



E-BOOK

Chakras

Por Eren Cazarín



BIENVENIDX BEAUTY!

QUÉ COMIENZE EL RECORRIDO POR TU CUERPO ENERGÉTICO



Si estás leyendo estas líneas, es señal de que tu alma está lista para dar la bienvenida al equilibrio y la sanación de tus 7 centros energéticos de poder: o sea, tus Chakras. Esta guía práctica, concisa y accesible te proporcionará información específica sobre qué son los Chakras, las características generales de cada centro de energía, las señales que indican que un Chakra está en desbalance y la metodología básica para comenzar a equilibrarlos.

A través de este e-book, descubrirás cómo el restablecimiento del flujo de energía a través de tus Chakras puede transformar tu bienestar físico, emocional y espiritual. Permítete explorar esta fascinante conexión con tu ser interno y emprende el camino hacia una vida más armoniosa y plena.

Iniciamos.

Con amor y luz. Eren 

Descargo de responsabilidad: condiciones de uso.

Copyright © Eren Cazarin | Eren Cazarin Ley de
Atracción®

El producto digital "E-BOOK GUÍA CHAKRAS" ®
Todos los derechos reservados conforme a la Ley
Federal de Derechos de Autor y los tratados
internacionales.

Prohibido su reproducción total o parcial en cualquier
forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización
del titular.

El workbook es exclusivamente de USO PERSONAL.

QUÉ SON LOS CHAKRAS

“Chakras” es un término que en sánscrito significa “rueda”, son centros de energía ubicados a lo largo de nuestro cuerpo, desde la base de la columna vertebral (cóccix) hasta la coronilla de la cabeza. Se les conoce como “ruedas de luz” porque regulan el prana, o sea nuestra energía vital.

Cada Chakra tiene un impacto específico en diferentes áreas de nuestras vidas. Cuando están armonizados y equilibrados, somos capaces de manifestar y crear la realidad que deseamos con mayor facilidad. Por ello, mantener una buena higiene energética es fundamental para equilibrar estos centros de poder.

Imagina que dentro de tu cuerpo fluye el cauce de un río. Si este río nunca ha sido limpiado, estará repleto de basura y contaminantes, lo que impedirá que el agua fluya de manera óptima. De igual manera, un Chakra bloqueado o desbalanceado puede obstaculizar el flujo de energía en tu vida, afectando tu bienestar físico, emocional y espiritual

Por lo tanto, podemos afirmar que el primer paso para co-crear con el Universo es armonizar estas ruedas de luz, limpiarlas . Al hacerlo, permitirás que la energía fluya libremente, dando vida a la realidad que has soñado.

En esta guía, encontrarás información valiosa que te ayudará a dar los primeros pasos hacia el equilibrio de tus 7 Chakras principales.





CHAKRA RAÍZ

MULADHARA





Chakra raíz conocido en sánscrito como "Muladhara": "Mula", que significa raíz, y "Adhara", que significa soporte o base. Por lo tanto, este Chakra representa nuestras raíces, la base sobre la cual construimos nuestra vida.

Está directamente relacionado con tu abundancia, prosperidad, bienes materiales. Este es el Chakra que se encarga de que tus necesidades básicas estén cubiertas. Representa también tus ganas de vivir, tu arraigo a este mundo, tus instintos primarios.

El Chakra raíz está relacionado con nuestras necesidades básicas, como la alimentación, la vivienda, y la seguridad personal. Cuando este se encuentra en equilibrio, sentimos que nuestras necesidades fundamentales están satisfechas. Esta sensación de seguridad es esencial para poder abrirnos a la abundancia en nuestras vidas, ya que la ansiedad por la supervivencia puede bloquear nuestra capacidad de recibir y disfrutar de lo que la vida tiene para ofrecer.

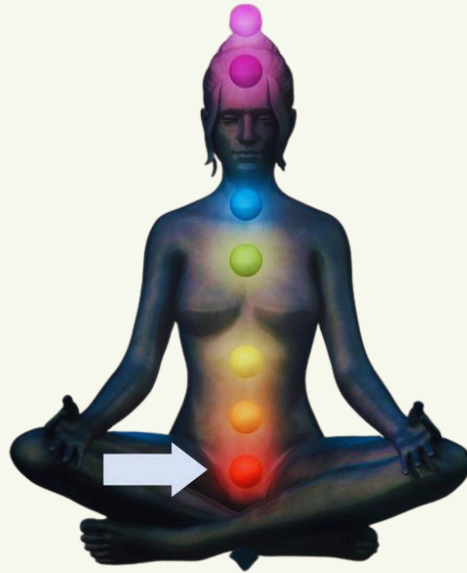
COLOR: ROJO

ELEMENTO: Tierra, lo que representa la estabilidad, la seguridad y la conexión con el entorno físico.

Mantra: LAM

Cristales: Jaspe rojo, granate y rubí

Aroma: Sándalo, cedro, pino



Características cuando un Chakra raíz se encuentra en equilibrio:

- Sensaciones de seguridad y estabilidad.
- Confianza en el entorno y en uno mismo.
- Una fuerte conexión con la Tierra y el mundo físico.
- Capacidad para satisfacer necesidades básicas (alimento, hogar, estabilidad financiera).
- Sentimientos de pertenencia y conexión con la comunidad y la familia.
- Amor e ilusión por la vida.
- Capacidad plena para dominar instintos. Saber actuar y no solo reaccionar.

Características cuando un Chakra raíz no se encuentra en equilibrio:

- Sentimientos constantes de inseguridad y ansiedad.
- Problemas financieros o laborales.
- Dificultades en la vida diaria, como falta de motivación o dificultad para tomar decisiones.
- Desconexión del cuerpo o del entorno.
- Problemas de salud física, especialmente aquellos relacionados con las piernas, los pies, cóccix y rodillas.

CÓMO SANAR CHAKRA RAÍZ



Existen diferentes métodos para equilibrar Chakra raíz entre ellos los siguientes :

- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el Chakra raíz. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar el Chakra raíz. Puedes utilizar cristales como el jaspe rojo, la granate y el rubí. Acuéstate boca abajo y coloca estas piedras en la zona del cóccix. Permite que reposen allí mientras repites el mantra "LAM" 21 veces de manera consecutiva. También puedes dejarlas en su lugar mientras meditas para potenciar la conexión energética.

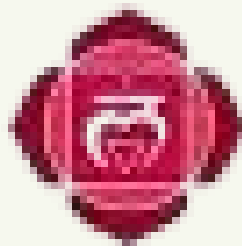
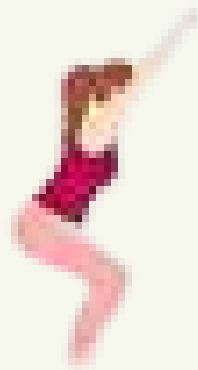
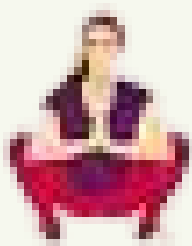


Una forma poderosa para equilibrar Chakra raíz es repitiendo afirmaciones como :

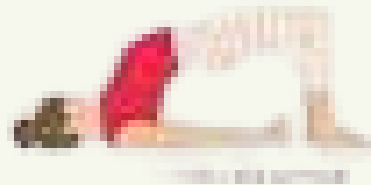
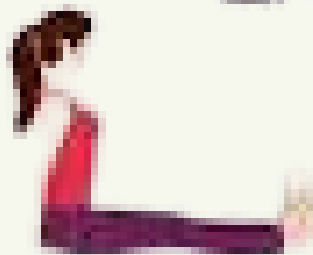
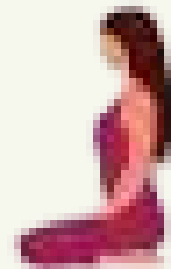
- "YO SOY ABUNDANCIA"
- "YO SOY SEGURIDAD"
- "YO SOY PODEROSA"
- "YO ESTOY ENRAIZADA A LA TIERRA"
- "YO ESTOY EN CALMA"
- "YO SOY RIQUEZA"

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- Grounding (Enraizamiento): La práctica de grounding es vital para conectar con la energía de la Tierra. Dedica al menos 20 minutos a caminar descalzo sobre el pasto, la playa o en el bosque, permitiendo que los electrones de la Tierra penetren en las plantas de tus pies. Cárgate de esta energía vital. También puedes sentarte en posición de flor de loto, asegurándote de que tu cóccix toque la tierra, lo que fortalecerá tu conexión con el suelo.
- Cromoterapia: Terapia con color. Al ser el color rojo el que rige este Chakra, para equilibrarlo puedes usar prendas de color rojo, accesorios, maquillaje, etc.
- Yoga: El yoga es una gran forma de equilibrar cada uno de los Chakras; en este caso, las posturas que se te recomiendan para el Chakra raíz son las siguientes:



Mantra
LAM





CHAKRA SACRO

SVADHISTHANA



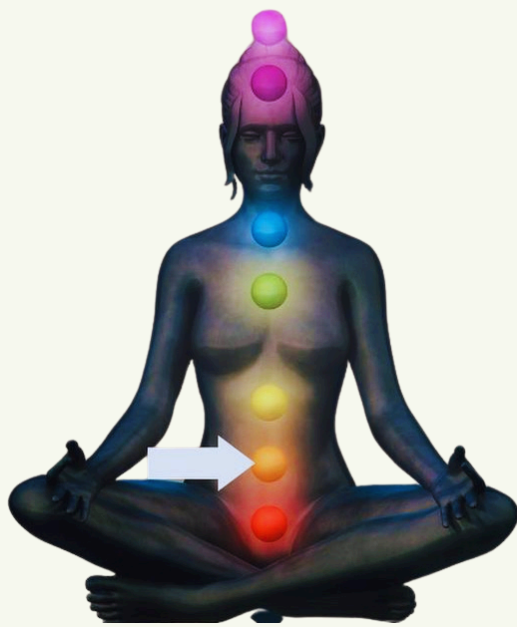


Chakra sacro, conocido en sánscrito como "Svadhithana," es el segundo Chakra y se encuentra ubicado debajo del ombligo, a la altura del útero. Este centro de energía representa tu creatividad; es el lugar donde no solo surge la vida, sino también las ideas. Simboliza tu capacidad para disfrutar de la vida, experimentar placer y nutrir tus relaciones sexuales.

El Chakra sacro está asociado con las emociones y la energía femenina, así como con el disfrute y la expresión artística. Se relaciona con la capacidad de crear y manifestar ideas, proyectos y obras de arte.

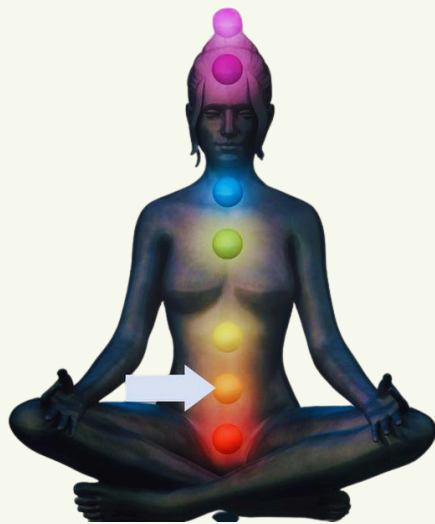
Características del Chakra Sacro:

- **Color:** Naranja
- **Elemento:** Agua (el agua representa las emociones)
- **Mantra:** VAM
- **Piedras:** Ónix naranja, ámbar, ágata cornalina y citrino
- **Aromas:** Naranja, bergamota y geranio



Características de un Chakra Sacro en equilibrio:

- **Emociones Estables:** Las personas con un Chakra sacro equilibrado tienden a experimentar una gama saludable de emociones. Pueden manejarlas de manera efectiva sin sentirse abrumadas.
- **Creatividad Fluida:** Existe un fácil acceso a la creatividad y la autoexpresión. Estas personas suelen sentirse inspiradas para crear, ya sea a través del arte, la escritura, la danza o cualquier otra forma de expresión.
- **Plenitud Sexual:** La sexualidad se percibe de manera positiva, lo que permite disfrutar de una vida sexual saludable y satisfactoria. También existe una apertura a la intimidad emocional y física.
- **Adaptabilidad y Fluidez:** Las personas se sienten cómodas adaptándose a los cambios y flujos de la vida, mostrando flexibilidad ante nuevas situaciones y desafíos.
- **Sensación de Placer:** Hay una profunda conexión con el placer y el disfrute de la vida. Disfrutan de experiencias sensoriales y son capaces de permitirse momentos de felicidad y gozo.



