



Autodiagnóstico del séptimo chakra

LECCIÓN del alma

Encontrar la espiritualidad y la consciencia divina.



El sexto chakra se desarrolla a partir de los 42 años.



Este chakra se desequilibra cuando nos exigimos, cuando creemos o tenemos la ilusión de que manejamos o controlamos lo que pasa en nuestra vida, es decir podemos conectarnos con lo que queremos lograr en nuestra vida, trabajar por ello, mas no controlar que suceda, aprender a darnos cuenta que lo importante no es el resultado sino el proceso, reconocer que somos seres espirituales haciendo una experiencia en el cuerpo físico, es parte de equilibrar este chakra. El orgullo, la soberbia, la exigencia, desequilibran este chakra, por lo que la aceptación, la consciencia de unidad, es decir que el otro esta ahí y hace lo que hace para como ser espiritual, hacer una experiencia, es lo que hará que experimentemos el equilibrio de este chakra, que no es mas que ese estado mas puro de felicidad y plenitud de estar conectados con nuestra magnificencia, viviendo sin miedo, y desde el amor.

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

- *¿Te permitís un tiempo de silencio y de meditación sólo para vos?
- *¿Reconocés las pautas y conductas familiares que intervienen en vos? ¿Podés soltarlas?
- *¿Sentís que podés soltar el control de tu vida y confiar en el universo?
- *¿Vivís en el momento presente, aquí y ahora?
- *¿Sentís que sos UN@ con el universo y que estás elevando tu estado de conciencia?
- *¿Estás dispuest@ a renunciar a lo negativo en mi vida para experimentar la dicha?
- *¿Poseés una práctica espiritual o un momento donde sientas esa conexión profunda con vos mism@?
- *¿Sentís que cada situación en tu vida tiene un sentido y la aceptás con paz y serenidad?
- *¿Podés conectar con la naturaleza, desde un amanecer o simplemente sentir la brisa del viento en la cara? ¿Tomás tiempo para hacerlo?
- *¿Sentís que podés ser amad@ sin tener que dejar de ser vos mism@?

El diagnóstico de tu séptimo 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:

- Enfermedades cerebrales.
- Migrañas.
- Desórdenes del sistema endócrino.
- Problemas psicológicos.
- Sensibilidad a la contaminación.
- Agotamiento crónico.
- Epilepsia.
- Alzheimer.
- Problemas del sistema muscular en sus aspectos generales -tejido conectivo-.
- Enfermedades relacionadas con lo genético.

Posturas que nos ayudan a diagnosticar el séptimo chakra:



Adho mukha Virasana

Nivel:



Sidhasana

Nivel:



Svasana

Nivel:

