



Memorias

✿ CLASE 5 ✿



anamí



➤ *Mis cuerpos* ➤

Conecta con tu centro energético
escucha y escribe lo que percibes de tus cuerpos.

Cuerpo Físico: _____

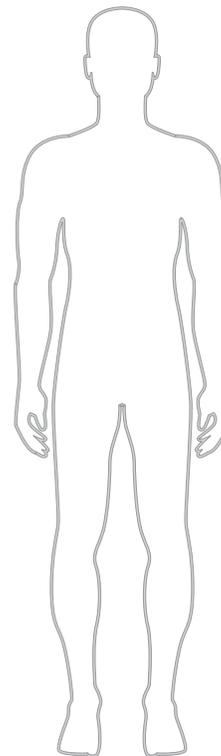
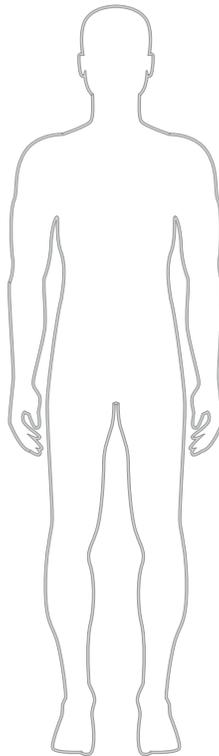
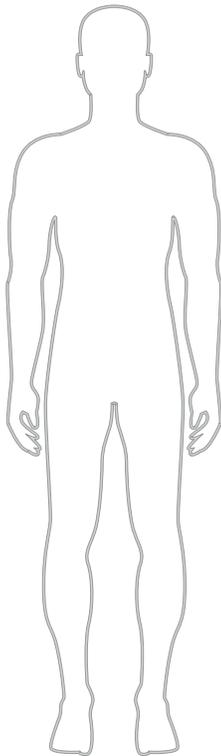
Cuerpo Etérico: _____

Cuerpo Emocional: _____

Cuerpo Mental: _____

Escucha la explicación y dibuja tus cuerpos

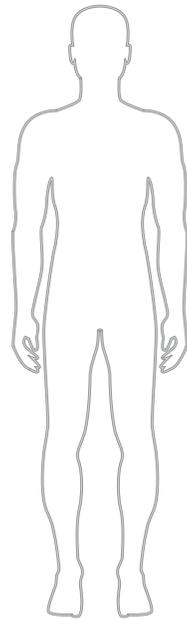
Si deseas usa colores mas adelante sabrás con que chakra esta vinculado.



¿Qué es el cuerpo físico para ti?

¿Qué parte del cuerpo sientes que se carga de la energía de tus pensamientos o emociones no positivas?

Pinta la zona en la silueta, si deseas utiliza colores, mas adelante conocerás a que chakras y con que emociones se vincula.



¿Escribe la emoción o la energía que sientes en esa parte del cuerpo?

¿Que son lo chakras para ti?

La labor de los chakras es recibir la energía Universal y generar la vibración que cada Chakra necesita para su funcionamiento de los cuerpos, Así la energía viaja a los órganos y los mantiene sanos. La palabra Chakra significa en sanscrito "RUEDA"



Ejercicio

Conectar con tu centro energético ¡Realicemoslo!

Después de realizar el ejercicio responde estas preguntas.

¿Cómo sientes la parte del cuerpo que anteriormente identificaste?

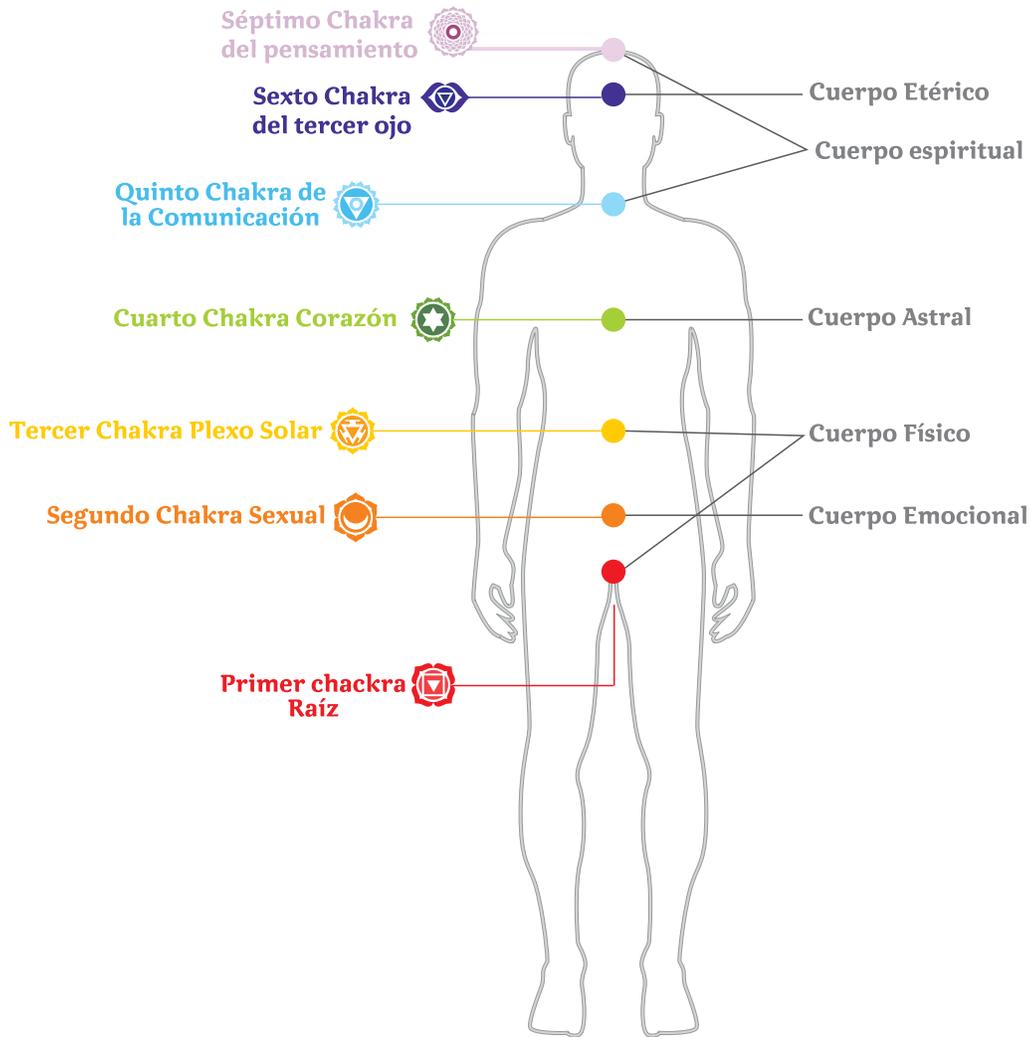
¿Cambio tu emoción o energía?

Que energías eliges hagan parte en tu vida
ten presente que al escribir reafirmas tus deseos

Que energía eliges sanar en tu presente
escribiendo aprendes de ti. *Hoponopono Lo siento, perdoname te amo, gracias*

Centros energeticos

¡En nuestra próxima clase conoceremos de los chakras!
 Lee en tus apuntes sobre los cuerpos y escribe con que chakra se vincula mirando la silueta.



Cuerpo Etérico _____

Cuerpo Astral _____

Cuerpo espiritual _____

Cuerpo Físico _____

Cuerpo Emocional _____