



### Función física:

Se conecta al páncreas

Tiene que ver con el sistema digestivo, estómago, hígado, vesícula y también tiene mucha relación con el sistema nervioso.

El chakra 3 afecta al proceso de como "asimilamos y procesamos" a nivel físico. Por eso afecta a éstos órganos. La salud digestiva y del proceso metabólico se determina mucho por la salud de éste centro de energía.



FUNCION FÍSICA: SISTEMA DIGESTIVO

INFLUENCIA PSICO - EMOCIONAL:

- RAZONAMIENTO
- COMO «ASIMILAS» LO QUE PASA
- MANEJO DEL TEMPERAMENTO
  - AUTO-CUIDADO
- VOLUNTAD, EMPODERAMIENTO

### Función psico-emocional:

Es nuestro primer "filtro" emocional para lo que sucede a nuestro alrededor. Sientes molestia o agresión cuando entras a un lugar? El estómago será el primero en sentirlo...

Algo te enoja o molesta? Necesitas controlar las cosas para que se hagan bien según te percepción? Este centro de energía será el que salga afectado.

Este es tu centro de **comprensión** y **razonamiento** de lo que soy respecto al mundo, como me afecta y como interactúo con él. Es el que te ayuda a controlar el temperamento e impulsos emocionales.

Aunque pareciera que es emocional, realmente es un centro MENTAL... Aquí se genera la "**inteligencia emocional**". Pues éste centro si está equilibrado o maduro te ayudará a manejar el temperamento y las emociones para actuar con inteligencia.

Es un centro de auto-control si se trabaja bien o te hace querer controlar a los demás si no se equilibra.

### **EJERCICIO**

*Escala del 1 al 10, que puntuación te das en este momento de tu vida.*

- *COMPRENSIÓN Y RAZONAMIENTO DE QUIEN SOY YO, RESPECTO AL MUNDO QUE ME RODEA.....*

- *CONTROL DEL TEMPERAMENTO E IMPULSOS EMOCIONALES.....*

- *COMO CUIDO DE MI MISMO.....*

- *COMO CUIDO DE LOS DEMÁS (hijos, pareja o padres principalmente)*

*COMENTARIOS PERSONALES*

## **Cuestionario**

1.- ¿Cuál consideras que es tu tipo de temperamento (extrovertida, explosiva, introvertida y te guardas "todo", analítica y racional)?

2.- ¿Te ha ocasionado problemas o malestar?

3.- ¿Qué puedes hacer para mantener tu temperamento en control?

## **Ejercicio para ayudarte a sanar tus relaciones en conciencia**

1.- Escribe el nombre de la persona con quien deseas trabajar y la conducta que te molesta.

Por ejemplo:

ME DISGUSTA QUE \_\_\_\_\_ (nombre) me \_\_\_\_\_ (conducta)

2.- Que emoción me provoca, por ejemplo:

YO SIENTO \_\_\_\_\_ (enojo, coraje, que no me valora, soledad,...)

3.- Como me afecta, por ejemplo:

\_\_\_\_\_ (baja mi autoestima, no me puedo comunicar, exploto...)

4.- Detecta cuál puede ser tu necesidad interior o lo que debes sanar, por ejem

NECESITO TRABAJAR \_\_\_\_\_ (autovaloración, necesidad de atención, confiar en mis capacidades, soledad , etc....)

## **TAREA PERSONAL**

Observa como te manejas ante los demás:

- a)sometimiento: (asumes, guardas resentimiento)
- b) agresión:(querer controlar y dominar)
- c)barreras (te aíslas, falta de intimidad)