Características de un Chakra Sacro en desbalance:

- **Bloqueo Creativo:** La falta de inspiración y las dificultades para expresar la creatividad son comunes. Esto puede manifestarse como un estancamiento en proyectos artísticos o en la vida en general.
- **Problemas en las Relaciones:** Surgen conflictos en las relaciones personales, lo que dificulta establecer conexiones emocionales. También puede haber una tendencia a depender excesivamente de los demás para obtener validación.
- **Dificultades Sexuales:** Puede haber problemas relacionados con la sexualidad, como una disminución del deseo, una intimidad reducida, o, por el contrario, comportamientos sexuales compulsivos o descontrolados.
- **Rigidez y Falta de Adaptabilidad:** Una persona con un Chakra sacro desbalanceado puede ser inflexible y tener dificultades para adaptarse a los cambios, lo que ocasiona tensión y estrés.
- **Dificultades para Disfrutar de la Vida:** La persona puede sentirse desconectada de las experiencias placenteras y tener problemas para disfrutar de actividades cotidianas.

CÓMO SANAR CHAKRA SACRO



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra sacro, entre ellos los siguientes:

- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el chakra sacro. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar el chakra sacro. Puedes utilizar cristales como el jaspe rojo, la granate y el rubí. Acuéstate boca arriba y coloca los cristales a la altura de tu útero. Mientras lo haces, repite el mantra "VAM" un mínimo de 21 veces.
- **Afirmaciones:** Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente y fortalecer tu conexión con el chakra sacro. Algunas afirmaciones que puedes utilizar incluyen:



Afirmaciones para el Chakra Sacro:

- "Soy digno/a de amor y placer en mi vida."
- "Disfruto de la belleza y la alegría que me rodea."
- "Me respeto a mí mismo/a y honro mis necesidades."
- "Estoy en paz con mi sexualidad y abrazo mi sensualidad."
- "La creatividad fluye libremente en mí."

Dedica unos momentos cada día para repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y la conexión que crean con tu ser.

- **Diario (Journaling):** Haz journaling para expresar todas tus emociones.

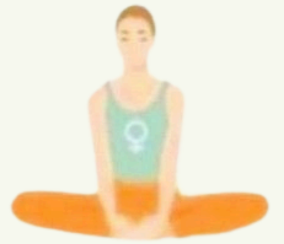
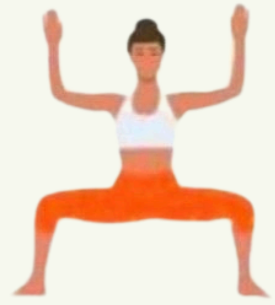
Puedes iniciar esta práctica preguntándote:

- ¿CÓMO ME SIENTO HOY?
- ¿QUÉ EMOCIONES PERCIBO?
- ¿CÓMO PODRÍA SENTIRME MEJOR?
- ¿QUÉ O QUIÉN DETONÓ ESTAS EMOCIONES EN MÍ?

Estas preguntas te ayudarán a reflexionar sobre tus emociones y a profundizar en tu autoconocimiento.

- **Cromoterapia:** La cromoterapia es una terapia que utiliza colores para sanar y equilibrar. Dado que el color que rige este Chakra es el naranja, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de color naranja para ayudar a equilibrarlo.

- **Yoga:** El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los Chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el Chakra sacro, que son las siguientes:





CHAKRA PLEXO SOLAR

MANIPURA





Chakra plexo solar, conocido en sánscrito como "Manipura," significa "la ciudad de las joyas." Este nombre simboliza que en este centro energético se encuentra tu tesoro más preciado: tu poder personal. Representa tu capacidad para hacer realidad tus metas y transmutar tus sueños en materia.

Manipura es el Chakra del autoconcepto, la autodisciplina y la capacidad de ejecución. Es el centro que te impulsa a tomar acción y te proporciona la energía necesaria para avanzar. Se sitúa en la boca de tu estómago y está estrechamente relacionado con tu autoestima, voluntad y poder personal.

Se asocia con la capacidad de tomar decisiones y actuar de acuerdo con tu propia voluntad.

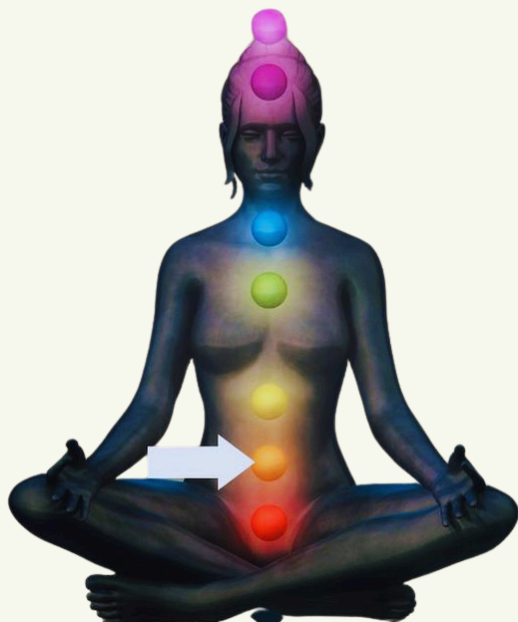
Características del Chakra plexo solar:

- **Color:** Amarillo
- **Elemento:** Fuego
- **Mantra:** RAM
- **Cristales:** Citrino, ágata amarilla y ojo de tigre
- **Aromas:** Jengibre y cardamomo



Características de un Chakra plexo solar balanceado :

- **Autoimagen Poderosa:** Las personas con un Chakra plexo solar equilibrado desarrollan una fuerte autoimagen positiva.
- **Toma de Decisiones Clara:** Tienen una buena comprensión de sus deseos y necesidades, lo que les ayuda a actuar con determinación y sin dudar.
- **Energía y Motivación:** Estas personas suelen demostrar un enfoque proactivo hacia la vida, mostrando entusiasmo y disposición para perseguir sus metas y aspiraciones. Son persistentes, motivadas y están dispuestas a trabajar para lograr lo que desean.
- **Capacidad de Manifestación:** Al tener el Chakra plexo solar totalmente balanceado, estas personas se convierten en manifestadores efectivos de sus deseos. Se sienten en armonía con el Universo y logran concretar sus metas de manera fácil y con alegría.
- **Confianza en el Poder Personal:** Potencia la voluntad y el poder personal. Estas personas tienen la capacidad de defender sus intereses y actuar de acuerdo con su propia voluntad



Las personas con el Chakra plexo solar desbalanceado pueden experimentar las siguientes dificultades:

- Autoimagen carente: Las personas con un Chakra plexo solar en desbalance suelen tener una autoimagen negativa. Pueden sentirse incómodas en su propia piel y luchar con problemas de autoestima, lo que afecta su confianza y capacidad para enfrentar desafíos.
- Dificultad en la Toma de Decisiones: Estas personas pueden sentirse indecisas y tener problemas para comprender sus deseos y necesidades, lo que les impide actuar con claridad y determinación.
- Falta de Energía y Motivación: Tienden a mostrar un enfoque pasivo hacia la vida, sin entusiasmo para perseguir sus metas y aspiraciones. Esto puede llevar a la procrastinación y falta de persistencia en el logro de sus objetivos.
- Dificultad para Manifestar Metas: Cuando el Chakra plexo solar está desbalanceado, las personas pueden tener problemas para manifestar sus metas con facilidad. Es posible que sientan que las oportunidades no se materializan para ellas, lo que las lleva a sentirse frustradas y desalentadas.

CÓMO SANAR CHAKRA PLEXO SOLAR



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra plexo solar, entre ellos los siguientes:

- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el chakra del plexo solar. [Haz clic aquí](#) para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar el Chakra plexo solar. Puedes utilizar cristales como el citrino, el ágata amarilla y el ojo de tigre. Acuéstate boca arriba y coloca los cristales a la altura de la boca de tu estómago. Mientras lo haces, repite el mantra "RAM" un mínimo de 21 veces.
- **Afirmaciones:** Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente y fortalecer tu conexión con Chakra plexo solar. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son:



- **Afirmaciones para el Chakra del Plexo Solar:**

- "Soy poderoso/a y capaz de lograr mis metas."
- "Me siento preparado/a para afrontar los retos."
- "Soy capaz de manifestar la vida que deseo."
- "El Universo es mi socio de vida."
- "Lo único que tengo que controlar es cómo respondo a las situaciones."

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- **Planificador de Acción:**

Lleva un planificador en el que especifiques todas las tareas que necesitas realizar durante el día. Este planificador te ayudará a dejar atrás la procrastinación y a tomar la iniciativa para actuar. Esta guía incluye una plantilla que puedes utilizar cada semana para planificar tus acciones, lo que te permitirá ejecutar tus metas de manera más eficiente. [Da clic aquí para ver la plantilla](#)

- **Cromoterapia:**

La cromoterapia es una terapia que utiliza colores para sanar y equilibrar. Como el color amarillo rige este Chakra, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de color amarillo para ayudar a equilibrarlo.

- **Yoga:**

El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el chakra del plexo solar, que son las siguientes:





CHAKRA CORAZÓN

ANAHATA





El chakra corazón, conocido en sánscrito como "Anahata," es una palabra que se traduce literalmente como "el no golpeado" o "el no sonado." En el contexto de los Chakras, este término sugiere un estado de pureza, tranquilidad y amor incondicional que no es afectado por el dolor o el sufrimiento.

Anahata es el cuarto Chakra y está asociado con el amor, la compasión, la empatía y la capacidad de perdonar. Se considera el puente entre los Chakras inferiores, que están relacionados con las necesidades básicas y la supervivencia, y los Chakras superiores, que se asocian con la espiritualidad y la conexión divina. Chakra corazón es fundamental para el desarrollo de relaciones sanas y para establecer una conexión emocional profunda con las personas que amas.

- **Color:** Verde y Rosa
- **Elemento:** Aire
- **Mantra:** YAM
- **Cristales:** Esmeralda, aventurina verde, jade y cuarzo rosa
- **Aromas:** Sándalo, rosa y pachulí



Características de un Chakra Corazón en equilibrio:

- Amor Incondicional: Tienes la capacidad de entregarte al amor, manteniendo relaciones amorosas sanas con tus amistades y pareja. Te permites dar y recibir amor sin condiciones ni reservas.
- Compasión y Empatía: Posees una alta empatía y comprensión hacia los sentimientos y experiencias de los demás, mostrando un interés genuino por su bienestar.
- Perdón: Tienes la habilidad para perdonar, liberando rencores y dejando ir resentimientos. Esto te permite sentirte libre y en paz.
- Apertura a la Experiencia: Estás dispuesto/a a experimentar y aprender de tus relaciones y emociones, sin miedo al dolor. Aceptas las lecciones que la vida te ofrece.
- Apertura para Dar y Recibir Ayuda: Te sientes cómodo/a pidiendo apoyo y también ofreces ayuda a los demás, creando un entorno de apoyo mutuo y fortaleciendo tus conexiones interpersonales.



