

Guía de 7 Días

Activación de los Chakras



Día 1 – Chakra Raíz (Muladhara)

“Estoy aquí. Estoy seguro.”

- **Ubicación:** Base de la columna
- **Color:** Rojo
- **Elemento:** Tierra
- **Emoción bloqueada:** Miedo
- **Cuando se activa:** Te sientes enraizado, confiado y presente
-

★ Ejercicio:

1. Camina descalzo sobre tierra o césped por 5 minutos, visualizando energía roja subiendo desde la planta de tus pies.
2. Golpea suavemente tus talones contra el suelo mientras repites:

“Confío en la vida.

Confío en mi cuerpo.

Estoy seguro.”

Día 1 - Chakra Raíz (Muladhara)

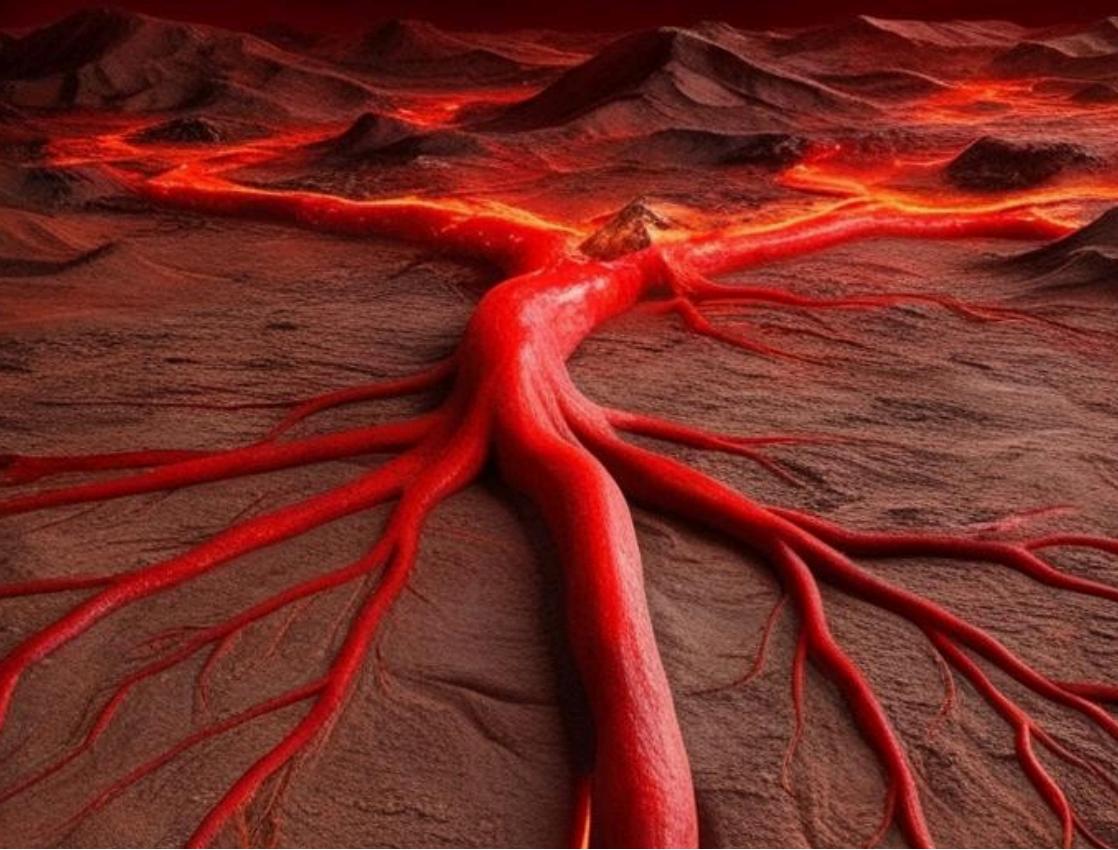
Meditación:

Visualiza raíces gruesas que bajan desde tu columna hacia el centro de la Tierra. Siente cómo te sostienen, sin exigirte nada.

Respira lento. Eres parte del todo.

Revelación:

El miedo constante no es intuición, es una desconexión de tu raíz. Cuando honras tu cuerpo, recuperas el poder del momento presente.



Día 2 - Chakra Sacro (Svadhisthana)

“Siento. Fluyo. Creo.”

- **Ubicación:** Bajo vientre
- **Color:** Naranja
- **Elemento:** Agua
- **Emoción bloqueada:** Culpa, represión
- **Cuando se activa:** Eres libre emocionalmente, creativo y sensual

✨ Ejercicio:

1. Baila con los ojos cerrados durante una canción completa.
Mueve tus caderas, suéltate.
2. Escribe en tu diario:

“Hoy me permito sentir...”

“Hoy me permito disfrutar...”

