

De Liefdevolle Kracht van het Hart

De essentie van de hartchakra is de onvoorwaardelijke (onbaatzuchtig) Liefde, een Liefde hoger dan je zelf (voorbij het ego)

In het meest fundamentele van je zijn, gaat het om Zelf Liefde: "love yourself"

"Hartskwaliteiten: hoe een open hart zich kan uitdrukken ..."

Blijheid	Loslaten (kern van Liefde)
Dankbaarheid	Geduld
Humor	Mededogen
Tederheid	Kwetsbaar
Vertrouwen	Waarheid
Ontvangen en geven	Onderscheidingsvermogen
Expressie van jezelf	jezelf zijn
Intuïtie	Vrijgevigheid
Vreugde	Respect
Waardering (zelfwaardering)	Acceptatie
Optimisme	Balans/evenwicht
Rust	Sereniteit
Verbinding/verbondenheid	Overvloed
Desire (verlangen om vanuit jezelf iets neer te zetten)	

Els Lightness, 2018