



Diario Consciente Modulo 2

Svadhishthana: Chakra sacral de la creación, sexualidad, conexión a mi creatividad, sensualidad, placer, entusiasmo. Estar consciente y permitir que las mareas internas de mis emociones y sensaciones se muevan libremente.

Afirmación: YO SIENTO, yo soy el poder creativo

Preguntas para contemplar:

¿Dependo de otros para satisfacer mis propias necesidades/deseos? O siempre lo hago yo sola?

¿Como es mi capacidad de celebrar y gozar los pequeños y grandes placeres y logros en la vida?

En mis relaciones (familia, amigos, parejas ¿cómo es el equilibrio entre dar y recibir?

Integrar ahimsa y satya es saber protegerme y mi energía. Un acto de amor hacía ti mismo es la capacidad respetar mis valores y poner el límite y respetar

limites sanos (tantos míos como los demás).

¿Tengo mis valores bien claros y defenidos?

¿Tengo mis limites bien defenidos? Cuando toca poner un limite sano ¿lo hago antes o después de sentirme invadida?

Haz una reflexión corta sobre tus ideas de como implementar Satya y Asteya en tu vida, y ¿cómo crees que la integración de estos yamas pueden contribuir a tu salud física, mental, emocional? Sería aconseable volver a leer los Sutras 36 y 37 del libro 2).

¿Cómo puedo ayudar a los que están cerca de mi a sentirse con más confianza, seguros y capaces de fluir en vez de sentirse limitados o restringidos por mi forma de ser?