Características de un Chakra Corazón en desbalance:

- **Dificultad para Amar:** La persona puede tener problemas para dar y recibir amor, sintiéndose distante o desconectada de los demás. Esta desconexión puede afectar las relaciones interpersonales.
- **Falta de Compasión:** Es común experimentar una disminución en la empatía, lo que puede resultar en una actitud fría o indiferente hacia las emociones y necesidades de los demás.
- **Miedo al Rechazo:** Se puede experimentar un intenso miedo al rechazo o al abandono, lo que a menudo conduce a evitar la cercanía emocional y a construir muros de protección.
- **Rencor y Resentimiento:** La acumulación de resentimientos es habitual, lo que dificulta el proceso de perdón y puede generar una carga emocional significativa.
- **Tristeza y Melancolía:** Pueden presentarse sentimientos persistentes de tristeza o melancolía que son difíciles de superar, acompañados de una sensación general de vacío e insatisfacción.
- **Problemas Cardiovasculares:** Es posible experimentar problemas de salud relacionados con el corazón, como palpitaciones, hipertensión o enfermedades cardíacas, reflejando el desequilibrio emocional a nivel físico.

CÓMO SANAR CHAKRA CORAZÓN



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra corazón, entre ellos los siguientes:

- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el Chakra corazón. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar Chakra corazón. Acuéstate boca arriba y coloca cristales a la altura de tu pecho (en el centro). Mientras lo haces, repite el mantra "YAM" un mínimo de 21 veces.
- **Afirmaciones:** Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son::



Afirmaciones para el Chakra Corazón:

- "Mi corazón es un centro de paz y amor."
- "Soy empático/a y comprensivo/a con los demás."
- "Mis relaciones son saludables, armoniosas y llenas de amor."
- "Me permito perdonar y soltar el dolor, el resentimiento y las tristezas."
- "Lo único que tengo que controlar es cómo respondo a las situaciones."

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- **Carta de Perdón:**

Realiza una carta de perdón a quienes te han hecho daño y también a aquellos a quienes tú has dañado. En esta carta, expresa todo lo que tu alma necesita para sanar y para otorgar ese perdón. Al final, escribe las cuatro palabras clave de la técnica del Ho'oponopono: **LO SIENTO, PERDÓN, GRACIAS, TE AMO.**

- **Cromoterapia:** La cromoterapia utiliza el color para sanar y equilibrar. Dado que el color verde rige este Chakra, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de color verde para ayudar a equilibrarlo.

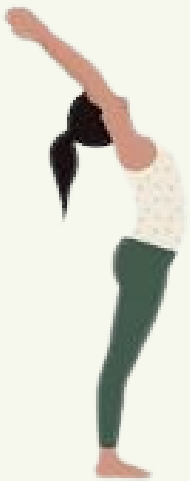
- **Yoga:**

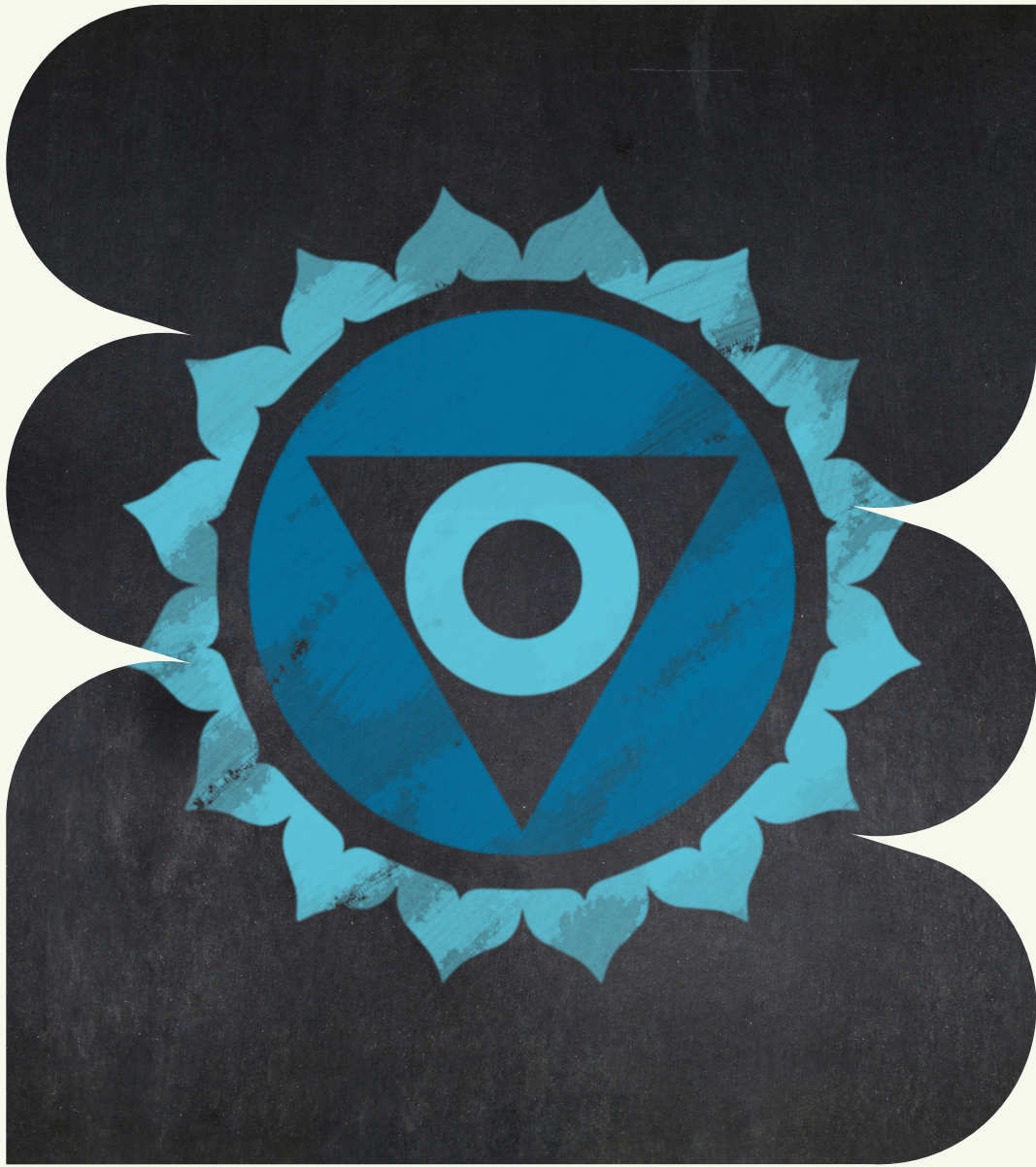
El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los Chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el chakra corazón, que son las siguientes:



Anahata

guru





CHAKRA GARGANTA

VISHUDDHA





Chakra garganta, conocido en sánscrito como Vishuddha, es el quinto Chakra. "Vishuddha" significa "purificado" o "puro". En el contexto de chakra garganta, Vishuddha se refiere a la purificación de la comunicación y la expresión. Se asocia con la capacidad de hablar y expresarse de manera clara y auténtica, así como con la habilidad para escuchar y recibir información de otros.

La purificación en este sentido implica no solo la claridad en la comunicación verbal, sino también la honestidad y la autenticidad en las intenciones .

Se relaciona con la autenticidad de tu ser, HABLAR TU VERDAD ante el mundo.

Se encuentra en la zona de la garganta, específicamente en la región del cuello y la tiroides.

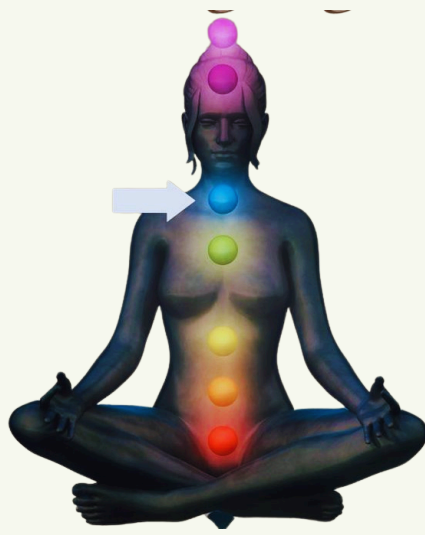
COLOR :Azul cielo

ELEMENTO: Éter o el espacio, en contraposición a los elementos más densos como la tierra y el agua.

Mantra :HAM

Cristales :Calcita azul, aguamarina y lapislázul

Aromas : Menta, eucalipto y salvia



Características de un Chakra garganta en equilibrio:

- **Comunicación Clara y Efectiva:** La persona puede expresar sus pensamientos y sentimientos de manera honesta y directa, sin temor a ser malinterpretada. Las palabras fluyen naturalmente y con claridad, facilitando un intercambio abierto y sincero.
- **Escucha Activa:** Existe una capacidad notable para escuchar a los demás con atención y empatía. Las personas con Chakra garganta equilibrado son buenos oyentes, lo que les permite entender y conectar emocionalmente con quienes les rodean.
- **Autenticidad:** Hay una fuerte sensación de ser genuino y auténtico. La persona se siente segura al compartir su verdad, sus opiniones y emociones, sin sentir la necesidad de ocultarlas o modificarlas para complacer a otros.
- **Resolución de Conflictos:** La capacidad para manejar desacuerdos y conflictos de manera constructiva y tranquila es fundamental. Esto implica expresar preocupaciones de manera asertiva y escuchar a los demás sin juzgarlos, fomentando un ambiente de diálogo y entendimiento.



Características de un Chakra garganta en desequilibrio:

- **Dificultad para Comunicar:** La persona puede experimentar problemas para expresarse verbalmente, teniendo dificultades para encontrar las palabras adecuadas o sintiéndose tímida al hablar en público. Esta dificultad puede obstaculizar la comunicación efectiva en diferentes contextos.
- **Miedo o Ansiedad al Hablar:** Existe un fuerte temor a ser juzgado o rechazado al compartir opiniones o sentimientos, lo que puede llevar a evitar situaciones que impliquen hablar, generando ansiedad en momentos de expresión verbal.
- **Falta de Autenticidad:** La persona puede sentir que no está siendo auténtica, lo que puede dar lugar a una sensación de desconexión interna y emocional. Esto puede resultar en una incapacidad para expresar verdaderamente lo que siente o piensa.
- **Problemas Físicos:** A nivel físico, se puede experimentar dolor de garganta, faringitis, problemas vocales y trastornos relacionados con la tiroides.
- **Sensación de Aislamiento:** La falta de comunicación efectiva puede hacer que la persona se sienta incomprendida o aislada, llevándola a alejarse de los demás y a sentirse sola en su lucha interna.

