



Autodiagnóstico del tercer chakra

LECCIÓN del alma



Encontrar el poder interior y
desarrollar la autoestima.



El tercer chakra se desarrolla entre los 14 y los 21 años.



En esta etapa comenzamos a relacionarnos con los otros, buscamos ser parte de un grupo, empezamos a tomar conciencia de nuestras elecciones, y muchas veces decidimos en base a lo que el otro desea.

El diagnóstico de tu tercer chakra en su **impacto mental y emocional** a través de las siguientes preguntas:

- *¿Experimentás libertad en tus decisiones?
- *¿Te alimentás de manera nutritiva? ¿Tomás suficiente líquido?
- *¿Tomás decisiones de manera simple?
- *¿Tenés una buena autoestima? ¿Sentís que te valorás?
- *¿Te sentís libre de las opiniones de los demás a la hora de tomar decisiones?
- *¿Aceptás tus errores con facilidad?
- *¿Cuando te enojás podés reconocerlo y expresar lo que sentís de manera clara, sin quedarte con resentimientos?
- *¿Honrás tu poder personal?
- *¿Te sentís empoderad@?
- *¿Confías en tus capacidades para poder realizar los cambios necesarios en tu vida?

El diagnóstico de tu tercer chakra en su **impacto físico** a través de las patologías y/o síntomas, y de las posturas de yoga como indicadores específicos de este chakra:



Nivel físico:

Padecés algunas de las siguientes patologías y/o síntomas:

- Úlceras de estómago.
- Fatiga crónica.
- Problemas digestivos.
- Diabetes.
- Pancreatitis.
- Hepatitis.
- Gastritis.
- Problemas de colon trasverso.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el tercer chakra:



Parivrtta Trikonasana

Nivel:



Paripurna Navasana

Nivel:



Salabhasana

Nivel:

Paripurna Navasana y Salabhasana:

Nivel I: 0 a 30 segundos

Nivel II: 30 segundos a 1 minuto

Nivel III: 1 min a 1 ½