



CHAKRA 5

COLOR: AZUL

UBICACIÓN: CUELLO

GLÁNDULA: TIROIDES

Función física:

Se conecta a la tiroides

Tiene que ver con el sistema respiratorio, bronquios, pulmones, garganta y cuerdas vocales.

El chakra 5 representa la vida que aspiramos y exhalamos de acuerdo al concepto que tenemos.

Puedes hablar, expresar lo que deseas adecuadamente?

Disfrutas de "aspirar" las experiencias de la vida o no quieres tener lo que la vida te ofrece? Sientes que te "asfixia" tu vida o alguna persona?

La madurez también representa hacer por ti lo que necesitas para estar bien... Si los demás son los "responsables" ante tus ojos, todavía no haz madurado lo suficiente y eso lo manifestarás en la forma de comunicarte y de responsabilizarte de ti misma y tu bienestar.



CHAKRA 5

FUNCION FÍSICA: SISTEMA RESPIRATORIO

INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:

- COMO ME COMUNICO
- SENTIDO DE RESPONSABILIDAD
 - MADUREZ
- RELACIÓN CON EL ÉXITO
- EXPRESIÓN Y LIBRE ALBEDRÍO

Función psico-emocional:

Este centro manifiesta nuestro éxito social y profesional. También nuestra capacidad de comunicar nuestras necesidades de forma consciente y asertiva. Es decir que comuniquemos lo que sentimos o necesitamos de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás pero sobre todo respetando tus propias necesidades.

Esta cualidad nos habla de madurez. Es por eso que es tan importante la COMUNICACIÓN entre los Seres Humanos. ¿A cuántos animales o plantas conoces que tengan la cualidad de expresarse a través de palabras?

La palabra es un REGALO divino y aprender a usarla es una responsabilidad que se va aprendiendo conforme crecemos en edad y que debería ser "paralelo" a nuestro crecimiento personal.

Trabajar adecuadamente este chakra te ayuda a alcanzar un estado de bienestar respecto a tus logros personales y a tu interacción con los demás.

Cuando te responsabilizas de tu éxito y tu bienestar. Tu forma de ver las cosas, de actuar y de hablar, se "alinean" y puedes enfocar mejor tus energías hacia lo que quieres alcanzar en la vida.

EJERCICIO

Contesta

1.- *¿Qué es el éxito para ti?*

2.- *Menciona 5 personas a las que consideres exitosas.*

3.- *En escala del 1 a 10 menciona que tan exitoso(a) te consideras en este momento.*

4.- *Define como sería tu vida para vivir el éxito plenamente*

Pon un puntaje del 1 al 10 en las siguientes características 10 excelente 0 malo

RESPONSABILIDAD.....

AUTOSUFICIENCIA.....

CREADOR CONSCIENTE.....

ASUMIR LAS EXPERIENCIAS QUE GENERASTE.....

ACEPTACIÓN DE OPORTUNIDADES.....

SER POSITIVO.....

AUTOACEPTACION.....

ENTUSIASMO POR LO QUE HAGO.....

MANEJO DE MIS MIEDOS.....

FLEXIBILIDAD.....

CREATIVIDAD.....

Además de tus ejercicios del día:

- *Repetir la frase de la semana*
- *Escribir tus reacciones y descubrimientos emocionales*
- *Responder a tus ejercicios del día de este manual*
- *Te voy a pedir un ejercicio extra:*

En tu cuaderno escribe cada oración tres veces

(si eres diestra con la mano izquierda y si eres zurda con la derecha), una vez que ya estén escritas, las vas a repetir en voz alta

YO _____ (tu nombre) SOY EXITOSO(A)
DISFRUTO DE MIS LOGROS
CADA DIA CONQUISTO UNA META POSITIVA
EL ÉXITO ES MI ALIADO
ACEPTO Y AGRADEZCO LO BELLO QUE HAY EN MI VIDA