CÓMO SANAR CHAKRA GARGANTA



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra garganta, entre ellos los siguientes:

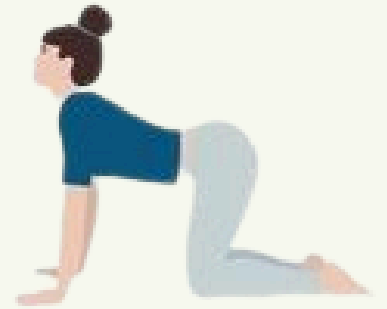
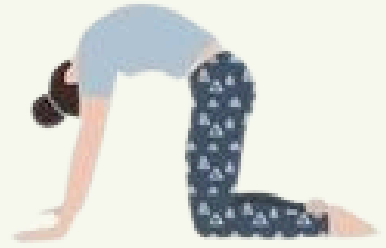
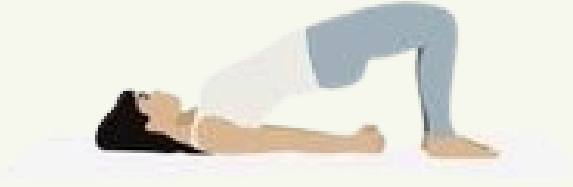
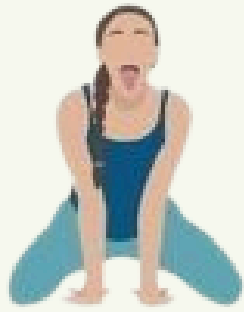
- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el Chakra garganta. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta. Acuéstate boca arriba y coloca los cristales a la altura de tu garganta. Mientras lo haces, repite el mantra "YAM" un mínimo de 21 veces.
- **Afirmaciones:** Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente y fortalecer tu conexión con este chakra. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son:



- "Me expreso con claridad y confianza."
- "Escucho a los demás con atención y empatía."
- "Honro mi voz y mis pensamientos."
- "Mis palabras son poderosas y verdaderas."
- "Soy auténtica y magnética"
- "Yo soy la voz de mi verdad."

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- **Expresión Vocal:** Canta a todo pulmón, realiza gárgaras con bicarbonato y habla con los demás. A veces, las redes sociales y la tecnología pueden alejarnos de las comunicaciones auténticas y reales. Haz lo posible por salir y conocer a nuevas personas, interaccionando cara a cara y en todo color.
- **Cromoterapia:** La cromoterapia utiliza colores para sanar y equilibrar. Dado que el color que rige este Chakra es el azul cielo, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de color azul para ayudar a equilibrarlo.
- **Yoga:** El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los Chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el Chakra garganta, que son las siguientes:





CHAKRA TERCER OJO

AJNA





Chakra tercer ojo, conocido en sánscrito como Ajna, es el el sexto Chakra. "Ajna" es una palabra en sánscrito que se traduce como "percepción" o "conocimiento". Literalmente, significa "el comando" o "la autoridad" y se refiere al ojo que ve más allá de la realidad físico-material, abriendo el acceso a niveles más profundos de percepción y entendimiento espiritual. Este centro de poder se encuentra en tu entrecejo

Ajna es considerado el centro de la intuición y la sabiduría espiritual. Se asocia con la capacidad de ver la verdad detrás de las apariencias, de conectar con el propio ser interno y de acceder a la guía espiritual. Cuando este Chakra está equilibrado y activado, las personas suelen experimentar una mayor claridad mental, percepción intuitiva, y un sentido de propósito más profundo en sus vidas.

Ajna, por lo tanto, simboliza no solo el conocimiento intelectual, sino también una comprensión más profunda y espiritual de uno mismo y del mundo que nos rodea.

COLOR :Azul índigo, casi morado.

ELEMENTO : La luz, que representa la intuición y la percepción.

Mantra : OM.

Cristales: Zafiro azul y la Azurita.

Aromas : Incienso, Romero y Cipres.



Características cuando Chakra tercer ojo se encuentra en equilibrio

- . Intuición Aguda: Se desarrolla una fuerte conexión con la intuición. La persona es capaz de confiar en sus instintos y percepciones internas, lo que les permite tomar decisiones informadas basadas en sus sentimientos.
- Claridad Mental: La mente está clara y enfocada. Las personas con un tercer ojo equilibrado pueden pensar con lucidez y tienen una excelente capacidad de concentración, lo que les ayuda a resolver problemas de manera efectiva.
- Visión Espiritual: Se experimenta una conexión profunda con lo espiritual. La persona puede sentir que está en sintonía con un propósito más elevado y a menudo busca experiencias que fomenten este crecimiento espiritual.
- Capacidad de Meditación: La meditación puede ser más efectiva y profunda, permitiendo a las personas alcanzar estados de conciencia superior y obtener información intuitiva que les ayude en su camino personal.



Características de un Chakra tercer ojo en desbalance:

- **Confusión Mental:** Las personas pueden experimentar dificultades para pensar con claridad, enfrentar problemas o tomar decisiones. Esto puede generar sentimientos de incertidumbre y duda sobre sí mismas.
- **Inseguridad Intuitiva:** Puede haber una falta de confianza en la propia intuición. La persona puede dudar de sus percepciones, lo que dificulta la toma de decisiones basadas en su instinto.
- **Problemas de Concentración:** Se presentan dificultades para enfocarse en tareas y mantener la atención. Esto puede ser evidente en el trabajo, los estudios o incluso en la vida diaria, causando frustración y estrés.
- **Fuga de la Realidad:** Se observa una tendencia a escapar de la realidad, a menudo a través de la fantasía o la negación. Esto puede incluir el uso excesivo de sustancias, distracciones o patrones de comportamiento que evitan enfrentar realidades difíciles.
- **Problemas Físicos:** A nivel físico, pueden surgir síntomas relacionados con la cabeza, como dolores de cabeza, migrañas, problemas oculares y otros malestares en la zona de la frente o los senos paranasales.

CÓMO SANAR CHAKRA TERCER OJO



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra del tercer ojo, entre ellos los siguientes:

Meditación: Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el chakra del tercer ojo. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)

Cristaloterapia: La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar el Chakra tercer ojo. Acuéstate boca arriba y coloca los cristales en tu entrecejo. Mientras lo haces, repite el mantra "OM" un mínimo de 21 veces.

Afirmaciones: Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente y fortalecer tu conexión con este Chakra. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son:



- "Confío en mi intuición y en mi capacidad de tomar decisiones sabias."
- "Mis pensamientos son claros y ordenados."
- "Soy receptivo a las visiones y mensajes del Universo."
- "Soy capaz de ver más allá de las ilusiones y percepciones limitadas."
- "Acepto y confío en el proceso de mi crecimiento espiritual."

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- **Visualización y Frecuencias:** Véndate los ojos y escucha frecuencias de 144 Hz. Mientras lo haces, visualiza cómo tu tercer ojo se va abriendo más y más en tu frente, permitiendo que la claridad y la intuición fluyan.
- **Cromoterapia:** La cromoterapia utiliza el color para sanar y equilibrar. Dado que el color que rige este Chakra es el azul noche, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de ese color para ayudar a equilibrarlo.
- **Yoga:** El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los Chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el Chakra tercer ojo, que son las siguientes:

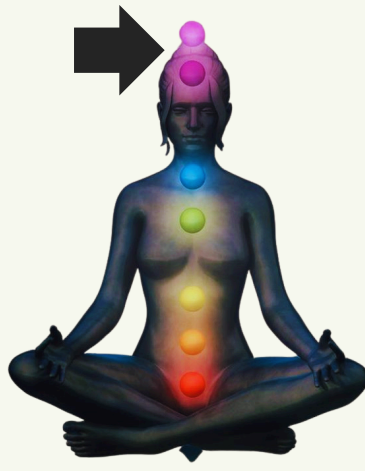




CHAKRA CORONA

SAHASRARA





Chakra corona, conocido en sánscrito como Sahasrara, es el séptimo Chakra, se encuentra ubicado en tu coronilla, coloquialmente se le conoce como "mollera"

El Chakra corona es visto como el centro de la conciencia superior. Su apertura permite acceder a niveles más elevados de pensamiento, entendimiento y conexión con el todo, lo que lleva a la iluminación espiritual.

Sahasrara es el Chakra que conecta al individuo con la conciencia universal y lo divino. Simboliza la culminación del viaje espiritual y la unión con el Universo, donde se puede experimentar la iluminación y el entendimiento trascendental.

"Sahasrara" en sánscrito significa "mil pétalos" simboliza la apertura y la expansión de la conciencia. Se visualiza como un loto con mil pétalos que representan diferentes niveles de conciencia y conexión espiritual. Cada pétalo puede interpretarse como una sabiduría o una verdad, sugiriendo que la realización espiritual y la conexión con lo divino son amplias y profundas.



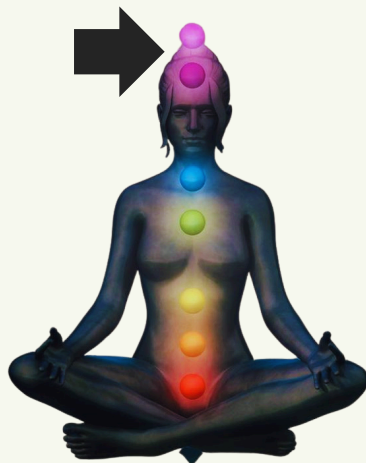
COLOR : Purpura o blanco

ELEMENTO : La conciencia pura .

Mantra : AHUM

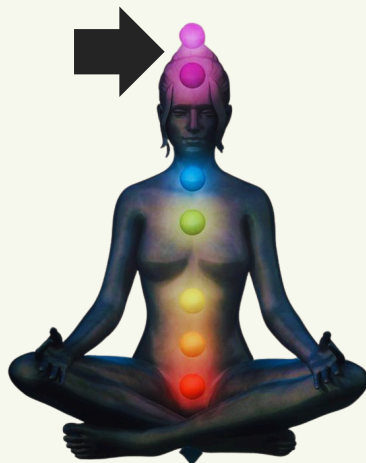
Cristales : Cuarzo claro

Aromas : Lavanda, Albahaca y Mirra



Características de que Chakra corona se encuentra en equilibrio

- **Conexión Espiritual Profunda:** Las personas con un Chakra corona equilibrado experimentan una fuerte conexión con lo divino y el Universo. Este sentido de conexión contribuye a una mayor comprensión de su propósito en vida.
- **Paz Interior:** La calma y la serenidad son características comunes. La persona es capaz de aceptar las circunstancias de la vida con una actitud tranquila, sin sentirse abrumada por el estrés o la ansiedad.
- **Iluminación y Sabiduría:** Un fuerte sentido de claridad y sabiduría interna. La persona está abierta a aprender y a evolucionar espiritualmente, capaz de ver más allá de las limitaciones del pensamiento ordinario.
- **Desarrollo Personal y Crecimiento:** Las personas suelen tener un fuerte impulso hacia el crecimiento personal. Están motivadas para trabajar en sí mismas y buscan métodos para mejorar su vida y su bienestar.



Características de un Chakra corona en desbalance:

- **Confusión Mental:** Dificultades para pensar con claridad, tomar decisiones o entender situaciones. Esto puede incluir luchar con la percepción de la realidad o enfrentar problemas de concentración.
- **Desesperación o Desesperanza:** La sensación de que no hay salida a los problemas, creando una perspectiva pesimista de la vida.
- **Problemas de Salud Física:** A nivel físico, un Chakra corona en desequilibrio puede llevar a problemas relacionados con la cabeza, como dolores de cabeza, migrañas o problemas neurológicos. También puede haber una reducción general de la energía vital.
- **Ecepticismo** : Personas que dicen “Ver para poder creer” cuando en realidad es creer para ver. Les cuesta validar su parte espiritual, son personas muy mentales y poco espirituales.

CÓMO SANAR CHAKRA CORONA



Existen diferentes métodos para equilibrar el Chakra corona entre ellos los siguientes:

- **Meditación:** Esta guía incluye una meditación **escrita** específicamente para el chakra corona. [Haz clic aquí para acceder a la meditación y comenzar tu viaje hacia el equilibrio.](#)
- **Cristaloterapia:** La terapia con cristales es una poderosa herramienta para armonizar Chakra corona. Siéntate erguida y coloca los cristales en tu coronilla. Mientras lo haces, repite el mantra "AHUM" un mínimo de 21 veces.
- **Afirmaciones:** Repetir afirmaciones positivas es una forma efectiva de reprogramar tu mente y fortalecer tu conexión con este Chakra. Algunas afirmaciones que puedes utilizar son :



- "Abro mi mente a nuevas ideas y perspectivas."
- "La iluminación y la claridad son parte de mi ser."
- "Acepto y honro mi espiritualidad."
- "Acojo la paz y la serenidad en mi vida."
- "Soy un canal abierto para la energía espiritual."
- "Estoy conectado con la sabiduría de mi ser superior."

