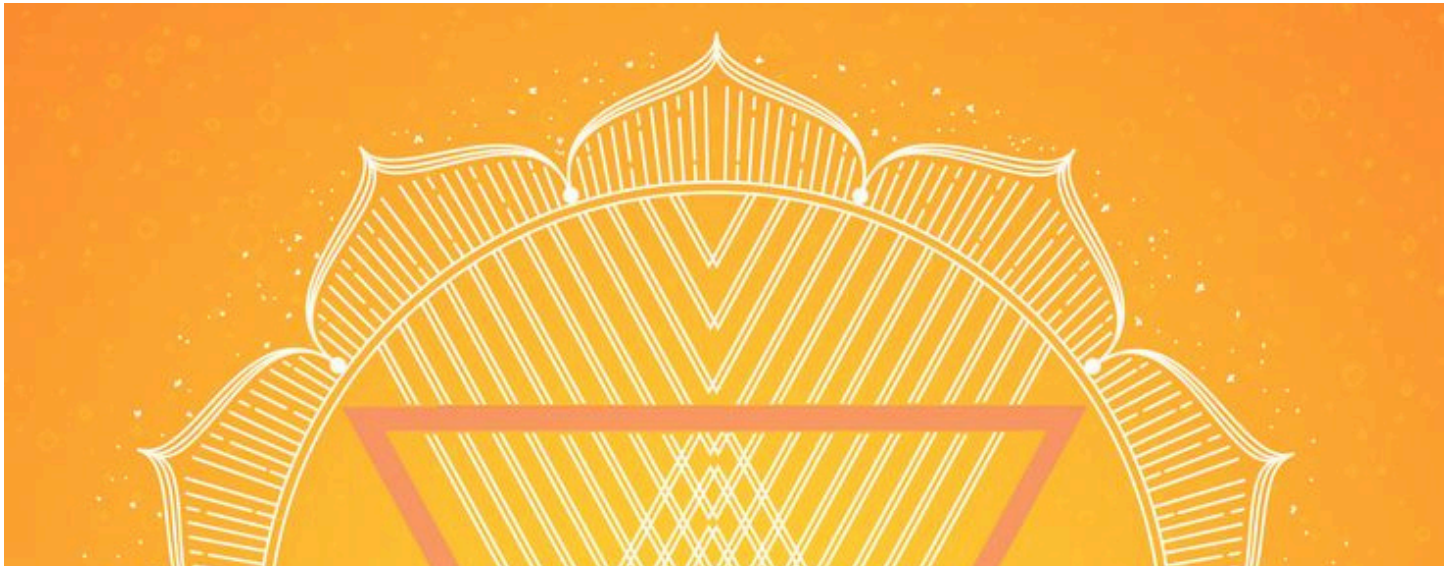




Diario Consciente Módulo 3

Manipura: Centro del ego, la autoestima, el poder personal, la transformación. El tercer chakra, tanto si se trata de un exceso como de una deficiencia, se basa en la construcción de una autoestima sana y en permitir que el sol interno brille a pesar de la vergüenza, los bloqueos y los miedos.

Afirmación: YO HAGO, honro a mi poder interno, honro a mí misma, acciono a pesar de...

Contemplaciones:

Haz una lista de 5 cosas/cualidades/aspectos de ti que amas/aprecias y explica brevemente porqué. Reflexiona sobre aspectos externos e internos.

Un tercer chakra bien equilibrado nos da gran vitalidad y potencia nuestro poder personal. Nos da fuerza para seguir nuestros objetivos con un enfoque proactivo frente a los retos. Somos cálidos, responsables y perseverantes. Con un desequilibrio en Manipura tendemos ser reactivos, a tomarnos las cosas de forma personal o a quedarnos atascados en la vergüenza o el miedo, sintiéndonos como una víctima.

¿Qué tal el equilibrio de tu chakra Manipura? ¿Cambia según la persona que tengas delante o la circunstancia en que te encuentres? ¿Cuál es tu

respuesta frente a los obstáculos que se presentan en la vida? Reflexiona sobre estas preguntas y escribe lo que surge.

¿Cuáles son 3 cosas que puedes hacer para cultivar brahmacharia en tu vida?

Aparigraha nos recomienda viajar ligero en el camino espiritual - tanto al nivel material como inmaterial. Soltar lo viejo para crear espacio para lo nuevo; vivir con lo esencial, hacer los duelos adecuados para lo que ya no está y celebrar lo que sí esta. ¿Tiendes a arrastrar creencias, emociones, formas de pensar caducadas?

