

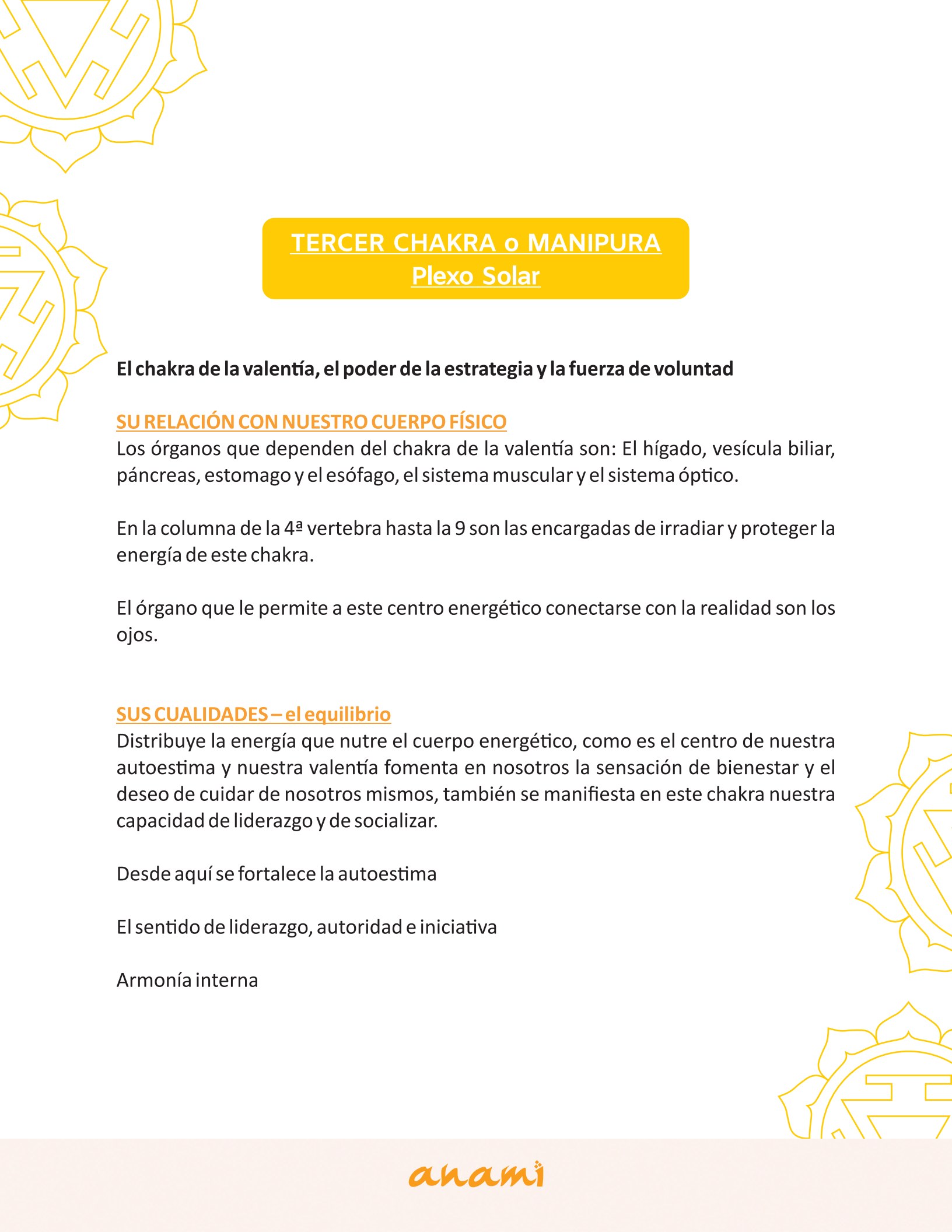
MEMORIAS CLASE 1

ACTIVA TU TERCER CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

y conecta con tu valentía
y la fuerza de voluntad



anami



TERCER CHAKRA o MANIPURA

Plexo Solar

El chakra de la valentía, el poder de la estrategia y la fuerza de voluntad

SU RELACIÓN CON NUESTRO CUERPO FÍSICO

Los órganos que dependen del chakra de la valentía son: El hígado, vesícula biliar, páncreas, estómago y el esófago, el sistema muscular y el sistema óptico.

En la columna de la 4ª vertebra hasta la 9 son las encargadas de irradiar y proteger la energía de este chakra.

El órgano que le permite a este centro energético conectarse con la realidad son los ojos.

SUS CUALIDADES – el equilibrio

Distribuye la energía que nutre el cuerpo energético, como es el centro de nuestra autoestima y nuestra valentía fomenta en nosotros la sensación de bienestar y el deseo de cuidar de nosotros mismos, también se manifiesta en este chakra nuestra capacidad de liderazgo y de socializar.

Desde aquí se fortalece la autoestima

El sentido de liderazgo, autoridad e iniciativa

Armonía interna



CONSECUENCIAS DE SU DESQUILIBRIO

Se sienten todos los temores imaginables, miedos que paralizan y no permiten avanzar seguir adelante y gozar la vida en plenitud.

La inseguridad propia por falta de auto estima, sentirse víctimas, son los mártires en todas las situaciones.

Nos hace actuar con apatía ante lo que ocurre a nuestro alrededor.