Dedica unos momentos cada día a repetir estas afirmaciones en voz alta, sintiendo su poder y conexión con tu ser.

- **Tapping:** Realiza tapping, que es una técnica de liberación emocional donde aplicas toques en ciertos meridianos de tu cuerpo. En este caso, concéntrate en tu coronilla. Mientras haces estos toquecitos, repite las afirmaciones mencionadas anteriormente. Aquí te dejo un ejemplo de tapping; solo [haz clic aquí](#).
- **Cromoterapia:** La cromoterapia utiliza colores para sanar y equilibrar. Dado que los colores que rigen este Chakra son el morado y el blanco, puedes usar prendas, accesorios o maquillaje de esos colores para ayudar a equilibrarlos.
- **Yoga:** El yoga es una excelente práctica para equilibrar todos los chakras. En este caso, se recomiendan ciertas posturas específicamente para el Chakra corona, que son las siguientes:



www.yogak.com/mayaficines



MEDITACIONES PARA CADA CHAKRA

Meditación Chakra raíz ❤️

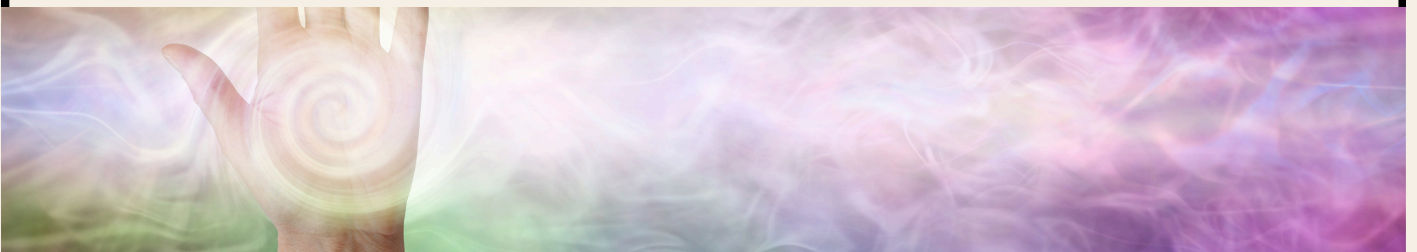
Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

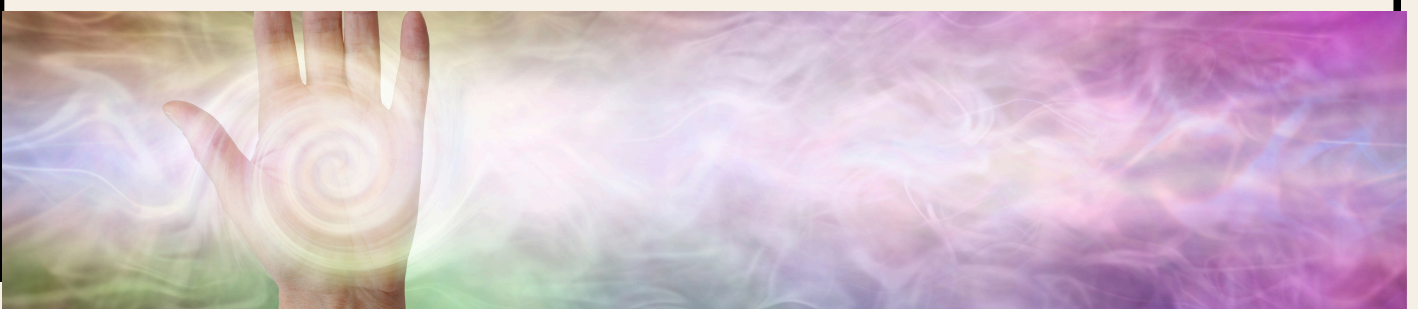
- Busca un lugar tranquilo donde no te interrumpan.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y comienza a cerrar los ojos.

Inicio de la Meditación:

- Conexión con la Tierra:
- Comienza respirando profundamente. Inhala por la nariz, dejando que tu abdomen se expanda, y exhala suavemente por la boca. Hazlo varias veces, sintiendo cómo te relajas con cada exhalación.
- A medida que inhalas, visualiza que estás atrayendo energía de la Tierra hacia ti.
- **Visualización del Color Rojo:**
- Imagina un hermosa luz roja en en la base de tu columna vertebral. Este es el color asociado con el Chakra raíz. Siente cómo esta luz roja es cálida y estable, como la energía de la Tierra.
- Visualiza cómo esta luz roja se ilumina con cada respiración, expandiéndose hacia abajo hacia la Tierra, conectándote más profundamente con el suelo.
- Con cada inhalación, siente cómo te anclas más firmemente a la Tierra. Imagina raíces que se extienden desde la base de tu columna vertebral hacia el suelo, dándote estabilidad y apoyo.
- **Repite en tu mente:** "Estoy seguro. Estoy conectado. Estoy protegido".



- **Ahora, comienza a recitar el mantra "LAM"** (pronunciado como "lum"). Este es el mantra asociado con el chakra raíz.
- Puedes decirlo en voz alta o susurrarlo en tus pensamientos. Al hacerlo, siente cómo cada sonido resuena en la base de tu columna, llenándote de fuerza y energía.
- Con cada repetición de "LAM", visualiza cómo la luz roja se expande aún más, creando un espacio seguro y acogedor. Deja que esa luz llene cada rincón de tu cuerpo y de tu ser.
- Imagina que el sonido de "LAM" resuena en lo más profundo de ti, activando y equilibrando tu chakra raíz.
- **Reflexión:**
 - Permite que tu mente se asiente en esta energía por algunos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti sentirte seguro y anclado.
 - Puedes pensar en situaciones que te dan seguridad y apoyo, permitiendo que estas imágenes fluyan en tu mente.
- **Cierre de la Meditación:**
 - Después de unos minutos, empieza a traer tu atención de regreso al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
 - Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.
- **Agradecimiento:**
 - Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu Chakras por las energías de estabilidad y seguridad que te otorgan, así como a la Tierra por su apoyo incondicional.



Meditación Chakra sacro ❤️

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación: Busca un lugar tranquilo y cómodo donde no te interrumpan. Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies apoyados en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y comienza a cerrar los ojos.

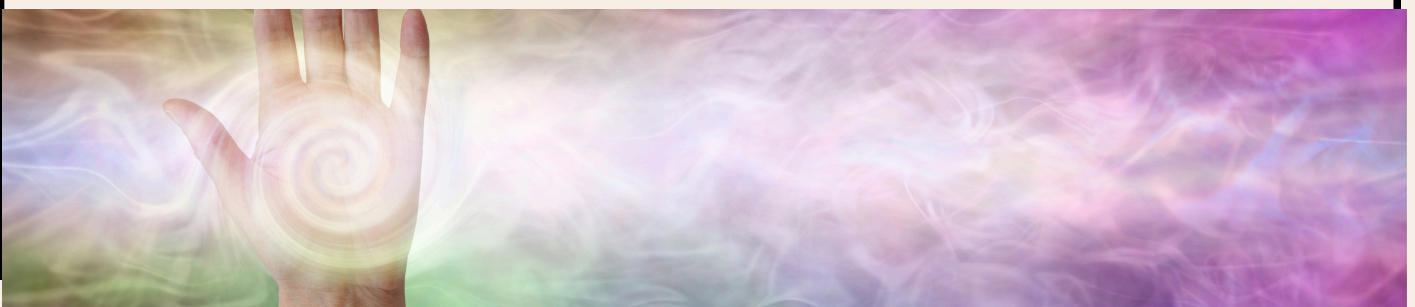
• Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, llenando tu abdomen de aire, y exhala suavemente por la boca. Permite que cada exhalación te traiga una mayor relajación.
- A medida que respiras, siente cómo te anclas al momento presente.

Visualización del Color Naranja:

- Dirige tu atención hacia la parte baja de tu abdomen, aproximadamente dos dedos por debajo del ombligo, donde se encuentra el chakra sacro.
- Imagina una cálida luz naranja en esta área. Visualiza la luz como una esfera brillante que irradia energía y vitalidad.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz naranja se expande, llenándote de creatividad, alegría y una profunda conexión con las emociones.



Conexión con el Agua:

- El Chakra sacro está asociado con el elemento agua. Imagina que estás rodeado de agua calmada y suave.
- Visualiza cómo esta agua fluye libremente, relajando cualquier tensión en tu cuerpo y emociones. Permite que la energía del agua lave cualquier bloqueo y te sientas más ligero.

Introducción del Mantra "VAM":

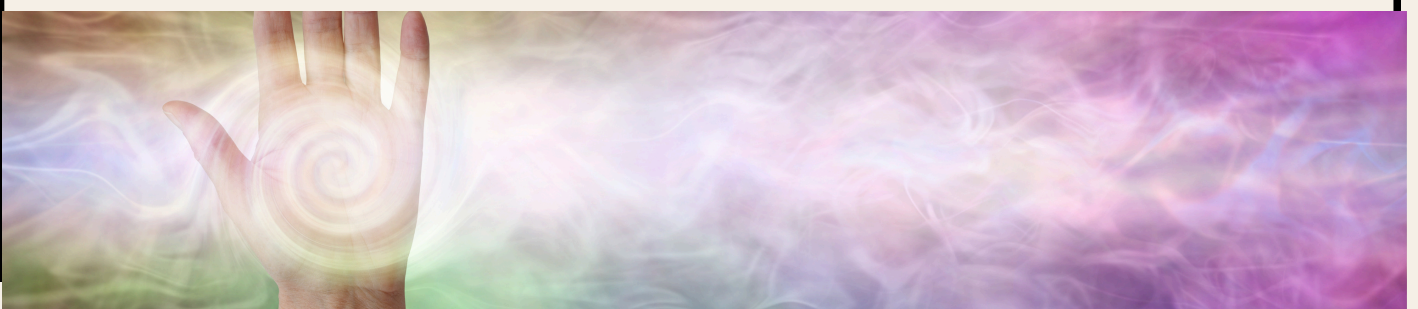
- Ahora, empieza a recitar el mantra "VAM". Este es el mantra asociado con el Chakra sacro.
- Puedes decirlo en voz alta o en un susurro, sintiendo la vibración resonar en tu abdomen. Con cada repetición, siente cómo el mantra activa el centro de poder sacro.

Aumento de la Energía:

- Con cada repetición de "VAM", visualiza cómo la luz naranja brilla con más intensidad. Siente cómo la energía creativa fluye libremente en ti, despertando tus deseos y pasiones.
- Permítete experimentar cualquier emoción que surja, aceptándola sin juicio. La energía del Chakra sacro también está relacionada con la libertad emocional.

Reflexión:

- Permite que tu mente se asiente en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti la creatividad, la conexión y la libertad emocional.
- Tal vez desees pensar en proyectos creativos que te gustaría explorar o aspectos de tu vida que desees enriquecer.

