

A vibrant, stylized illustration of a person meditating under a large tree with a rainbow in the background. The person is sitting cross-legged on a glowing orb, with a small flower on their forehead. The tree is dark and has many branches. The background is a mix of pink, purple, and blue, with a rainbow visible. There are many small white flowers scattered throughout the scene.

ALINEA TUS CHAKRAS

por Paulie Dahl

¡Bienvenida!

Si estás aquí, te invito a que tomes un momento para agradecer al Universo por todas las experiencias que te han traído a este momento. Has tomado acción inspirada como un acto de amor verdadero hacia ti mismo, para crecer, sanar y alcanzar tu máximo potencial. Tu vida es tan valiosa, y tienes el poder absoluto para crearla de la manera que desees.

¡Y te lo mereces todo! Así que no te limites.

Te felicito por tomar la decisión de quererte mejor. Vamos a comenzar.

¿Qué son tus Chakras?

Los Chakras son centros de energía que fluye en espiral, distribuidos por todo nuestro cuerpo. Proveniente del Hinduismo, el sistema de Chakras se originó en la India entre el año 1500 y 500 A.C. Cada Chakra corresponde a conexiones específicas en tu cuerpo físico y etéreo, y afectan a diferentes aspectos de tu vida.

¿Cómo influyen en tu vida?

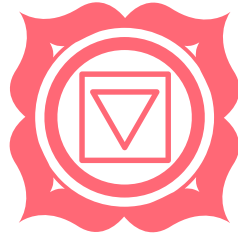
Cada uno de nuestros Chakras está "encargado" de mantener el balance de diferentes aspectos de tu vida. Tu conexión con los demás, contigo mismo y con El Universo. La manera en que te desenvuelves en tu entorno y cómo te sientes energética, emocional y espiritualmente dependen mucho del estado en que se encuentran cada uno de tus Chakras.

La importancia de calibrar tus chakras

Para llevar una mejor calidad de vida en la cual te sientes tranquilo, en balance y poder fluir con facilidad, es necesario evaluar cada uno de tus Chakras de vez en cuando, para ver cuáles están equilibrados y cuáles necesitan un poco más de atención.

Al no poner en práctica los pasos necesarios para volver a centrarnos, se nos puede hacer muy difícil sentirnos tranquilos, puesto que nuestros puntos centrales de energía no se encuentran en balance, y por ende, nuestra vida no se siente en equilibrio.

Es importante tomarnos el tiempo necesario para escuchar a nuestro cuerpo físico y etéreo, atender a sus necesidades y darle el amor necesario para poder volver a estar centrados y en flujo con la guianza del Universo.



Muladhara

Chakra Raíz

Nuestro Chakra Raíz se centra en nuestro instinto de supervivencia y seguridad en esta experiencia humana. Refiere a todo aquello que envuelve nuestra vida terrenal.

Ubicado en la base de la columna vertebral.

COLOR: Rojo

ELEMENTO: Tierra

SONIDO: Lam

EMOCIÓN: Seguridad y protección

BALANCEADO: Seguridad, tranquilidad, estar enraizado y centrado

BLOQUEADO: Ansiedad, desconfianza e inseguridad

SOBREACTIVO: Avaricia, materialismo, agresividad y cinismo

ACTIVIDADES: Baile, Yoga, Caminar en la Naturaleza, Earthing

COMIDAS: Remolacha, manzanas, frutillas, tomates

CRISTALES: Jaspe rojo, Ojo de Tigre, Obsidiana, Turmalina Negra



Svadhishthana

Chakra Sacral

Nuestro Chakra Sacral envuelve todo aquello que tiene que ver con el placer, la pasión y la creatividad.

Ubicado en el abdomen bajo.

COLOR: Naranja

ELEMENTO: Agua

SONIDO: Vam

EMOCIÓN: Sexualidad, deseo y placer

BALANCEADO: Pasión, creatividad, optimismo, libido saludable

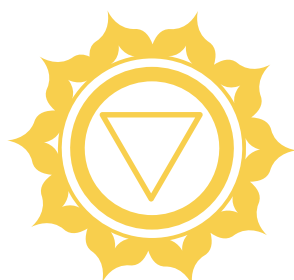
BLOQUEADO: Bajo líbido, destructivo, dependiente, miedo a la intimidad

SOBREACTIVO: Sobre emocional, obsesionado con el sexo, hedonista, manipulador

ACTIVIDADES: Toma un baño, haz una actividad creativa, pasa tiempo junto al agua

COMIDAS: Zanahorias, camote, mango, naranja, papaya, jengibre

CRISTALES: Cornalina, aventurina naranja, calcita naranja



Manipura

Chakra Plexo Solar

Nuestro Chakra del Plexo Solar se centra en nuestro poder personal, cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos presentamos ante el mundo. Refiere a todo lo que envuelve nuestra personalidad, ego e individualidad.

Ubicado en el abdomen superior, bajo el diafragma.

