



Autodiagnóstico del sexto chakra

LECCIÓN del alma

➔ **Encontrar** la sabiduría y la certeza.



El sexto chakra se desarrolla entre los 35 y 42 años.



Este chakra se desequilibra cuando escuchamos demasiado nuestra propia mente y nos enroscamos con ella, alimentando pensamientos de frecuencia vibratoria baja, o pensamientos limitantes, o cuando queremos hacer demasiadas cosas a la misma vez y desoímos nuestra voz interna. Si pudieras ver tu vida como la ve tu alma este chakra estaría equilibrado.

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

- *¿Tu mente está tranquila, sin preocupaciones?
- *¿Sabés escuchar tu intuición? ¿Tenés claro lo que querés?
- *¿Sos flexible mentalmente? ¿Necesitás tener la razón? ¿Entendés que hay diferentes formas de pensar?
- *¿Buscás siempre las respuestas en tu interior?
- *¿Te armás "películas" en la cabeza? ¿Tenés la capacidad de observar lo que acontece sin "engancharte"?
- *¿Te das permiso de soñar lo que querés para tu vida?
- *¿Confiás en tu capacidad de discernir si alguien es merecedor de tu confianza?
- *¿Sabés decir NO a lo que no es bueno para vos?
- *¿Sos capaz de mirar con sabiduría cada situación difícil sabiendo que está ahí para aprender?
- *¿Podés mantener el foco en una cosa? ¿Te mantenés con la mente en el momento presente?

El diagnóstico de tu sexto 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:

- Dolores de cabeza.
- Problemas oculares.
- Agotamiento.
- Sinusitis.
- Catarros.
- Insomnio.
- Migrañas.
- Desequilibrios hormonales.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el sexto chakra:



Vrksasana

Nivel:

Diferenciar el lado derecho del izquierdo: Te recuerdo que muchas veces son distintos. Por eso te sugiero que te tomes el tiempo de cada lado.

Nivel I: sostener entre 0 a 30 segundos

Nivel II de 30 seg a 1 minuto

Nivel III: 1 a 2 minutos