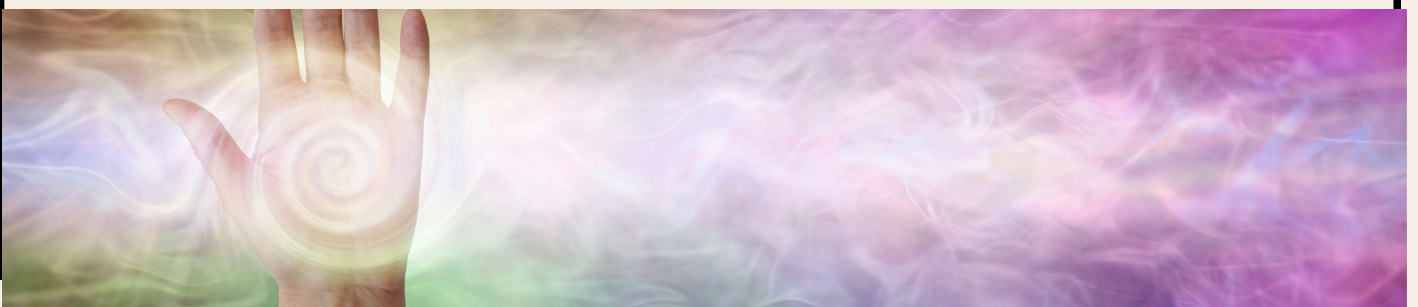


Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a llevar tu atención de regreso al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
- Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y los pies, y abre los ojos lentamente.

Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu Chakra sacro por su energía de creatividad y conexión. Reconoce la vitalidad y la alegría que aporta a tu vida.



Meditación Chakra plexo solar 🧡

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

- Elige un lugar tranquilo donde no te interrumpan.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y cierra los ojos.

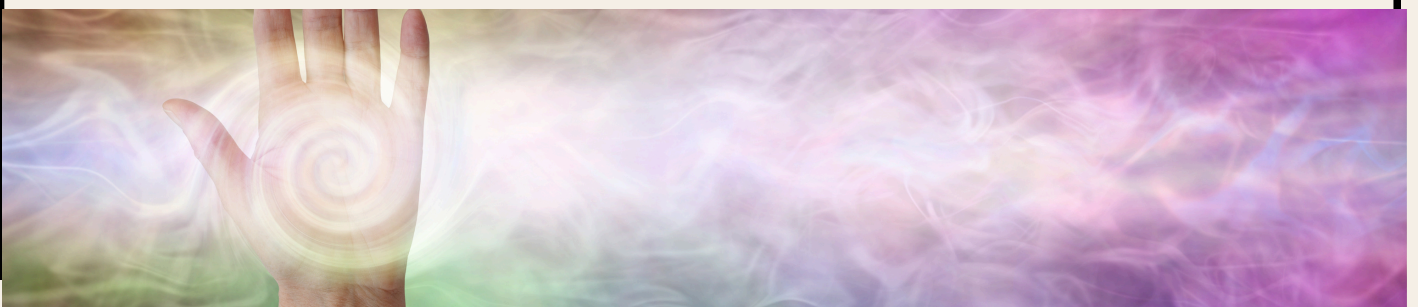
Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, dejando que tu abdomen se expanda completamente, y exhala por la boca, soltando cualquier tensión.
- A medida que inhalas, imagina que traes energía expansiva a tu ser; al exhalar, deja ir cualquier negatividad o tensión acumulada.

Visualización del Color Amarillo:

- Dirige tu atención hacia la zona del plexo solar, que se localiza justo por encima del ombligo y debajo del pecho. En la boca de tu estómago.
- Imagina una luz amarilla brillante en esta área. Visualiza esta luz como un sol radiante que irradia energía y poder.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz amarilla se expande, llenándote de confianza, fuerza y una sensación de poder personal.



Conectar con la Energía Personal:

- Permítete conectar con la energía del Chakra plexo solar. Siente el calor y la fuerza que este Chakra te proporciona.
- Reflexiona sobre tu confianza, tu asertividad y tu capacidad de tomar decisiones. Permítete sentirte empoderado y fuerte.

Introducción del Mantra "RAM":

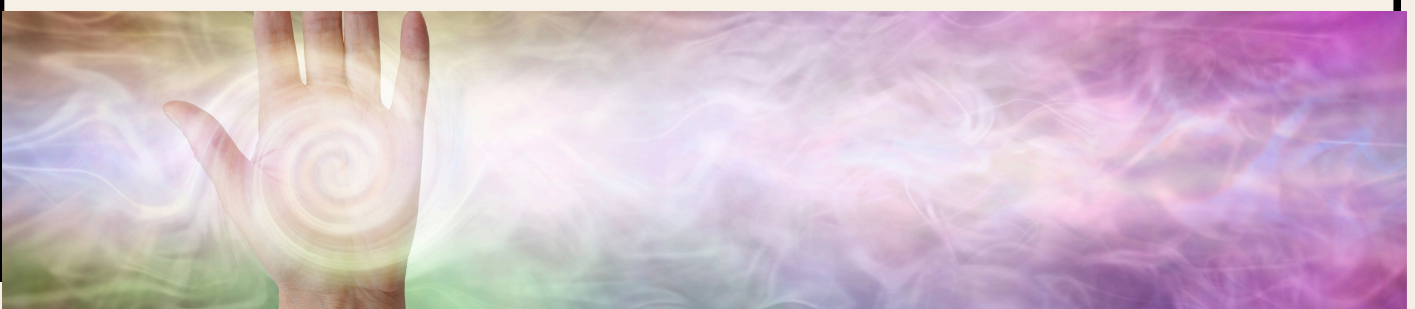
- Ahora comienza a recitar el mantra "RAM".
- Puedes decirlo en voz alta o en un susurro. A medida que repites "RAM", siente cómo la vibración resuena en tu plexo solar, despertando la energía y el poder dentro de ti.

Expansión de la Energía:

- Con cada repetición de "RAM", visualiza cómo la luz amarilla se ilumina aún más. Imagina que esta energía se expande en todas las direcciones, llenándote de confianza y vitalidad.
- Permítete experimentar la fuerza que proviene de tu interior. Siente cómo estás conectado con tu poder personal y tu capacidad para actuar con decisión.

Reflexión:

- Permítete sentarte en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti el poder personal y la confianza. Tal vez desees pensar en situaciones en las que te gustaría ser más asertivo o empoderado.

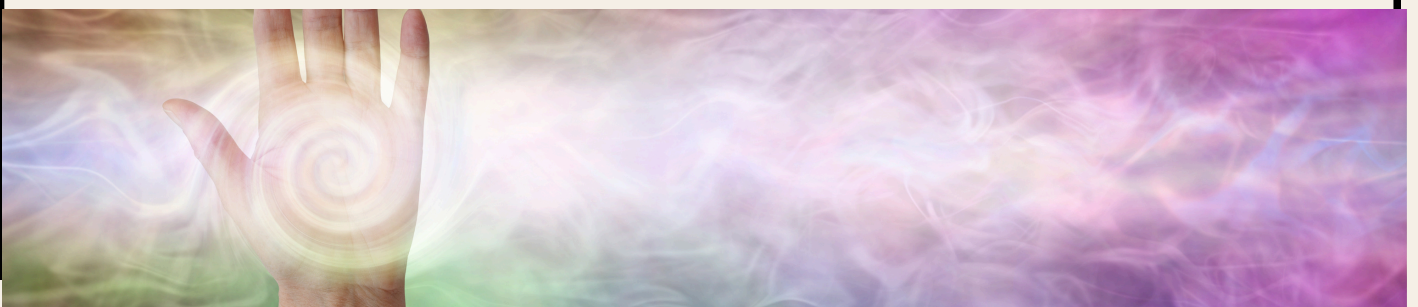


Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a llevar tu atención de regreso al presente. Inhala profundamente y exhala lentamente.
- Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.

Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu chakra del plexo solar por su energía de poder y confianza. Reconoce la fuerza y la determinación que te aporta.



Meditación Chakra corazón ♥

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o acostarte sin distracciones.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies apoyados en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados.

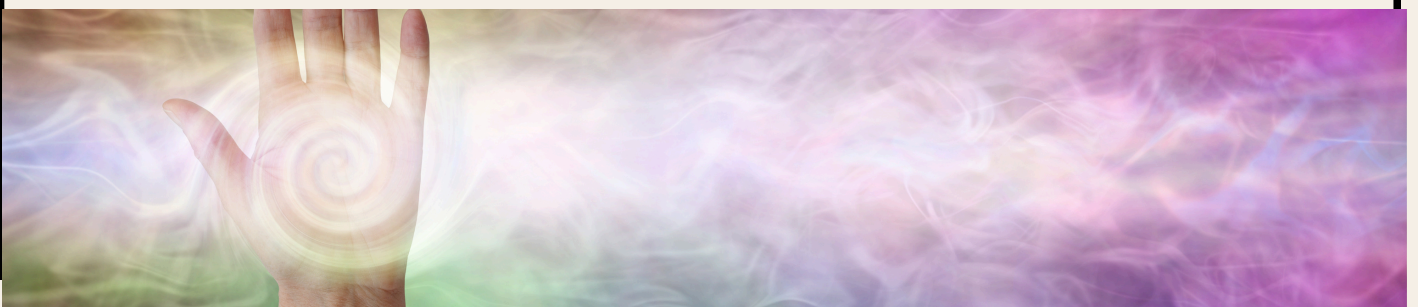
Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, llenando tu pecho y abdomen de aire. Siente cómo se expande tu corazón con cada inhalación.
- Exhala suavemente por la boca, dejando ir cualquier tensión o estrés. Permite que cada exhalación te relaje más.

Visualización del Color Verde:

- Lleva tu atención al centro de tu pecho, donde se localiza el chakra del corazón.



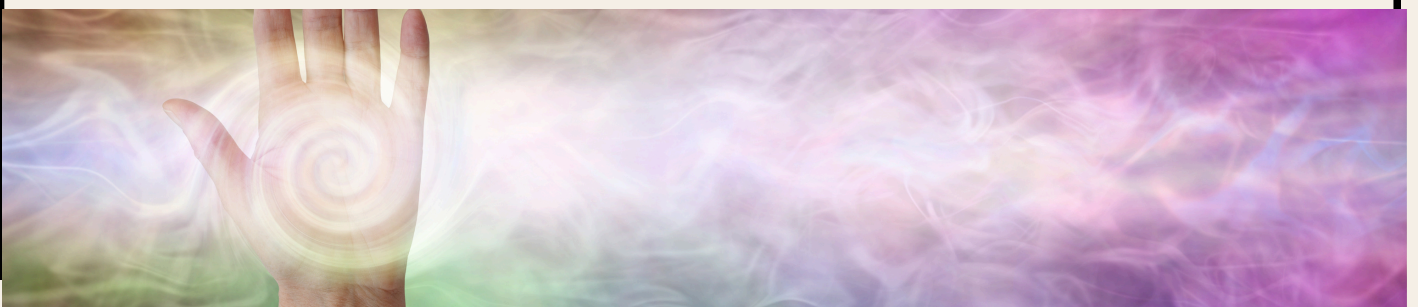
- Imagina una luz verde brillante en esta área. Visualiza esta luz como un hermoso resplandor que irradia amor, compasión y paz.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz se expande, llenándote de amor incondicional y calidez.

Sentir el Amor y la Compasión:

- Permítete sentir la energía del amor fluyendo dentro de ti. Imagina que esta luz verde fluye no solo en tu corazón, sino también en cada célula de tu cuerpo.
- Reflexiona sobre a quién amas en tu vida, y siente esa conexión. Permite que el amor se expanda hacia ti mismo también, aceptándote completamente.
- Repite el mantra de ho;oponopono : **LO SIENTO, PERDÓN, GRACIAS, TE AMO**

Introducción del Mantra "YAM":

- Ahora comienza a recitar el mantra "YAM". Este es el mantra asociado con el Chakra del corazón.
- Puedes decirlo en voz alta o en un susurro. A medida que repites "YAM", siente cómo la vibración resuena en tu corazón, amplificando la energía de amor y compasión.



