Armoniza tus chakras

Tercer chakra: MANIPURA

TERCER CHAKRA: MANIPURA

Está relacionado con nuestra **fuerza de voluntad** y la capacidad de llevar a cabo nuestros propósitos y se representa con el color **amarillo**.

Está ubicado en el **plexo solar**.

Se asocia a la etapa **de los 14 a los 21 años** de vida.

Los **valores** que se asocian con este chakra son:

- Autoestima.
- Confianza.
- Poder.
- Deseo.

Algunas **afirmaciones positivas** que puedes asociar son:

- Yo soy suficiente.
- Confío en la vida.
- Soy una co-creadora poderosa.
- Sé lo que quiero en la vida.

En el primer chakra nos ubicábamos en el poder de la tribu y en el segundo el poder reside en el yo con el otro (las relaciones). Pues en este tercero el poder personal es respecto a mí mism@. Es **la relación con uno mismo**.
Nos centramos en la intuición que viene de las vísceras, conexión con el presente y cuánto permites que tu intuición te guíe en tu vida. La autoestima es otro gran tema a trabajar en este chakra, la confianza en ti, la toma de decisiones. Quererse a nivel profundo para no entregar el poder a los demás.

Este chakra nos trae el **YO HAGO**.

Conexión enérgica con el **cuerpo físico**: estómago, páncreas, suprarrenales, intestino delgado, vesícula biliar, hígado, parte media de la columna.

Hay unos **miedos asociados** a este chakra: rechazo, crítica, apariencia física (temor a la obesidad, a la calvicie, a la vejez...) y un gran miedo a que otros descubran nuestros secretos.

Las **fuerzas** de este chakra: autoestima, respeto propio, auodisciplina, ambición, capacidad para generar acción, herramientas para manejar una crisis, valor para correr riesgos, escucha de la intuición, generosidad, ética y fuerza de carácter.

Unas **preguntas y reflexiones** sobre tu tercer chakra, para profundizar e indagar en la **información emocional y energética** que hay en este centro. Un tiempo para escucharte, reflexionar y dejarte sentir todo aquello que vaya surgiendo. Toda la información que puede estar escondida y bloquear su energía.

Es importante tu presencia, intención y atención en esta **práctica de indagación** y profundización que puede ser realmente transformadora para ti.

La **aplicación del aceite** en este tercer chakra se realiza en la zona del plexo solar, un poco más arriba del ombligo. También se puede aplicar en la parte trasera, en la espalda media, haciendo masaje y/o círculos en el sentido de las agujas del reloj. Después posaremos las manos en la zona del chakra para que a nivel energético se transmita el aceite.

Otro aceite esencial que puede utilizarse como **alternativa** para trabajar este centro energético es **Sacred Mountain**.

La **música** que hemos utilizado para este trabajo la puedes encontrar en el siguiente enlace:
https://youtu.be/_e0p8o8uc38

Ahora te invitamos a preguntarte acerca de las siguientes **cuestiones:**

1. ¿Sueles poner límites sanos para respetarte? Si no los pones, ¿qué te impide ponerlos?

2. ¿Te sientes poderosa o sientes que el poder va en función de como te van las cosas?

3. ¿Te gustas? Si es que no, ¿qué es lo que no te gusta y por qué?

4. ¿Qué es lo que cambiarías en tu vida? ¿Por qué no lo haces?

5. ¿Estás comprometida para trabajar y cambiar las cosas que no te gustan de ti?

6. Yo hago… (Continúa la frase)

7. Revisa si sientes molestias o malestar en tu sistema digestivo y metabólico.

8. ¿Te sientes fuerte o débil? Define en qué áreas de tu vida y por qué, reconoce todo tu poder interno.

"Soy consciente"