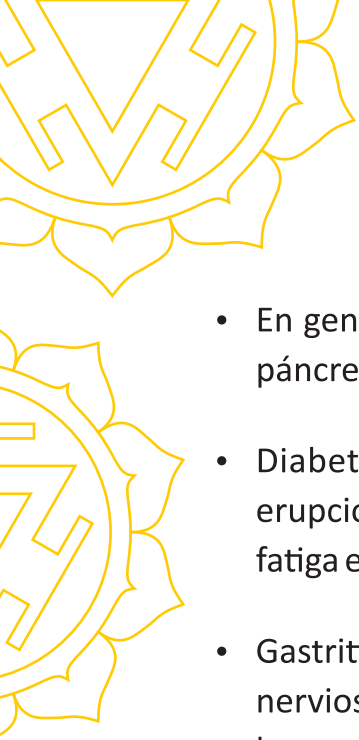
Egoísmo y terquedad, orgullo desmedido, intolerancias, impaciencia y rechazo por las ideas, actitudes y acciones de los demás.

La violencia, la crueldad y la ira son manifestaciones de este chakra en desequilibrio.

Deseo insaciable de lograr metas, necesidad de obtener reconocimiento externo en nuestro trabajo aun a costa de nuestro bienestar físico y emocional, necesidad de obtener el respeto de los demás.

Apego excesivo a los aspectos mundanos e intelectuales de la vida caracteriza también el desequilibrio de este chakra es la desconexión con el espíritu.





SINTOMAS FÍSICOS DEL DESEQUILIBRIO DE MANIPURA

- En general todas las enfermedades relacionadas con el estómago, el hígado, páncreas y vesícula biliar.
- Diabetes, pancreatitis, hepatitis, cirrosis, cálculos en la vesícula biliar, erupciones en la piel, enfermedades autoinmunes y alergias, inapetencia, fatiga extrema, debilidad muscular, baja presión sanguínea, pulso lento y débil.
- Gastritis y reflujo, úlceras, dolor en el diafragma, enfermedades del sistema nervioso, insomnio, asma, migrañas y cefaleas, infecciones en los ojos, fallas de la memoria, adicción al alcohol, la drogas químicas o naturales, a la comida chatarra, azúcares y gaseosas.

DESEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS Y EMOCIONALES

- Todo tipo de miedos (a no ser querido, a la separación, a los cambios, a lo desconocido, a la pobreza, a ser rechazado, a recibir, a dar, a vivir, a amar, a morir)
 - Codependencia
 - Autoritarismos
 - Resentimientos, celos, envidia
 - Preocupación y aprehensión excesivas
 - Orgullo, Ira, Impaciencia, Intolerancia, Apatía
 - Crueldad, Ser dictatorial, Reaccionario
 - Toma todo personal
 - Necesidad de tener el control
 - Insatisfacción (nunca es suficiente)
 - Necesidad de reconocimiento y protagonismo
 - Victimismo
 - Necesidad de poder y estatus
 - Narcisismo
 - Deseo insaciable de lograr metas
 - Adicción al trabajo.
- 



CÓMO SABER SI TU TERCER CHAKRA ESTÁ FUERA DE BALANCE

Responde el siguiente cuestionario

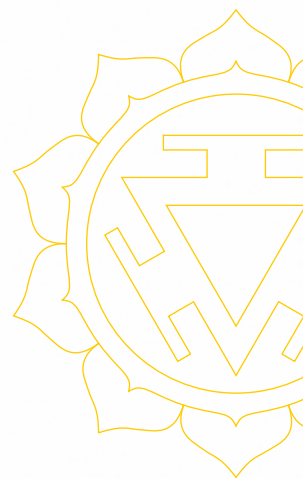
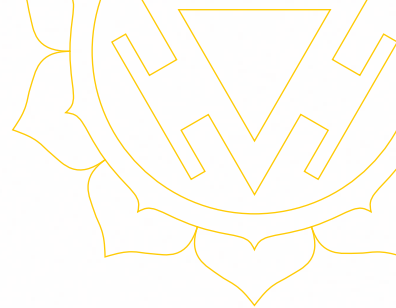
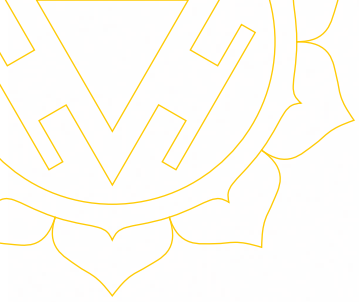
- Sufres de gastritis, agrieras, cálculos en la vesícula o cualquier padecimiento hepático
- Eres criticón
- Emites juicios con facilidad, no solo sobre los demás, sino con respecto a ti mismo
- Tiendes a tergiversar lo que ves
- Necesitas aprobación continua de los demás
- Tienes la creencia de que eres incapaz de cuidar de ti mismo
- Te cuesta trabajo tomar nuevas responsabilidades
- Crees que eres responsable de lo que sucede alrededor tuyo y es tu deber cargar con todo
- Tienes la creencia que tu y solo tu puedes hacer las cosas bien y por eso prefieres trabajar solo
- Una vez que tomas una decisión te da miedo pasar a la acción y, a pesar de saber que es lo correcto, lo piensas y lo piensas y lo piensas ... y lo vuelves a pensar.
- A pesar de tener mas de 30 años te asusta crecer y pasas el día preguntándote ¿seré capaz?
- Reaccionas ante ciertos comentarios, alguna mirada, mueca o signo que denoten desaprobación
- Te ofendes con facilidad
- Dicen que te quejas de todo o casi todo
- Eres de las personas que dan ordenes levantando el dedo índice con la misma naturalidad como si dieras los buenos días y se enoja si no las ejecutan
- Te han dicho mandón
- Te enojas con facilidad o te tragas las emociones aparentando que nada te saca de tu centro

**Si tienes mas de 25% de respuestas afirmativas es importante
que empieces a trabajar con tu chakra de la voluntad**

Nota: todo lo que te conecta con el sol intensifica la
conexión con tu tercer chakra

Dibuja algo que te conecte con tu chakra, te dejo esta inspiración





anami

