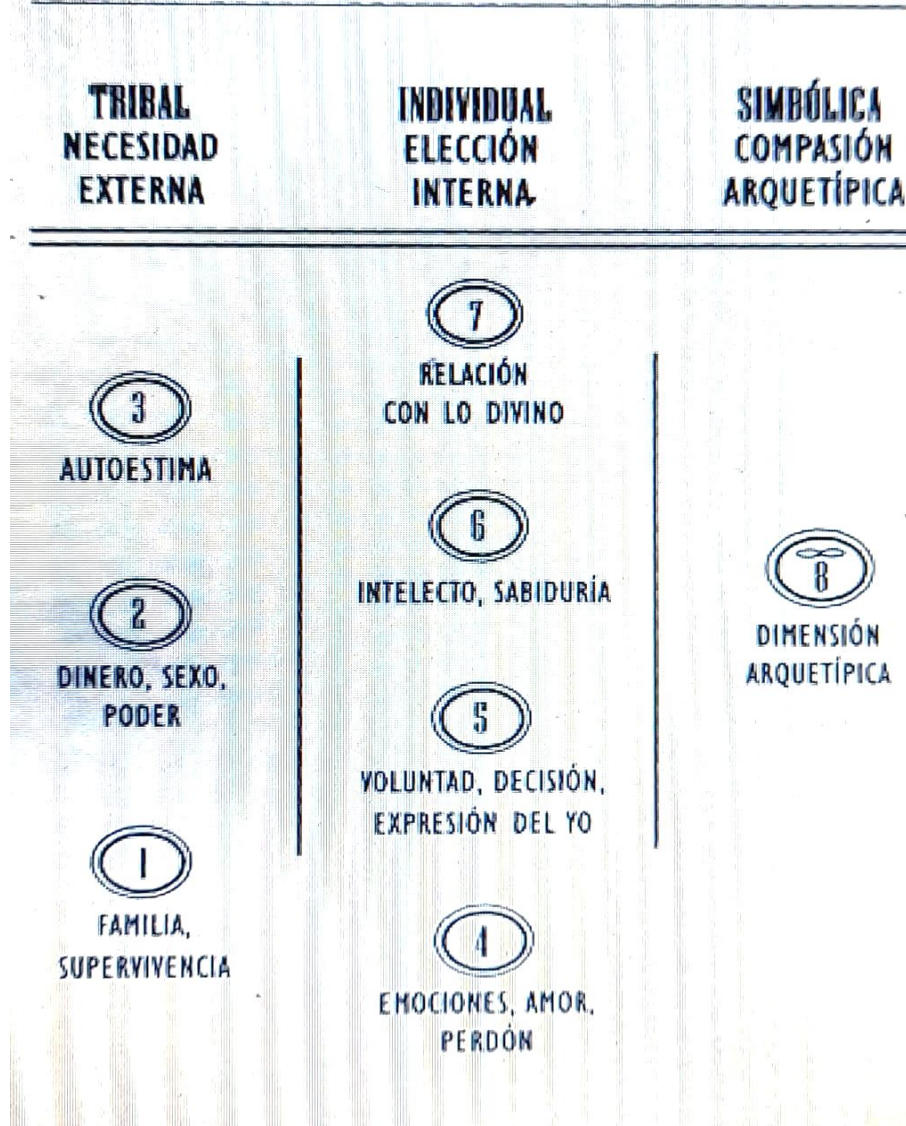


FIGURA 2: EL MODELO DE LAS TRES COLUMNAS



Chakra 1

- ¿Por qué esta situación es un asunto pendiente? Elabora una lista con las razones que se te ocurran.
- ¿Cuáles son las características positivas del primer chakra que te ayudan a convivir con este recuerdo? Anota todo lo que se te ocurra. Por ejemplo, la cualidad de tu primer chakra es la motivación, y otras cualidades asociadas incluyen la estabilidad física y la lealtad. Su lado oscuro es la exclusión, la venganza, la dependencia, la autocompasión y la deslealtad.
- ¿Qué situaciones familiares puedes relacionar con el arquetipo que has escogido? Por ejemplo, ¿la relación con tu familia te convirtió en un Niño dependiente o en una Víctima?

Chakra 2

- ¿Qué características positivas del segundo chakra posees y cómo te han ayudado en tu situación o relación? ¿Cuál es su lado oscuro?
- ¿Qué asuntos relacionados con el control están presentes en tu vida? ¿Puedes asociarlos de forma específica con la Prostituta? Por ejemplo, ¿controlas a los demás con dinero o alguien te controla de esa forma?
- ¿Has tenido alguna vez la sensación de haber ‘vendido’ tu integridad u opiniones por el bien de tu seguridad física?
- ¿Estarías en otro lugar haciendo algo distinto si no tuvieras miedo de no poder subsistir en el mundo físico?

Chakra 3

- ¿La persona o personas implicadas te hacen sentir vulnerable?
- ¿Querías obtener su permiso o aprobación antes de arriesgarte a hacer realidad tu sueño, o temías su rechazo?
- ¿Alguna vez has herido el amor propio de otra persona para manipularla?
- ¿Alguna vez has otorgado poder a alguien por motivos similares?

Chakra 4

- ¿Cómo me hace sentir esta situación o persona de la situación que estas evaluando?
- ¿Estoy poniendo en peligro mi bienestar emocional al acceder a hacer algo que no me parece bien?
- ¿Tengo que perdonarme por haberme doblegado ante el arquetipo de la Prostituta (o cualquier otro)? Por ejemplo, ¿me he vendido o he obligado a otra persona a comprometer su integridad?

Chakra 5

- ¿Cómo me presente en esta situación?
- ¿Me estaba aferrando a algún asunto pendiente?
- Si es así, ¿de qué se trataba?
- ¿Si todavía no está solucionado, estoy preparado para solucionarlo?
- ¿Siento que alguien me obligó a tomar ciertas decisiones?
- ¿He tenido alguna oportunidad para solucionar ese problema?
- ¿Qué haría o diría de otra forma en la actualidad?

Chakra 6

- ¿Qué justificaciones inventé para permitirme actuar como lo hice?
- ¿Permito que las opiniones de otros me aclaren las ideas o me ayuden a valorar mis actos?
- ¿Suelo poner excusas que me permitan actuar en contra de mejores oportunidades?

- ¿A qué temores relacionados con de cualquier arquetipo permito controlar mi mente?
- ¿Qué actitudes me perjudican con respecto a asuntos de dinero, sexo y poder?
- ¿Cómo uso mis cualidades al enfrentarme cuando me obligan a dudar de mi poder interior?
- ¿Qué he aprendido a partir de las experiencias con mi arquetipo de (escoge uno)?

Chakra 7

- ¿Qué significado simbólico puedo extraer de esta experiencia o relación?
- ¿Qué detalles de la experiencia o relación siguen siendo un misterio para mí?
- ¿Qué potencial de fortalecimiento podría extraer de una experiencia como ésta?
- ¿Hay algún aspecto de mi vida actual que me plantee el mismo reto que esa experiencia?
- Si es así, ¿existe la posibilidad de tomar otras decisiones?
- ¿Qué asuntos asociados con esta experiencia o relación tengo que solucionar y por qué esa resolución me resulta tan complicada?
- ¿Qué tendría que hacer para recuperar mi espíritu?

Chakra 8

- ¿Cómo te ayudaría la comprensión arquetípica de la situación a cambiar tu comportamiento con una persona determinada?
- ¿Qué pasos puedes dar, desde un punto de vista arquetípico, para solucionar los asuntos pendientes relacionados con esta situación?