



## CHAKRA 4

COLOR: VERDE/ROSA

UBICACIÓN: CORAZÓN

GLÁNDULA: TIMO

### **Función física:**

Se conecta a la glándula timo

Tiene que ver con el sistema circulatorio, corazón, sangre y sistema inmunológico y nervio vago.

El chakra 4 nutre la vida a través de la sangre, ésta representa el fluir de nuestra existencia en amor y aceptación.

Si nuestro sistema circulatorio no fluye naturalmente nos indica que la vida nos pesa o no disfrutamos algún aspecto de nuestra vida. Si estamos mal porque sentimos que no podemos con lo que nos pasa o por alguna agresión, el sistema inmunológico se afecta y debilita. El nervio vago afecta desde el bulbo raquídeo, tórax pasando por el corazón hasta el plexo y las vísceras.



## CHAKRA 4

**FUNCION FÍSICA: SISTEMA CARDIO-VASCULAR**

**INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:**

- AMOR INCONDICIONAL
- SENTIDO DE LO QUE «YO SOY»
- RELACION YO – OTROS
- PERDON / COMPASIÓN

### **Función psico-emocional:**

Este centro te permite vivir y sentir el AMOR... El **verdadero amor**. Ahí están tus respuestas, tu centro, tu paz y tu equilibrio. Puedes amarte? O estás tan despersonalizada de ti misma que bloqueas esa energía para ti misma?

Si estas en contacto contigo misma a través de este centro, podrás VERTE como realmente eres: Luz, Amor, Abundancia, Sabiduría. Entonces podrás **amarte** como ERES, comprendiendo que tu experiencia en esta vida es sólo una fase de aprendizaje, por lo que tienes cosas por aprender, debilidades que fortalecer, miedos que enfrentar, vacíos que llenar y un camino por delante para seguir creciendo y evolucionando.

Esa es la magia de este centro. Cuando despiertas o sanas la energía del cuarto chakra. Empezarás a ver las cosas color de rosa (casi literalmente) Verás la vida a través de los ojos del amor.

Este centro es el **equilibrio** en tu vida, es el equilibrio entre tu y tu entorno. Es la sede del amor incondicional. Aquí podemos sentir el amor mas allá del amor personal (amor impersonal). Recuerda que de acuerdo al amor que tengas por ti misma, será el tipo de amor que puedas vivir por los demás.

Este centro te abre la sensibilidad por lo bello del entorno, aquí guardas "lo que ves y esperas del mundo". Ves un mundo de amor que te da y te nutre? Ves a un mundo de dolor que te quita y te agrade?

**EJERCICIO**

**Contesta**

1.- *¿Qué tan a menudo ayudas de corazón a los demás?*

*Casi siempre      a veces      pocas veces      nunca*

2.- *¿Te has llegado a conmovir por escenas de amor o triunfo?*

*Casi siempre      a veces      pocas veces      nunca*

3.- *Si tu pareja se siente deprimida, ¿Qué haces?*

- a) la criticas, juzgas o ignoras*
- b) la abrazas y le manifiestas tu apoyo y amor*
- c) la comprendes y la aceptas, pero esperas a que te pida apoyo*
- d) le das soluciones o recomendaciones*

4.- *si llegas a tener un dinero extra, que es lo primero que piensas:*

- a) lo voy a ahorrar*
- b) no le voy a decir a nadie*
- c) lo voy a invertir para que se multiplique*
- d) le voy a dar un regalo a.....*
- e) voy a mejorar mi casa, negocio, auto....*
- f) me voy a consentir*

**DESCUBRIMIENTOS PERSONALES CON ESTE EJERCICIO**

---

---

## **EQUILIBRIO ENTRE TU ENTORNO Y TU PERSONA**

### **ESTADO IDEAL**

- Amor incondicional a todo y a todos
- Sensibilidad (capacidad de conmoverte)
- Respeto y tolerancia
- Deseo de ayudar
- Confiar en que puedes conseguir lo que deseas (el mundo me apoya, el vida es fácil)
- Cada uno tiene su lugar



### **ESTADO NO IDEAL**

- Falta de confianza y sensibilidad "Prefiero que me obedezcas a que me ames"
- Miedo a perder. Prefieres poseer que compartir con libertad a pareja, amigos, cosas, trabajo, etc.
- Vacío interno. "no tengo lo que necesito"

### **PORQUE SE PIERDE LA CONFIANZA:**

- \* Te haz sentido amenazado (accidente, agresión, enfermedad o peligro)
- \* Te haz sentido traicionado por tus padres, pareja, amigos, etc.
- \* Sentimiento de pérdida: (de seres amados, de cosas, seguridad emocional)