Expansión de la Energía:

- Con cada repetición de "YAM", visualiza cómo la luz verde brilla con más intensidad. Siente cómo el amor fluye desde tu corazón, llenando tu ser y expandiéndose hacia el exterior, tocando a todas las personas y seres que te rodean.
- Permítete sentir una profunda conexión con el amor incondicional que existe en el universo.

Reflexión:

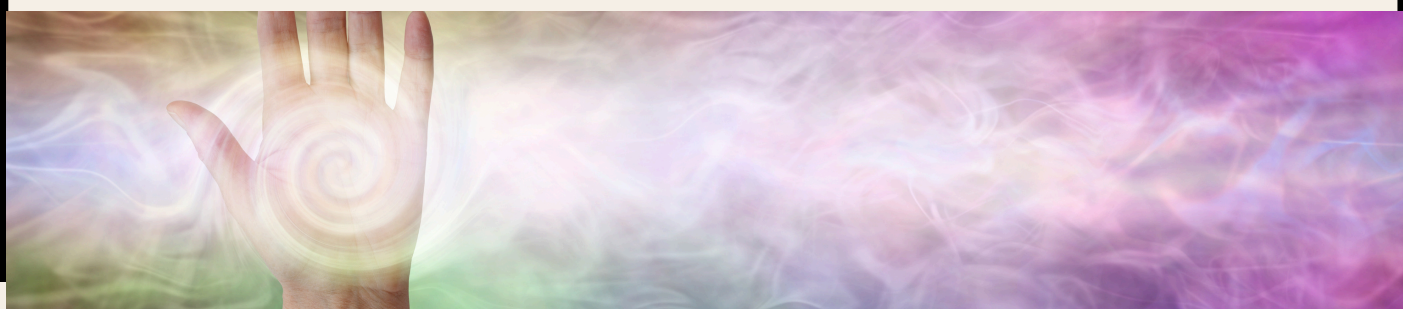
- Permítete permanecer en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti el amor, la compasión y la conexión. Tal vez desees pensar en formas en las que puedes abrirte más al amor o practicar la compasión en tu vida diaria.

Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a regresar tu atención al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
- Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.

Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu chakra del corazón por su energía de amor y compasión. Agradece también a ti mismo por dedicar tiempo a conectar con esta energía.



Meditación Chakra garganta 🦋

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

- Elige un lugar tranquilo donde puedas meditar sin distracciones.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies en el suelo o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y cierra los ojos.

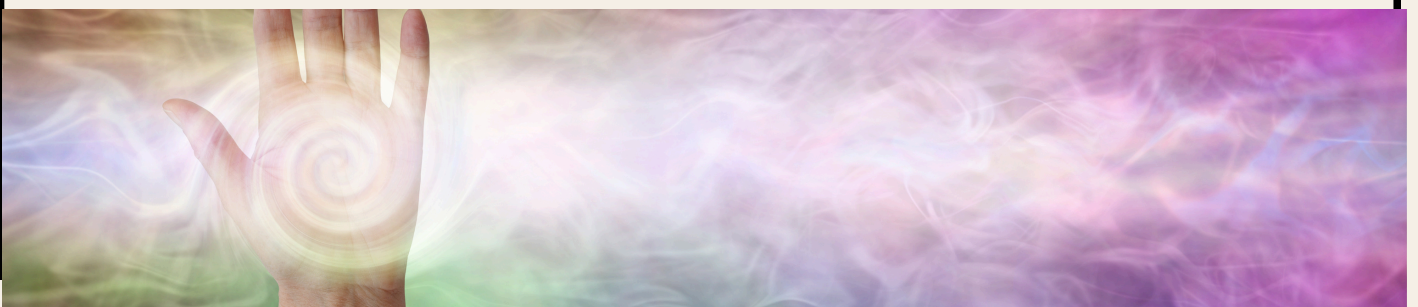
Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala por la nariz, llenando tus pulmones completamente, y exhala lentamente por la boca, soltando cualquier tensión.
- Con cada inhalación, siente cómo te llenas de energía, y con cada exhalación, deja ir las preocupaciones y la negatividad.

Visualización del Color Azul:

- Lleva tu atención hacia el área de tu garganta.
- Visualiza una luz azul brillante en esta área. Imagina que esta luz azul es fresca y clara, como el cielo despejado, que irradia comunicación clara, autoexpresión y verdad.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz azul se expande, llenándote de confianza para expresarte libremente.



Sentir la Energía de la Comunicación:

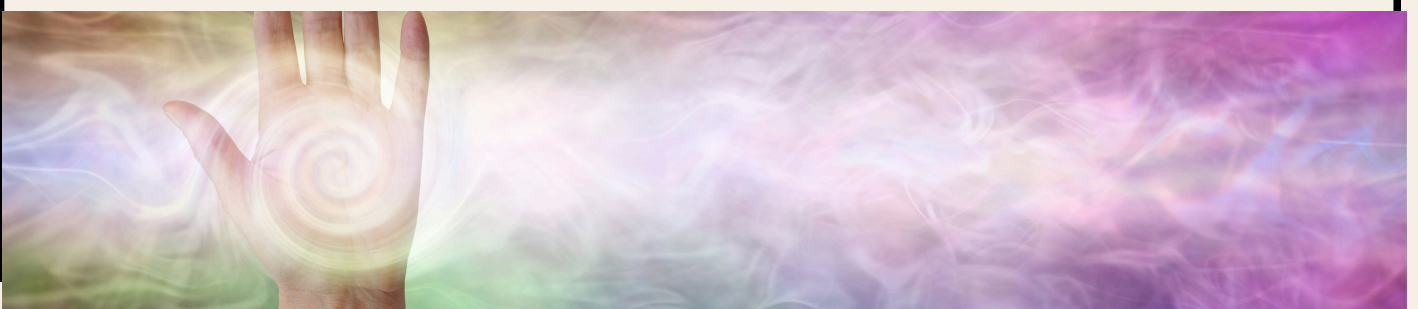
- Permítete conectarte con la energía de la comunicación. Siente que esta luz azul te ayuda a articular tus pensamientos y emociones con claridad y autenticidad.
- Reflexiona sobre lo que significa para ti comunicarte de manera efectiva y honesta. Permite que cualquier miedo o inseguridad sobre la expresión se disuelva en la luz azul.

Introducción del Mantra "HAM":

- Ahora comienza a recitar el mantra "HAM". Este es el mantra asociado con el Chakra garganta.
- Puedes decirlo en voz alta o en un susurro, sintiendo cómo la vibración resuena en tu garganta y en todo tu ser. Con cada repetición, siente cómo se activa tu poder de expresión.

Expansión de la Energía:

- Con cada repetición de "HAM", visualiza cómo la luz azul brilla con más intensidad. Siente cómo esta luz te empodera para compartir tu verdad y ser escuchado.
- Permítete liberar cualquier tensión en la garganta. Imagínate hablando y expresando tus pensamientos con facilidad y claridad.



Reflexión:

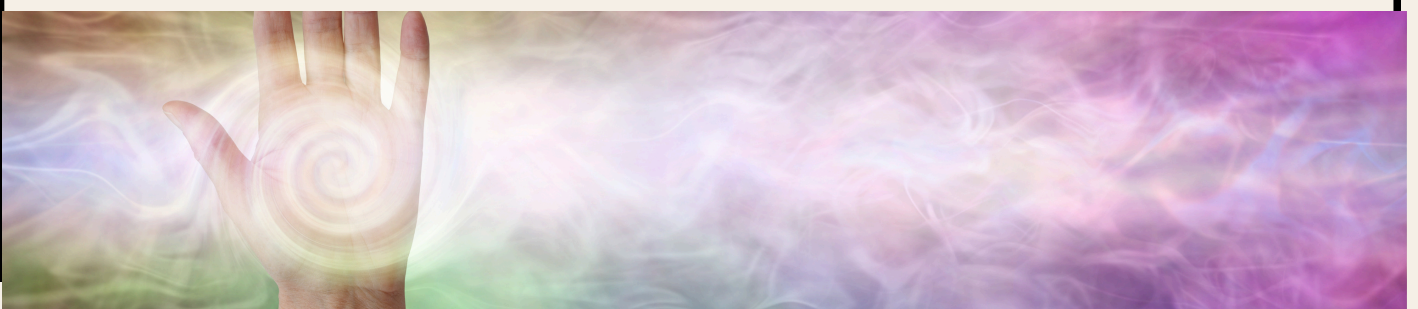
- Permítete permanecer en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti la claridad en la comunicación y el poder de compartir tu voz.
- Tal vez desees pensar en situaciones en las que te gustaría ser más asertivo o en las que desees comunicarte con mayor sinceridad.

Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a traer tu atención de regreso al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
- Cuando estés lista, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.

.Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu Chakra garganta por su energía de comunicación y expresión. Reconoce la valentía que tienes al expresar tu verdad.



Meditación Chakra tercer ojo 💙

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas meditar sin distracciones.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con la espalda recta o en el suelo con las piernas cruzadas. Cierra los ojos suavemente.

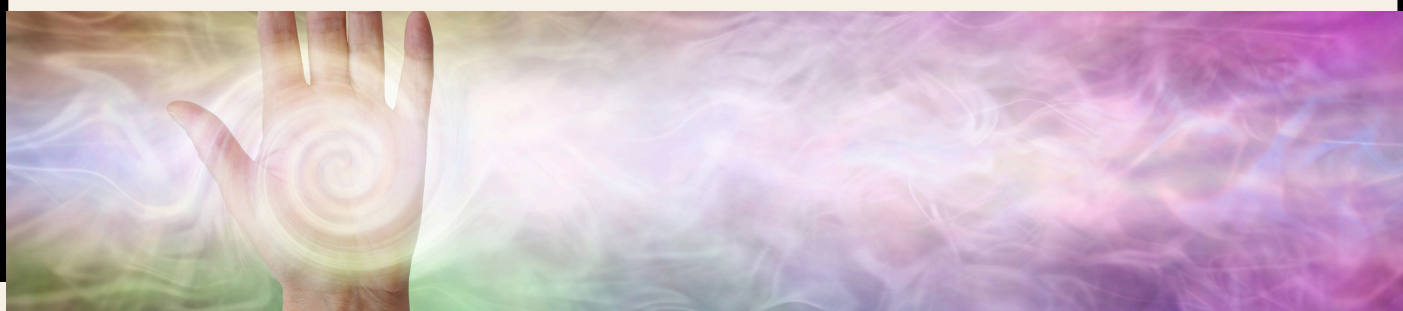
Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala lentamente por la nariz, llenando tu abdomen de aire, y luego exhala suavemente por la boca, dejando ir cualquier tensión o distracción.
- Con cada inhalación, permite que el aire llene tus pulmones y tu mente. Con cada exhalación, suelta cualquier preocupación.

