

Dia da Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Chakra	Básico	Esplênico	Umbilical	Cardíaco	Laríngeo	Frontal	Coronário
Cores	Vermelho	Laranja	Amarelo	Verde	Azul	Índigo	Violeta
Ordem Interna (+)	Eu Sou	Eu Sinto	Eu Faço	Eu Amo	Eu Falo	Eu Vejo	Eu Entendo
Elementos	Terra	Água	Fogo	Air	Éter	Subatômico / manas	Atômico / Budhi
Ordem Interna (-)	Medo	Culpa	Vingança	Aflição	Mentira	Negação	Controle
Funções Emocionais	Segurança	Prazer	Poder	Amor	Conhecimento	Inspiração	Transcendência
Pecados Capitais	Avareza	Luxúria	Preguiça	Ira	Gula	Inveja	Soberba / Orgulho
Virtudes	Caridade	Castidade	Diligência	Magnanimidade	Temperança	Gratidão	Humildade
Sentidos	Audição	Tato	Visão	Paladar	Olfato	Em desenvolvimento	Em desenvolvimento
Planeta	Lua	Marte	Mercúrio	Júpiter	Vênus	Saturno	Sol
Função	Reação	Afirmação	Comunicação	Expansão	Harmonização	Controle	Integração
Frases	Eu Sou o poder que rege minha vida. Eu estou segura, eu me sinto segura. Eu mereço sucesso e abundância. Eu Sou independente e forte, e a energia de prosperidade flui livremente através de mim e para mim. Eu estou pronta para dar suporte e acolher minha família. Eu me sinto segura em meu corpo. Meu corpo é forte e saudável. Eu tenho tudo que eu preciso. Eu me sinto em paz, aterrada e segura.	Minhas emoções são normais e aceitáveis. Eu experimento minhas próprias necessidades e desejos de amor e prazer e peço abertamente para serem atendidos. Eu permito que a energia criativa flua livremente através de mim. Eu Sou feliz e amada. Eu não tenho medo de intimidade. Eu mereço e aceito ser amada. Eu Sou confiante com meu corpo e aparência. Eu mereço ser tratada com respeito e respeito os outros.	Eu faço tudo o que precisa ser feito. Eu sou uma pessoa confiante e corajosa. Eu posso realizar qualquer coisa que decido fazer. Eu Sou competente, capaz e forte. Estou alinhada com meu propósito. Eu Sou, sempre fui e sempre serei o suficiente. Eu tenho poder de ser feliz. Eu estou aberta para a força total do meu poder pessoal. Eu Sou o poder que rege minha vida. Eu aproveito cada momento da minha vida com felicidade e curiosidade.	Eu Sou amada e amo incondicionalmente. Minha essência é pura e inocente. Nada pode tocar a alma do meu coração, exceto o próprio amor. Eu Sou um farol do amor e da compreensão. Eu escolho ser amável e gentil e o mundo me oferta a mesma gentileza. Eu me amo e me aceito incondicionalmente. Eu aceito quem sou, mesmo ainda estando em construção. Eu Sou capaz de viver no amor e na compaixão. Eu lidero com amor. Eu Sou amor.	A minha expressão é clara e perfeita como o amor. Eu falo a minha verdade com discernimento e integridade. Eu Sou autêntica e confiante. Eu encontro maneiras criativas de me comunicar. Eu escolho autenticidade em vez de perfeição. Minha voz, presença e ideias importam. O mundo precisa e aceita a magia que está dentro de mim. Eu expresso minha gratidão pela vida. Quando eu falo eu não fujo da verdade.	Eu vejo o mundo e a mim mesma com olhos de amor. Eu vejo e penso claramente. Minha mente é aberta, forte e clara. Eu confio na minha intuição para me guiar em boas decisões. Eu libero a dúvida e dou boas vindas a fé. Eu estou alinhada com meu Eu Superior. Frente à dúvida eu escuto minha sabedoria interna. Minha mente é livre de resistências e aberta a todas as possibilidades. Tudo que busco já está dentro de mim.	Eu entendo, aceito e pratico meu propósito nessa vida. Eu pratico a minha verdade. Eu me vejo como um reflexo do divino e tudo é possível em cada momento, quando estou conectada com o criador. Eu Sou pura, bela e radiante luz. Eu sou uma com o Universo. Eu sou protegida, inspirada e guiada pelo Universo. Eu libero a necessidade de controlar minha vida e me entrego ao poder maior que rege o Universo.
Mantras	Lam	Vam	Ram	Yam	Ham	Om	Aum
Mudras							
Pedras / Cristais	Turmalina vermelha, granada vermelha e quartzo vermelho	Topázio imperial, pedra-do-sol e cornalina	Jaspe amarelo, topázio amarelo e âmbar	Quartzo verde, esmeralda e turmalina verde	Água-marinha, turquesa, quartzo azul e quartzo lavanda	Safira, sodalita e quartzo azul intenso	Ametista, lolita e fluorita
Anjo	Arcanjo Uriel	Arcanjo Gabriel	Arcanjo Jofiel	Arcanjo Raphael	Arcanjo Miguel	Arcanjo Raciel	Arcanjo Zadquiel
Nobre caminho 8	Atenção correta	esforço correto	Modo de vida correto	Ação correta	Palavra correta	Intensão correta	Visão correta
Planos	Físico	Astral	Mental	Búdico	Espirital	Divino	Monádico
Corpos	Físico	Duplo Etérico	Astral / Emocional	Mental	Mental Superior / Causal	Alma / Búdico	Atma / Espírito
Orgãos	coluna vertebral, ossos, perna, reto, intestino, sangue, suprarenais	orgãos reprodutores, rins, aparatos digestivos, glândulas sexuais, próstata, ovários, testículos	fígado, estomago, bilis, sistema nervoso vegetativo, pâncreas	coração, parte inferior dos pulmões, circulação, peles, mãos, timo	voz, garganta, brônquios, parte superior dos pulmões, tireóide, paratireóides	nariz, orelhas, olhos, visão, cérebro, hipófise	crânio, cérebro, glândula pineal
Frequência	396Hz	417Hz	528Hz	639Hz	741Hz	852Hz	963Hz
Aprendizado	Tema menos, ame mais	Reclame menos, agradeça mais	Espere menos, faça mais	Julgue menos, aceite mais	Fale menos, escute mais	Chore menos, sorria mais	Pense menos, sinta mais