



## CHAKRA 3

COLOR: AMARILLO/DORADO

UBICACIÓN: PLEXO SOLAR

GLÁNDULA: PÁNCREAS

### **Función física:**

Se conecta al páncreas

Tiene que ver con el sistema digestivo, estómago, hígado, vesícula y también tiene mucha relación con el sistema nervioso.

El chakra 3 afecta al proceso de como "asimilamos y procesamos" a nivel físico. Por eso afecta a éstos órganos. La salud digestiva y del proceso metabólico se determina mucho por la salud de éste centro de energía.



## CHAKRA 3

FUNCIÓN FÍSICA: SISTEMA DIGESTIVO

INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:

- RAZONAMIENTO
- COMO «ASIMILAS» LO QUE PASA
- MANEJO DEL TEMPERAMENTO
  - AUTO-CUIDADO
- VOLUNTAD, EMPODERAMIENTO

### Función psico-emocional:

Es nuestro primer "filtro" emocional para lo que sucede a nuestro alrededor. Sientes molestia o agresión cuando entras a un lugar? El estómago será el primero en sentirlo...

Algo te enoja o molesta? Necesitas controlar las cosas para que se hagan bien según tu percepción? Este centro de energía será el que salga afectado.

Este es tu centro de **comprensión** y **razonamiento** de lo que soy respecto al mundo, como me afecta y como interactúo con él. Es el que te ayuda a controlar el temperamento e impulsos emocionales.

Aunque pareciera que es emocional, realmente es un centro MENTAL... Aquí se genera la "**inteligencia emocional**". Pues éste centro si está equilibrado o maduro te ayudará a manejar el temperamento y las emociones para actuar con inteligencia.

Es un centro de auto-control si se trabaja bien o te hace querer controlar a los demás si no se equilibra.

**EJERCICIO**

**Escala del 1 al 10, que puntuación te das en este momento de tu vida.**

- **COMPRESIÓN Y RAZONAMIENTO DE QUIEN SOY YO, RESPECTO AL MUNDO QUE ME RODEA.....**

- **CONTROL DEL TEMPERAMENTO E IMPULSOS EMOCIONALES.....**

- **COMO CUIDO DE MI MISMO.....**

- **COMO CUIDO DE LOS DEMÁS (hijos, pareja o padres principalmente)**

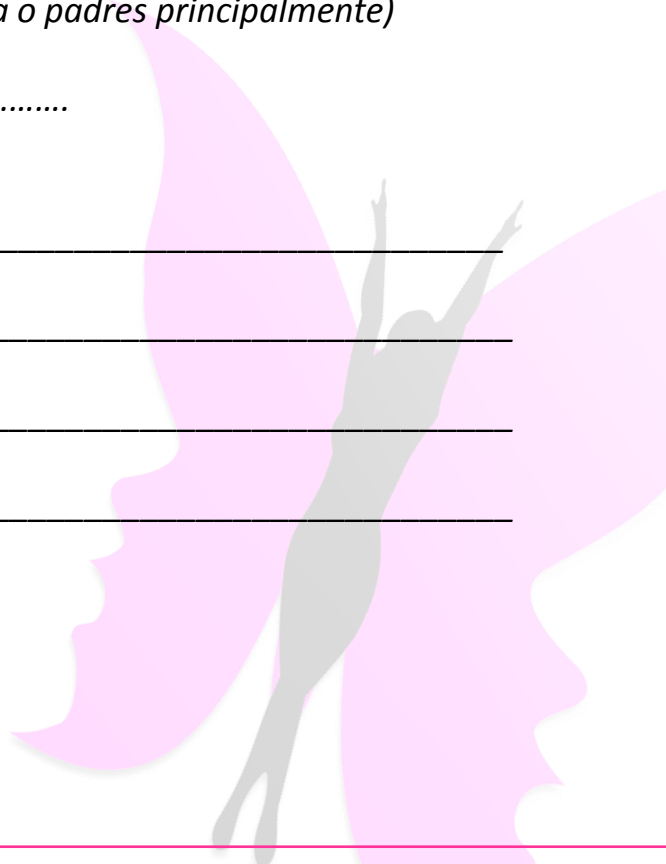
.....

**COMENTARIOS PERSONALES** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### **Cuestionario**

1.- *¿Cuál consideras que es tu tipo de temperamento (extrovertida, explosiva, introvertida y te guardas "todo", analítica y racional)?*

2.- *¿Te ha ocasionado problemas o malestar?*

3.- *¿Qué puedes hacer para mantener tu temperamento en control?*

### **Ejercicio para ayudarte a sanar tus relaciones en consciencia**

1.- *Escribe el nombre de la persona con quien deseas trabajar y la conducta que te molesta.*

*Por ejemplo:*

ME DISGUSTA QUE \_\_\_\_\_ (nombre) me \_\_\_\_\_ (conducta)

2.- *Que emoción me provoca, por ejemplo:*

YO SIENTO \_\_\_\_\_ (enojo, coraje, que no me valora, soledad,...)

3.- *Como me afecta, por ejemplo:*

\_\_\_\_\_ (baja mi autoestima, no me puedo comunicar, exploto...)

4.- *Detecta cuál puede ser tu necesidad interior o lo que debes sanar, por ejem  
NECESITO TRABAJAR \_\_\_\_\_ (autovaloración, necesidad de atención,  
confiar en mis capacidades, soledad, etc....)*

### **TAREA PERSONAL**

*Observa como te manejas ante los demás:*

*a) sometimiento: (asumes, guardas resentimiento)*

*b) agresión: (querer controlar y dominar)*

*c) barreras (te aíslas, falta de intimidad)*