Visualización del Color Índigo:

- Lleva tu atención al centro de tu frente, justo entre las cejas, donde se localiza el Chakra tercer ojo.
- Imagina un resplandor de luz índigo en esta área. Visualiza esta luz como un cielo oscuro pero lleno de estrellas brillantes, simbolizando intuición, percepción y sabiduría interna.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz índigo se expande, abriendo tu mente a nuevas percepciones y entendimiento



Conectar con la Intuición:

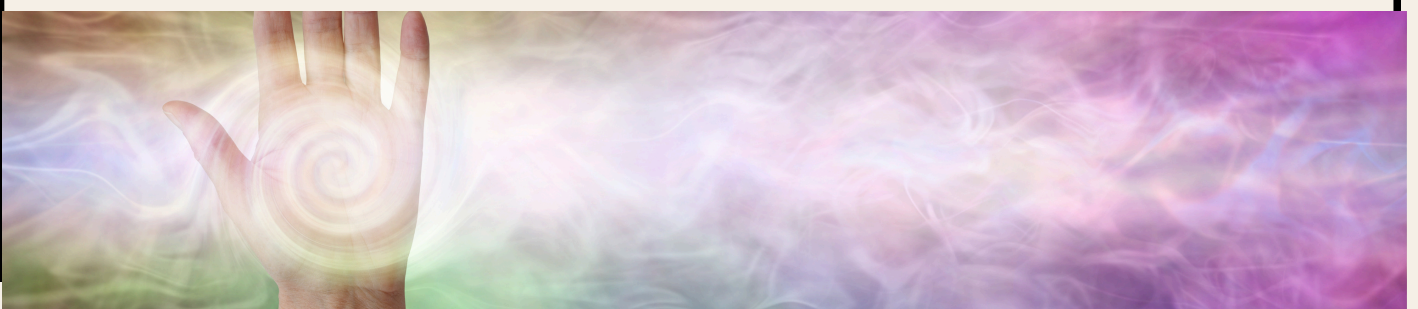
- Permítete conectar con la energía de la intuición. Siente cómo esta luz azul índigo te brinda claridad y comprensión sobre tu vida y tus decisiones.
- Reflexiona sobre lo que significa para ti seguir tu intuición y escuchar la voz interior. Permite que cualquier miedo o duda se disuelva en la luz.

Introducción del Mantra "OM":

- Ahora comienza a recitar el mantra "OM" (pronunciado como "aum"). Puedes decirlo en voz alta o en un susurro. Al repetir "OM", siente cómo la vibración resuena en tu frente, activando tu Chakra tercer ojo y proporcionando una profunda conexión con la conciencia.

Expansión de la Energía:

- Con cada repetición de "OM", visualiza cómo la luz azul índigo brilla con más intensidad. Siente cómo esta energía expande tu capacidad para ver más allá de la realidad física y acceder a niveles más profundos de conciencia.
- Permítete experimentar la claridad y la calma. Descubre la sabiduría que reside dentro de ti y siéntete empoderado para confiar en ella.



Reflexión:

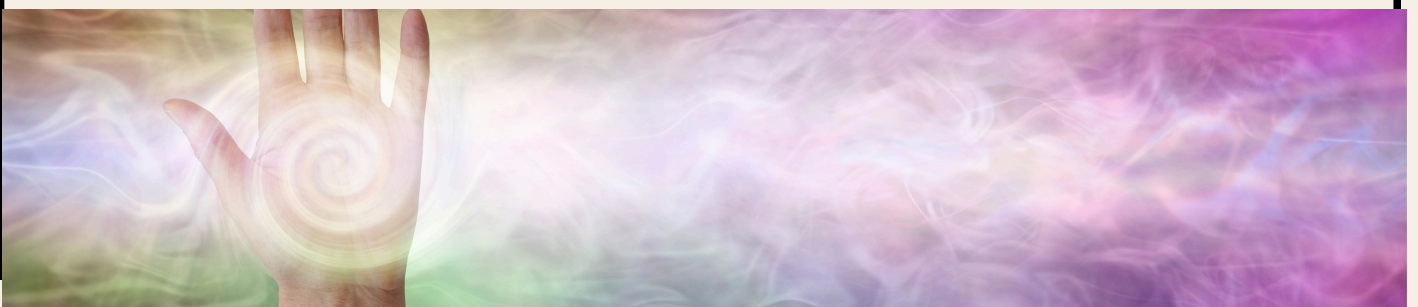
- Permite que tu mente se asiente en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti ver y comprender más allá de lo visible.
- Tal vez desees considerar aquellos aspectos de tu vida en los que desearías tener más claridad o seguir tu intuición.

Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a traer tu atención de regreso al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
- Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.

Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu Chakra tercer ojo por su energía de intuición y claridad. Agradece también a ti mismo por dedicar tiempo a esta conexión.



Meditación Chakra corona

Duración: Aproximadamente 10-15 minutos

Preparación:

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas meditar sin distracciones.
- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con los pies apoyados en el suelo, o en el suelo con las piernas cruzadas. Mantén la espalda recta y cierra los ojos.

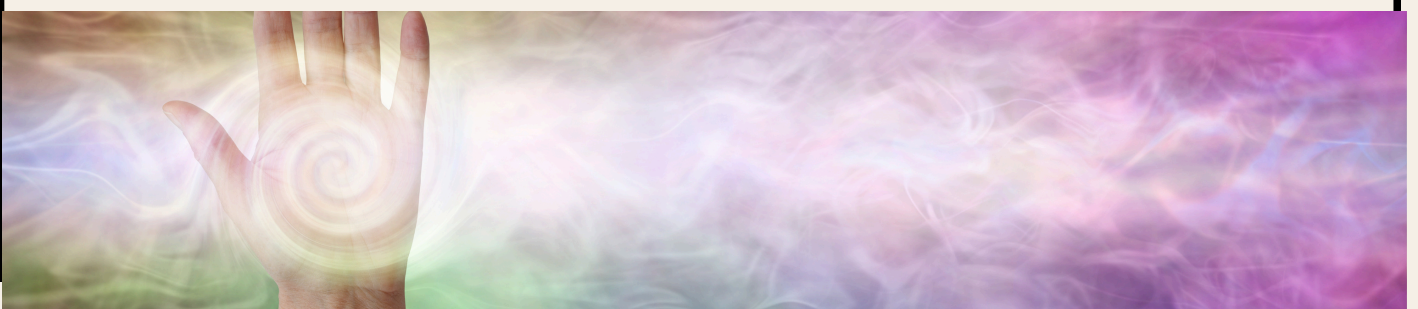
Inicio de la Meditación

Conexión con la Respiración:

- Comienza tomando varias respiraciones profundas. Inhala lenta y profundamente por la nariz, permitiendo que tu abdomen se expanda. Luego exhala suavemente por la boca, soltando cualquier tensión o distracción.
- Con cada inhalación, llena tu cuerpo con energía positiva y, con cada exhalación, deja ir todo lo que ya no te sirve.

Visualización del Color Púrpura o Blanco:

- Lleva tu atención a la parte superior de tu cabeza, donde se localiza el Chakra corona.
- Imagina una luz brillante de color púrpura o blanco en esta área. Visualiza esta luz como un resplandor radiante que fluye hacia ti desde el universo.
- Con cada respiración, siente cómo esta luz se intensifica y se expande, llenándote de paz, conexión y comprensión espiritual.

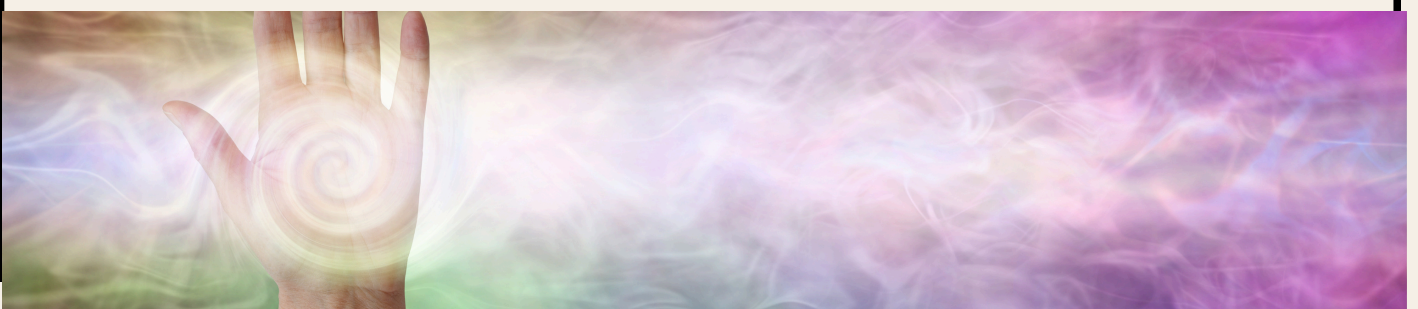


Conectar con la Energía Universal:

- Permítete sentir la conexión con lo divino y el Universo. Siente este vínculo como si estuvieses arraigado en un campo de energía infinita.
- Reflexiona sobre lo que significa para ti conectar con la conciencia universal. Permite que cualquier sensación de desconexión o soledad se disuelva en la luz.
- **Introducción del Mantra "AHUM":**
- Comienza a recitar el mantra "AHUM. Este es el mantra asociado con el Chakra corona.
- Puedes decirlo en voz alta, en un susurro, o en tu mente. Con cada repetición, siente cómo la vibración de "AHUM resuena en la parte superior de tu cabeza, potenciando tu conexión con la energía del Chakra corona.

Expansión de la Energía:

- Con cada repetición de "AHUM", visualiza cómo la luz en la parte superior de tu cabeza brilla más intensamente. Siente cómo esta luz te llena de sabiduría y claridad, conectándote con una fuente más profunda de conocimiento.
- Permítete experimentar la paz y la tranquilidad que provienen de esta conexión espiritual. Siente cómo se disipan las tensiones y las preocupaciones



Reflexión:

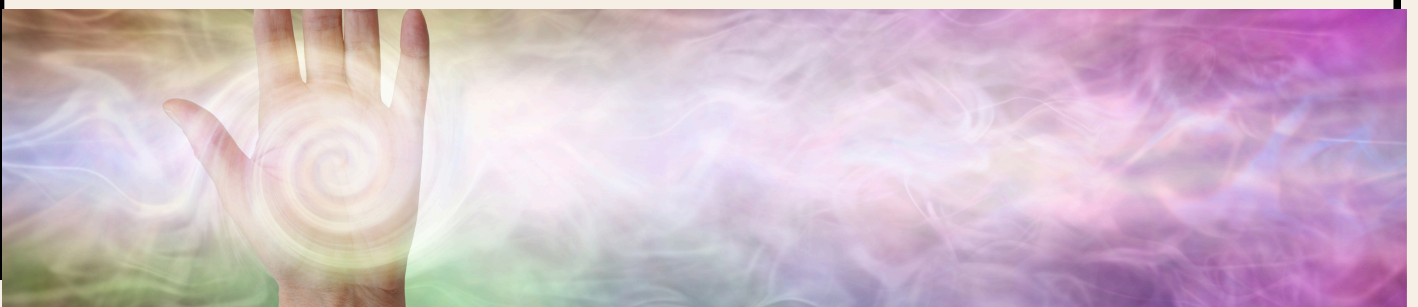
- Permite que tu mente se asiente en esta energía por unos momentos. Reflexiona sobre lo que significa para ti el crecimiento espiritual y la conexión con tu ser superior.
- Considera las maneras en las que puedes abrirte más a la sabiduría del universo en tu vida diaria.

Cierre de la Meditación:

- Después de unos minutos, comienza a traer tu atención de regreso al presente. Toma algunas respiraciones profundas y lentas.
- Cuando estés listo, mueve suavemente los dedos de las manos y de los pies, y abre los ojos lentamente.

Agradecimiento:

- Antes de finalizar, toma un momento para agradecer a tu Chakra corona por su energía de conexión y sabiduría. Reconoce la luz y la paz que te brinda.





¡Felicidades, Beauty, por haber llegado al final de esta guía!

Elijo que todo lo compartido aquí haya sido de gran valor para ti. Ahora es el momento de poner en práctica todo el conocimiento que has adquirido. Mereces vivir una vida plena, repleta de manifestaciones y co-creaciones con el Universo. Ya cuentas con las herramientas necesarias para lograrlo.

Gracias por elegir tu expansión. Desde este momento, visualiza que el próximo año serás parte del maravilloso programa de Chakras. Si esta guía te ha beneficiado, imagina lo enriquecedor que serán las clases en vivo de esta extraordinaria experiencia energética.

Con amor y luz, Eren Cazarin. ✨