

# MEMORIAS CLASE 1



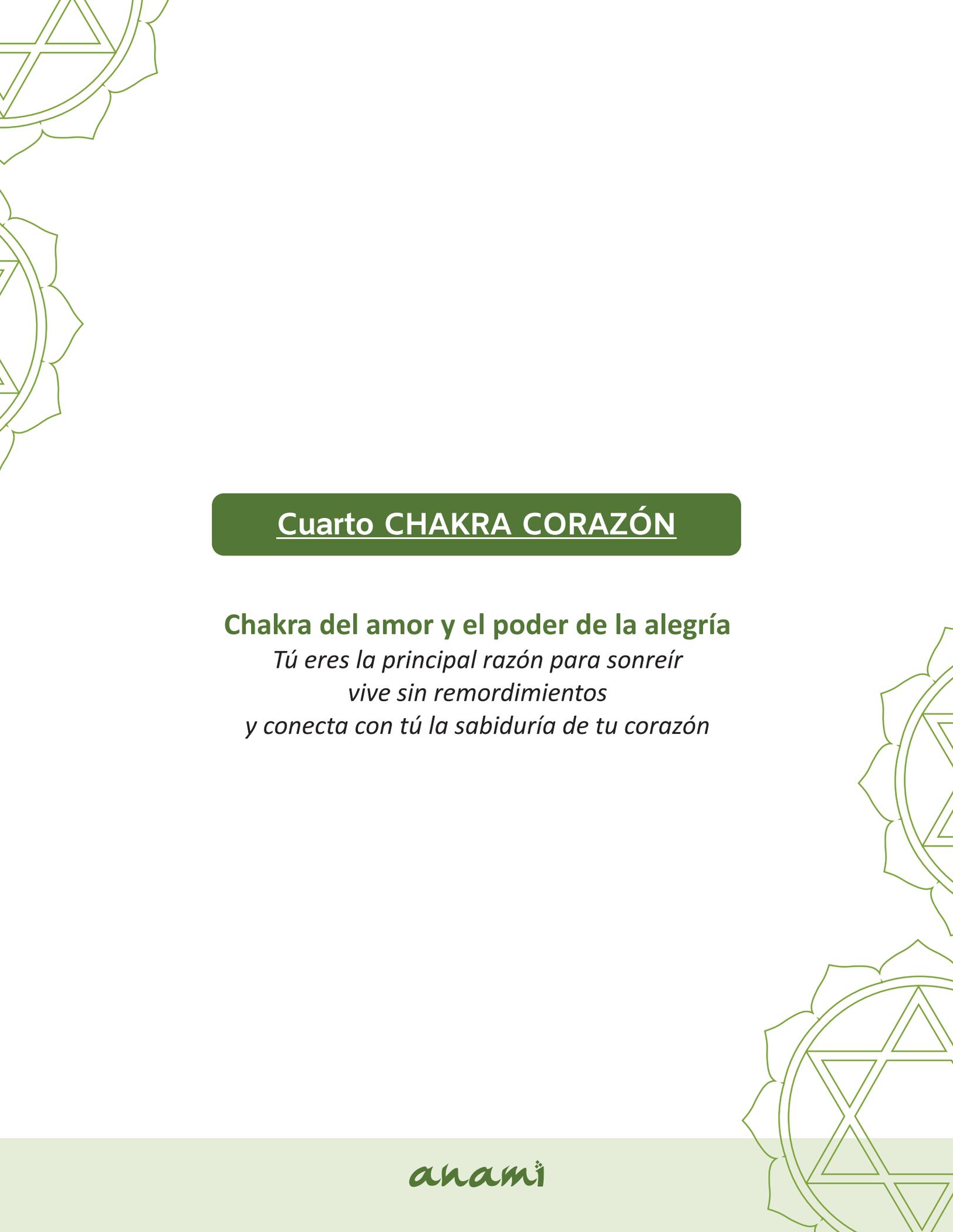
CURSO VIRTUAL

ACTIVA TU CUARTO

## CHAKRA CORAZÓN

El amor incondicional y la gratitud

*anami*



## Cuarto CHAKRA CORAZÓN

**Chakra del amor y el poder de la alegría**

*Tú eres la principal razón para sonreír  
vive sin remordimientos  
y conecta con tú la sabiduría de tu corazón*