COLOR: Amarillo

ELEMENTO: Fuego

SONIDO: Ram

EMOCIÓN: Poder y autoconfianza, propósito

BALANCEADO: Confianza en uno mismo, optimista, ambicioso, alegre

BLOQUEADO: Baja autoestima, impotente, pesimista, sobreanalista

SOBREACTIVO: Narcisismo, perfeccionista, dominante

ACTIVIDADES: Pasa tiempo bajo la luz del sol, mira el amanecer o atardecer, haz ejercicio

COMIDAS: Bananas, piña, pimienta amarilla, maíz, duraznos

CRISTALES: Citrina, calcita amarilla, topaz



Nuestro Chakra Corazón es nuestro centro de compasión, empatía y amor. Refiere a todo aquello que envuelve nuestra sabiduría y capacidad de amar.

Ubicado en el centro del pecho.

COLOR: Verde

ELEMENTO: Aire

SONIDO: Yam

EMOCIÓN: Balance, amor

BALANCEADO: Generosidad, cariño, empatía, compasión, pacífico, abierto

BLOQUEADO: Falta de empatía, amargura, celos

SOBREACTIVO: Co-dependiente, abnegado, das demasiado

ACTIVIDADES: Pasa tiempo con personas que te hacen sentir amado, practica amor propio

COMIDAS: Brocoli, kale, lechuga, espinaca, pepino, apio, aguacate, manzanas verdes

CRISTALES: Cuarzo Rosa, Aventurina Verde, Amazonita, Malaquita



Vishuddha Chakra de la Garganta

Nuestro Chakra de la Garganta se centra en nuestra capacidad de comunicarnos. Refiere a todo aquello que envuelve nuestra habilidad de auto expresarnos y revelar nuestra verdad personal.

Ubicado en la garganta.

COLOR: Azul

ELEMENTO: Eter

SONIDO: Ham

EMOCIÓN: Expansión, expresión, sanación

BALANCEADO: Expresión, comunicación, calma, honestidad

BLOQUEADO: Reservado, callado, timidez, no es un buen oyente

SOBREACTIVO: Ruidoso, demasiado crítico, demasiado chisme, interrumpe bastante

ACTIVIDADES: Cantar, escribir

COMIDAS: Arándanos azules, pitahaya

CRISTALES: Angelita, Aquamarina, Amazonita, Cianita Azul



Ajna

Chakra del Tercer Ojo

Nuestro Chakra del Tercer Ojo refiere a todo aquello que envuelve nuestra intuición, sabiduría y consciencia superior, al igual que nuestras habilidades psíquicas.

Ubicado un poco más arriba entre tus cejas.

COLOR: Indigo

ELEMENTO: Luz

SONIDO: Om

EMOCIÓN: Intuición, imaginación

BALANCEADO: Intuición, fe, imaginación, claridad mental, sensibilidad psíquica

BLOQUEADO: Falta de criterio, falta de enfoque, poca imaginación, depresión

SOBREACTIVO: Pesadillas, alucinaciones, obsesión

ACTIVIDADES: Meditación, sun gazing

COMIDAS: Nueces y frutos secos, moras, reina claudia, uvas moradas

CRISTALES: Lapis Lazuli, Sodalita, Safiro



Sahasrara

Chakra Corona

Nuestro Chakra Corona refiere a todo aquello que tiene que ver con nuestra espiritualidad y nuestra conexión con la Divinidad y El Universo.

Ubicado en el punto central en la coronilla.

COLOR: Violeta

ELEMENTO: Consciencia

SONIDO: Ah, o en silencio, tan sólo estar presente y escuchar

EMOCIÓN: Dicha, espiritualidad

BALANCEADO: Conexión, presencia, sabiduría, amor universal, ser

BLOQUEADO: Dificultad de aprendizaje, desconexión de la realidad, ira, falta de fe

SOBREACTIVO: Dogmático, juicioso, adicción espiritual, psicosis

ACTIVIDADES: Meditación, conéctate con tus guías espirituales, pide guianza al Universo

COMIDAS: Ayuno y limpiezas con jugos para purgar el sistema (practicar con responsabilidad)

CRISTALES: Selenita, Amatista, Labradorita

Tips

- Cuida tu cuerpo, aliméntate bien, haz ejercicio y mantente hidratado.
- Permítete realizar actividades que te hagan sentir feliz, por el simple hecho de que las estás disfrutando.
- Crea una práctica personal en donde dediques tiempo a tu sanación, autoconocimiento y crecimiento personal.
- Ve a la naturaleza. Todas las respuestas que buscan yacen en ella, en ti.
- Escucha frecuencias al meditar o antes de dormir. Puedes encontrar mis sugerencias aquí.

Te agradezco

Por haberte dado este espacio para conocerte mejor y tomado responsabilidad por tu propia vida y felicidad. El acto de amor más grande que puedes hacer por El Universo, es aprender a quererte a ti mismo otra vez, y al amarte, creas un mejor mundo.

Gracias por dejarme ser parte de tu proceso. Te deseo nada más que lo mejor en tu camino, y que la luz y el amor te encuentren siempre.

Con mucho cariño,
Paulie