شما یاد خواهید گرفت که با سیستم هدایت درونی خود ارتباط برقرار کنید و قفل دهانتان را باز کنید. سلامت پیشگیرانه زمانی آغاز می‌شود که فرایند اتصال مجدد آغاز شود و ذهن، بدن و روح شما هماهنگ شوند.

این کتاب نیز جلوه‌ای از نویسنده آن آمبی کاوانا است. آمبی که دانش مورد نیاز در این زمینه را دارد، قبل از رهبر صنعت سلامتی (حتی قبل از اینکه چنین «صنعتی» وجود داشته باشد)، سال‌ها به عنوان یک وکیل با استفاده از روش‌هایی مانند بهبود بخشی صدا، طالع‌بینی و مربیگری فعالیت می‌کرد. او بر مبنای تجربیات خود، توانایی منحصر به فردی برای التیام، ترمیم و درخشان کردن شما از درون دارد.

همان‌طور که صفحات را ورق می‌زنید، ممکن است با باز کردن یکی از چاکراهای خود تحت هدایت آمبی قرار بگیرید، یا شاید یکی از اعمال او را برای رها کردن چیزی که دیگر به شما خدمت نمی‌کند، امتحان کنید. با گذشت زمان، احتمالاً خواهید دید که تمرین‌های بیشتری را در زندگی روزمره خود وارد می‌کنید و این زمانی است که بهبودی واقعی شروع می‌شود.

وقتی سفر بهبودبخش خود را آغاز می‌کنید تا در مورد متعادل‌ترین، بیدارترین و همسوترین خود واقعی‌تان بیاموزید، من نیز هیجان‌زده هستم. شما دردستانی امن، جادویی و بهبودبخش قرار دارید.

پاپی جیمی

بنیان‌گذار، شاد کمی غمگین

www.ketab.ir