Día 2 - Chakra Sacro (Svadhishthana)

Meditación:

Imagina un río naranja cálido fluyendo por tu pelvis. Todo se mueve, nada se estanca. Observa tus emociones sin retenerlas. Fluye con ellas.

Revelación:

El placer es sagrado.

Reprimirlo no te purifica, te desconecta de tu creatividad y tu gozo natural..

Día 3 – Chakra Plexo Solar (Manipura)

“Puedo. Decido. Brillo.”

- **Ubicación:** Boca del estómago
- **Color:** Amarillo
- **Elemento:** Fuego
- **Emoción bloqueada:** Vergüenza, inseguridad
- **Cuando se activa:** Tienes confianza, claridad y poder interior

⭐ Ejercicio:

1. Haz 15 segundos de respiración de fuego (rápida, controlada por la nariz).
2. Frente al espejo, mírate directo a los ojos y di en voz alta:

“Reconozco mi luz.

No me minimizo.

Yo decido.”

Día 3 – Chakra Plexo Solar (Manipura)



Meditación:

Visualiza un sol dorado en tu abdomen expandiéndose. Siente el fuego divino en tu interior. Deja que consuma el “no puedo” y transforme tu energía en acción.



Revelación:

El poder personal no es dominar a otros, es dejar de pedir permiso para ser tú mismo.



Día 4 – Chakra Corazón (Anahata)

“Amo. Me amo. Nos uno.”

- **Ubicación:** Centro del pecho
- **Color:** Verde
- **Elemento:** Aire
- **Emoción bloqueada:** Dolor, rencor
- **Cuando se activa:** Eres compasivo, perdonas y amas sin condiciones

⭐ Ejercicio:

1. Escribe una carta de perdón (aunque no la envíes).
2. Abre los brazos mientras respiras profundo y repite:

“Estoy dispuesto a amar.

Elijo sanar.”

Día 4 – Chakra Corazón (Anahata)

Meditación:

Imagina una flor de loto abriéndose en tu pecho, irradiando luz verde. Inhalá amor, exhala compasión. Repite:

“Todo lo que amo vive en mí.”

Revelación:

El verdadero amor no duele. Lo que duele es resistirlo, perderlo o negarlo.

Día 5 – Chakra Garganta (Vishuddha)

“Expreso. Comunico. Libero.”

- **Ubicación:** Garganta
- **Color:** Azul celeste
- **Elemento:** Éter
- **Emoción bloqueada:** Miedo a hablar, a ser rechazado
- **Cuando se activa:** Hablas tu verdad, creas, te comunicas sin miedo

⭐ Ejercicio:

1. Escribe lo que necesitas decir (aunque sea a ti mismo).
2. Lee tu escrito en voz alta. No importa si tiemblas.

Habla.

Día 5 – Chakra Garganta (Vishuddha)

Meditación:

Visualiza un remolino de luz azul girando en tu garganta.

Siente cómo disuelve bloqueos. Repite:

“Mi voz es mi verdad. Mi expresión es sagrada.”

Revelación:

Callarte por miedo es apagar tu alma.

Tu voz fue hecha para despertar, no para esconderse.

Día 6 – Chakra Tercer Ojo (Ajna)

“Veo. Comprendo. Intuyo.”



- **Ubicación:** Entre las cejas
- **Color:** Índigo
- **Elemento:** Luz
- **Emoción bloqueada:** Ilusión, negación
- **Cuando se activa:** Ves más allá de lo visible, confías en tu intuición

⭐ Ejercicio:

1. Cierra los ojos y concéntrate 3 minutos en el punto entre tus cejas.
2. Pregunta mentalmente:

“¿Qué debo ver hoy que no estoy viendo?”

Espera la respuesta en forma de sensación, imagen o silencio.

Día 6 – Chakra Tercer Ojo (Ajna)



Meditación:

Visualiza una llama índigo encendiéndose en tu entrecejo. Deja que disipe la confusión y te conecte con tu sabiduría superior.



Revelación:

No estás desconectado... solo estás distraído. Tu intuición nunca se fue. Solo dejaste de escucharla.



Día 7 – Chakra Corona (Sahasrara)

“Soy. Recuerdo. Estoy en unidad.”

- **Ubicación:** Parte superior de la cabeza
- **Color:** Violeta o blanco
- **Elemento:** Consciencia
- **Emoción bloqueada:** Desconexión espiritual
- **Cuando se activa:** Sientes paz, conexión, unidad con el Todo

✨ Ejercicio:

1. Medita en silencio por 10 minutos mirando el cielo (o visualízalo).
2. Coloca las palmas hacia arriba y repite:

“Soy parte del Todo. Soy canal de luz.”

Día 7 – Chakra Corona (Sahasrara)



Meditación:

Visualiza una llama índigo encendiéndose en tu entrecejo. Deja que disipe la confusión y te conecte con tu sabiduría superior.



Revelación:

No estás buscando iluminación, estás recordando que ya eres luz.

