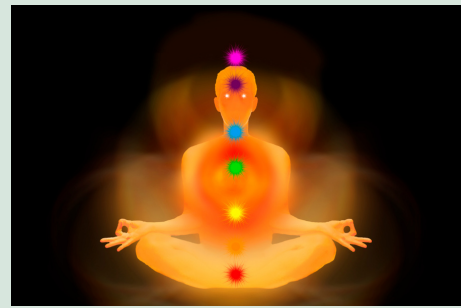




# Chakra 3

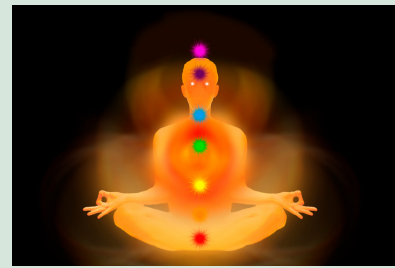


**Solo piensa en ello y revívelo ( traelo al presente )**

- Una situación de éxito que hayas sentido tu misma ( no que lo hayan valorado los demás sino tu misma )**
- Un ámbito en el que te encuentres segura de ti misma, una afición, un trabajo, una habilidad...**
- Ahora piensa en algun momento en el que hayas sentido determinación, es decir, que hayas sentido seguridad en una decisión**
- Por último, algo que se te de bien organizar. Puede ser desde un ropero, a la nevera, a la comunión de tu hijo, a un fin de semana, una cena...**



# Chakra 3

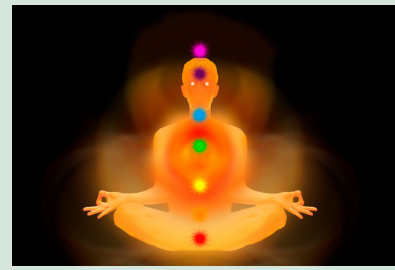


## Posibles creencias limitantes del chakra 3

- Las mujeres poderosas o asertivas son desagradables. Si reclaman su poder en el mundo o se expresan de manera potente, no caerán bien.
- Los hombres son estables, fuertes y poderosos por naturaleza, mientras que las mujeres son creativas, receptivas y protectoras.
- El poder es malvado y corrupto. Si lo reclamo, acabaré volviéndome así.
- El poder no es espiritual
- Mi poder personal me lo pueden arrebatarse (jefes, parejas, amigos, sociedad...)



# Chakra 3



## Exploración chakra 3

**Tomad conciencia del estado de vuestro plexo solar durante vuestra vida:**

**- El diafragma: hipo, suspiros...**

**- ¿ Soleis bloquear vuestras emociones con un pensamientos ?**

**-¿ Dónde volcais vuestras frustraciones ?**

**- ¿ Qué emociones manteneis estancadas ? ( lo sabrás porque vuelven a ti una y otra vez )**