

Lección 4 Chakras y emociones

Ejercicio 1

Escribe tu acecho de cada chakra

1. Miedo

2. Culpa

3. Vergüenza

4. Dolor

5. Mentira

6. Ilusión

7. Apego

Ejercicio 2

Todas las emociones tienen una intención constructiva, responde y reflexiona pensando en alguna situación que te haya generado esa emoción recibe el mensaje y recapitula.

El enojo indica que se han traspasado límites

¿En dónde no has puesto límites? Puede ser hacia afuera o internamente

Tristeza, libera lo que ya no es útil.

¿Qué quieres liberar que ya no sirve más?

Miedo, te protege

¿De qué te estás protegiendo?

Envidia indica lo que quieres para ti y crees que no es posible

¿Qué has creído que no es posible para ti?

Vergüenza indica que estas fuera de integridad con tus valores

