

بهبود و شفای چاکرا

راهنمایی ابتدایی برای تکنیک‌های خود درمانی که
چاکراها را متوازن می‌سازد

نویسنده: مارگاریتا آلکانازا

مترجم: یاسین قاسمی - طلعت اصغری درمیان



سرشناسه:	آلکانتارا، مارگاریتا - (Healer) Alcantara, Margarita
عنوان و نام پدیدآور:	بهبود و شفای چاکرا - راهنمای ابتدایی برای تکنیکهای خود درمانی که چاکراها را متوازن می‌سازد / نویسنده مارگاریتا آلکانتارا، مترجم یاسین قاسمی، طلعت اصغری درمیان.
مشخصات نشر:	تهران - انتشارات پل - ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۲۱۵ ص.
شابک:	978-964-233-337-0
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Chakra Healing.
موضوع:	چاکراها -- Chakras
شأنه افزوده:	قاسمی، یاسین، ۱۳۶۷ - مترجم
شأنه افزوده:	اصغری درمیان، طلعت، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره:	BF1۴۴۲
رده بندی دهویی:	۱۳۱
شماره کتابشناسی ملی:	۷۵۹۵۸۵۲

بهبود و شفای چاکرا
 نویسنده: مارگاریتا آلکانتارا
 مترجم: یاسین قاسمی - طلعت اصغری درمیان
 ویراستار: زهرا لطفی
 شابک: ۰۰-۲۳۷-۲۳۲-۹۶۴-۹۷۸
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
 قیمت: ۷۶۰۰ تومان

Instagram: poul_publication



«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مترجمین می‌باشد»

آدرس: تهران، انقلاب، خیابان لسانی نژاد، بین خیابان فخررازی و خیابان دانشگاه، پلاک ۱۷۴، طبقه ۲، واحد ۴ - تلفن: ۸۸۴۴۹۶۰۸

فهرست



- نگاهی به پیش رو ۱۱
- سخن مترجم ۱۳
- مقدمه ۱۵
- I (ساختار قدرتمند چاکراها) ۱۹
- فصل ۱: مروری بر چاکراها ۲۱
 - چاکرا چیست؟ ۲۱
 - قدرت چاکراها در بهبودی و شفا ۲۵
 - افسانه‌ها در مورد بهبود و شفای چاکراها ۲۶
 - اصول چاکرا ۲۹
 - چاکرای ریشه ۳۲
 - چاکرای شبکه خاجی یا ساکرا ۳۵
 - چاکرای شبکه‌ی عصبی ۳۸
 - چاکرای قلب ۴۱
 - چاکرای گلو ۴۳
 - چاکرای چشم سوم ۴۶
 - چاکرای فرق سر یا تاج سر ۴۸
- فصل ۲: کار بر چاکراها ۵۱
- بهره‌گیری از قدرت چاکرای خود ۵۱

۶۸	حفظ تعادل در زندگی روزمره
۷۰	فضای شفابخش مقدس شما
۷۳	II (شفای چاکرای شما)
۷۵	● فصل ۳: علانم و بیماری‌های رایج و معمول
۷۵	اعتیاد
۷۶	ضعف یا خستگی آدرنال
۷۷	خشیم
۷۹	نورکسیا (بی اشتها بی عصبی) و بولیمیا (برخوردن عصبی)
۸۰	اضطراب
۸۱	آسم و آلرژی
۸۱	کمردرد
۸۳	سرطان
۸۴	هم وابستگی
۸۶	تعارض
۸۶	بیوست
۸۷	افسردگی
۸۸	مشکلات گوارشی
۸۹	قطع ارتباط با خود و دیگران
۹۰	خستگی
۹۰	ترس
۹۱	اندوه
۹۲	حسن گناه
۹۳	سر درد

۹۴	هموروئید (بواسیر)
۹۵	درد مفصل ران یا استخوان لگن
۹۵	ناباروری
۹۷	درد فک / درد مفصل گیجگاهی فکی (TMJ)
۹۸	درد پا
۹۹	تنهایی
۹۹	گردن درد
۱۰۰	نورویاتی
۱۰۱	حمله پانیک یا وحشت زدگی
۱۰۱	سیاتیک
۱۰۲	نفرت از خود
۱۰۳	سوء استفاده جنسی
۱۰۴	عفونت‌های منتقله از راه جنسی
۱۰۵	شرم
۱۰۶	درد سینوس
۱۰۷	مشکلات پوستی
۱۰۷	درد و اختلالات معده
۱۰۸	استرس و فشار روانی
۱۱۰	اختلالات تیروئید
۱۱۰	فیبروئیدهای رحمی و کیست‌ها
۱۱۱	مسائل مربوط به وزن
۱۱۳	• فصل ۴: درمان‌ها و راه حل‌های شفابخشی
۱۱۳	چاکرای ریشه
۱۲۱	چاکرای شبکه حاجی