



Activa tu
Centro de Fuerza

Rutina para tu tercer chakra

Francisca Villanueva





Bienvenida/o,

Este material está pensado para ayudarte a activar y desarrollar los principios profundos de este centro energético. Es importante que entiendas que su principal finalidad es tu proceso integral y no busca fines específicos como bajar de peso, lograr una meta x, etc. Estos son resultados de la habilidad que iras adquiriendo a medida que incrementes tu capacidad de autodominio y es algo que se ajustará naturalmente con tu proceso. Esa es la belleza de ir mejorando integralmente. Tu fuerza crece y crece tu capacidad de entender lo que estás viviendo, lo que quieres y puedes hacer. No te voy a mentir, requerirá cierto grado de esfuerzo, pero esta guía está diseñada de manera que el más grande esfuerzo que debas realizar sea la constancia. Si logras pasar el periodo de 90 días, después se hará parte de tu vida. Lo que hay al otro lado solo lo definirás tú en concordancia con tu voz interna.

Los ejercicios

Esta es una rutina. Puedes encontrar muchas dando vuelta que pueden ser igualmente buenas. Si esta no te acomoda no importa, busca una que lo haga. Recuerda siempre que en relación al trabajo con la disciplina el objetivo más importante no tiene que ver con el ejercicio en sí (aunque estos estén pensado con este objetivo en particular) si no con el desarrollo de la constancia y la fuerza de voluntad. No te sobre exijas y trabaja gradualmente y respetando tu cuerpo, tu mente, tus emociones y todo tu ser. No hay auto boicot más efectivo que la auto exigencia.

Activa el Centro de tu fuerza: Rutina para el tercer chakra



Días 1 al 7

Físico: Realiza 5 minutos de abdominales cortos.

Mental: Anota todos los días, al menos tres razones de raíz por las que quieres lograr tener autodominio. Una razón de raíz no es comprarse un auto, tener una pareja, conseguir un trabajo, sino la razón detrás de conseguir estas cosas. Puede ser sentirte segura/o, sentirte amada/o, sentirte validada/o. En general están relacionadas con una manera de sentirte.

Emocional: Define un premio. Al final de la primera semana te lo entregarás. Lo que quieras, pero que te haga sentir como estar celebrando.

Espiritual: Parte el día diciendo gracias. Cierra el día diciendo gracias. Solo eso, solo decir "Gracias".

Días 8 al 14

Físico: 1 minuto de postura de la plataforma.

Mental: Visualiza el resultado de tu razón raíz como ya cumplida en todos sus detalles.

Emocional: Continúa con el mismo ejercicio.

Espiritual: Continúa con el mismo ejercicio.

Días 15 al 21

Físico: 2 minutos de postura de la plataforma

Mental: Visualiza e intenta darle color a tus visualizaciones.

Emocional: Continúa con el mismo ejercicio.

Espiritual: Cuando digas Gracias piensa en tres razones por las que te sientas agradecida/o en ese momento.

Días 22 al 28

Físico: 2 minutos plataforma, 1 minuto postura de estiramiento.

Mental: Suma olor a tus visualizaciones.

Emocional: Continúa con el mismo ejercicio.

Activa el Centro de tu fuerza: Rutina para el tercer chakra



Espiritual: Continúa con el mismo ejercicio.

Días 29 al 35

Físico: 2 minutos de plataforma, 1 minuto de postura de estiramiento

Mental: Suma sonido.

Emocional: Cuando definas tu premio de la semana piensa esta vez en algo muy simple y fácil que te cueste afrontar. Durante la semana da un paso para afrontarlo.

Espiritual: Una vez que agradezcas y hayas generado esa alegría del agradecimiento, envía esa sensación hacia tus seres queridos.

Días 36 al 42

Físico: 2 minutos de plataforma, 2 minutos de postura de estiramiento

Mental: Suma el sentido del tacto.

Emocional: Continúa con los premios y viendo cómo afrontar temas sencillos y simples que en general pospones porque te resultan incómodos.

Espiritual: Sigue el mismo ejercicio y ahora envía esa sensación de agradecimiento y amor hacia personas que no conozcas y que sientas que lo necesitan.

Días 43 al 49

Físico: 2 minutos de plataforma, 2 minutos de postura de estiramiento.

Mental: Continúa haciendo más claro el resultado ya resuelto de lo que quieres. Se clara/o. Continúa con esto hasta el final.

Emocional: Continúa con lo mismo.

Espiritual: Repite el mismo ejercicio.

Días 50 al 56

Físico: A partir de hoy [nabhi kriya](#) (pincha en el enlace) hasta el final con tiempos mínimos.

Emocional: Continúa con lo mismo.

Activa el Centro de tu fuerza: Rutina para el tercer chakra



Espiritual: Repite.

Días 57 al 63

Emocional: Continúa con lo mismo.

Espiritual: Repite.

Días 64 al 70

Emocional: Ahora envía ese mismo amor y agradecimiento hacia personas con las que has peleado, o consideras como enemigos. Siente el amor con honestidad.

Espiritual

Días 71 al 77

Emocional: Continúa con lo mismo.

Espiritual: Repite.

Días 78 al 84

Emocional: Continúa.

Espiritual: Repite.

Días 85 al 91

Emocional: Para la última semana date un trato especial. Como una ceremonia. Ve a la montaña, o un templo. Haz una comida con tus amigos. Haz una fiesta. Cierra con bombos y platillos.

Activa el Centro de tu fuerza: Rutina para el tercer chakra



Espiritual: Finalmente toma esta energía de agradecimiento y amor, visualiza una gran reunión donde sientas la presencia de todos esos seres con los que has conectado en estos días. Siente como ellos, en turno te envían el mismo amor a ti. Agradece y celebra.

Te deseo lo mejor. Realmente lo mejor. Todo esto es una manera de recordar que somos uno y que si tú eres feliz yo también tengo más chance de ser feliz. Tu felicidad es la mía y la de todos. Por favor reparte el amor y hagamos una cadena que nos sostenga a todos. Un abrazo.

Francisca