**En resumen, el Chakra corazón  
se caracteriza por habilitarnos la capacidad de:**

- Identificar el sentido de los límites propios
- A delimitar nuestro mundo interno y diferenciarlo del mundo externo o mundo material
- Saber quiénes somos y conectarnos con nuestro yo interior para descubrir nuestra esencia y nuestro propósito superior
- Nos conecta con el cielo
- Nos conecta con el aire y con la consciencia de unidad

**ENFERMEDADES Y PADECIMIENTOS FÍSICOS DE ANAHATA**

- Problemas cardíacos y circulatorios -Anemia – hipertensión e hipotensión
- Enfermedades pulmonares o bronquiales - Sistema inmunológico bajo: se enferma con cualquier corriente de aire o por estar descalzo en el piso
- Alergias respiratorias -Padecimientos en la piel como soriasis, dermatitis atópica
- Leucemia, lupus - Enfermedades autoinmunes – VIH y adicción al tabaco

**DESEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS Y EMOCIONALES  
DEL CHAKRA DEL CORAZÓN**

- Represión para expresar el amor, dificultad para dar y recibir amor
  - Tendencia a la melancolía
  - Depresión – Negatividad
  - Miedo a la muerte y miedo a la vida
  - Soledad – egoísmo – irresponsabilidad – timidez – resentimiento – escepticismo
- Codependencia – llanto excesivo – incapacidad para llorar
- Cansancio extremo
  - Reacción fría ante eventos emocionales – lo resuelve intelectualmente
- 



## Cuestionario para saber si tu chakra corazón está fuera de balance

- ¿Cuál es la herida de infancia que está pendiente por sanar?
- ¿Cuál es la relación que necesitas sanar para estar en paz?
- Si en la historia de tu vida el protagonista se gana el cielo por ser el que más sufre
- Te consideras víctima de las circunstancias
- Te da miedo la intimidad
- Si no te asusta estas en una relación de pareja, porque sigues solo
- Hay alguien en tu vida a quien no hayas perdonado, si es más de una realiza una lista de las personas que continúan en tu lista de espera
- Hay alguien a quien no quieres o no puedes perdón ¿Por qué?
- Te enfermas continuamente de las vías respiratorias
- Tienes el sistema inmunológico bajo
- Tienes problemas de circulación
- Eres hipertenso
- Tienes problemas cardiacos
- Eres friolento y no logras entrar en calor con nada (sin que nada físico o climático se esté dando)
- Tienes la creencia de que las corrientes de aire, tomar líquidos fríos o caminar descalzo sobre el suelo frío te puede enfermar

**Nota: Si el 25% de las respuestas son afirmativas es importante que empieces a darle consciencia a tu trabajo con el chakra corazón.**



## Tus acciones para mejorar tu conexión con este centro energético

- Ríete, practica el sentido del humor
  - Abraza a las personas
  - Acaricia: a ti mismo o a alguien más. Aprende a sentir con las palmas de tus manos la energía del otro y a comunicar a través de tus caricias
  - Expresa tus emociones con autenticidad, llora o ríe
  - Observa si hay algo o alguien en tu vida que aun rechaces, con la que no estás de acuerdo o que quisieras que fuera de otra manera. Practica la aceptación con eso, como es y como no es
  - Ofrece una parte de tu tiempo a un trabajo desinteresado por el cual no recibes remuneración económica
  - Haz una lista de personas con las que aún quedan resentimientos, elije una de ellas y practica el perdón, en esta misma acción mira esa persona que asunto o comportamiento te recrimina o de que te sientes culpable. Si tienes varios asuntos, elije uno y perdónate a ti mismo llenándote de amor
  - Dibuja colibríes, porque son el animal de poder de este centro de energía
  - Conecta con la compasión.
- 

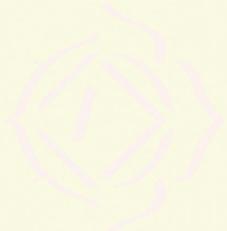


## Te voy a dejar algunas actitudes básicas para fomentar el estado de consciencia

- Vive con una consciencia basada en el amor incondicional, permite que lleguen a ti las enseñanzas y los maestros que te acercaran a este camino
- Vive con consciencia basada en la compasión
- Momento a momento genera una actitud de amor, comprensión, solidaridad, entendimiento, generosidad y confianza
- Momento a momento siembra alegría
- Contempla la naturaleza y da gracias por ella

## También te dejar algunas frases de poder

- Elijo el camino del amor
  - La energía del amor sostiene mi vida
  - Merezco ser feliz, abro mi corazón para recibir con amor y gratitud lo mejor de la vida en todo momento
  - Elijo hacer lo que me gusta
- 



*ahamī*

