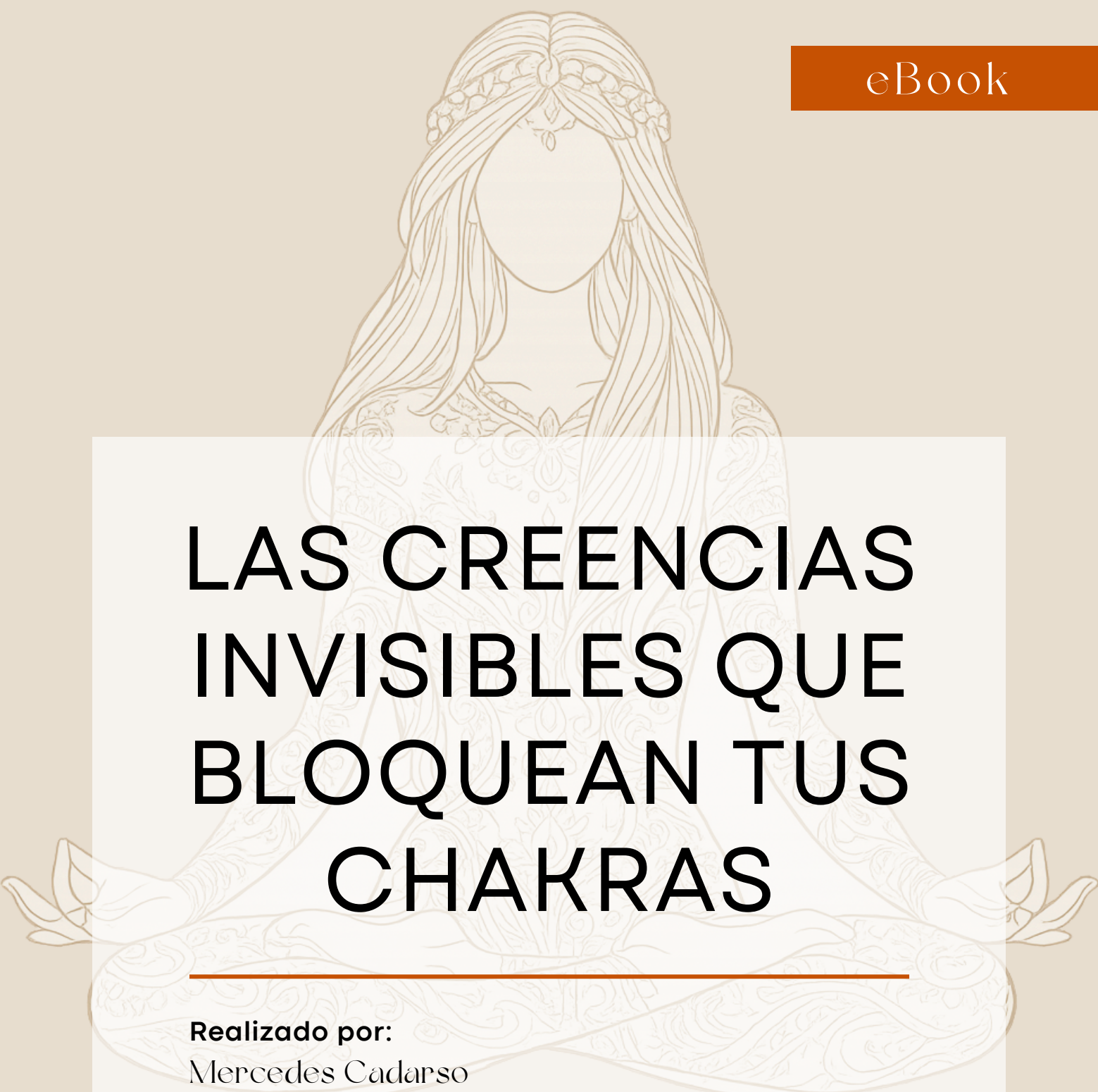




LAS CREENCIAS INVISIBLES QUE BLOQUEAN TUS CHAKRAS

Realizado por:
Mercedes Cadarso
Maria Socastro Gonzalez

Indice

Instrucciones básicas

2

1° chakra: Seguridad y Supervivencia

4

2° chakra: Emoción y Vínculo

7

3° chakra: Identidad y Poder personal

10

4° chakra: Amor y Vínculo afectivo

13

5° chakra: Expresión y Verdad

16

6° chakra: Visión y Consciencia

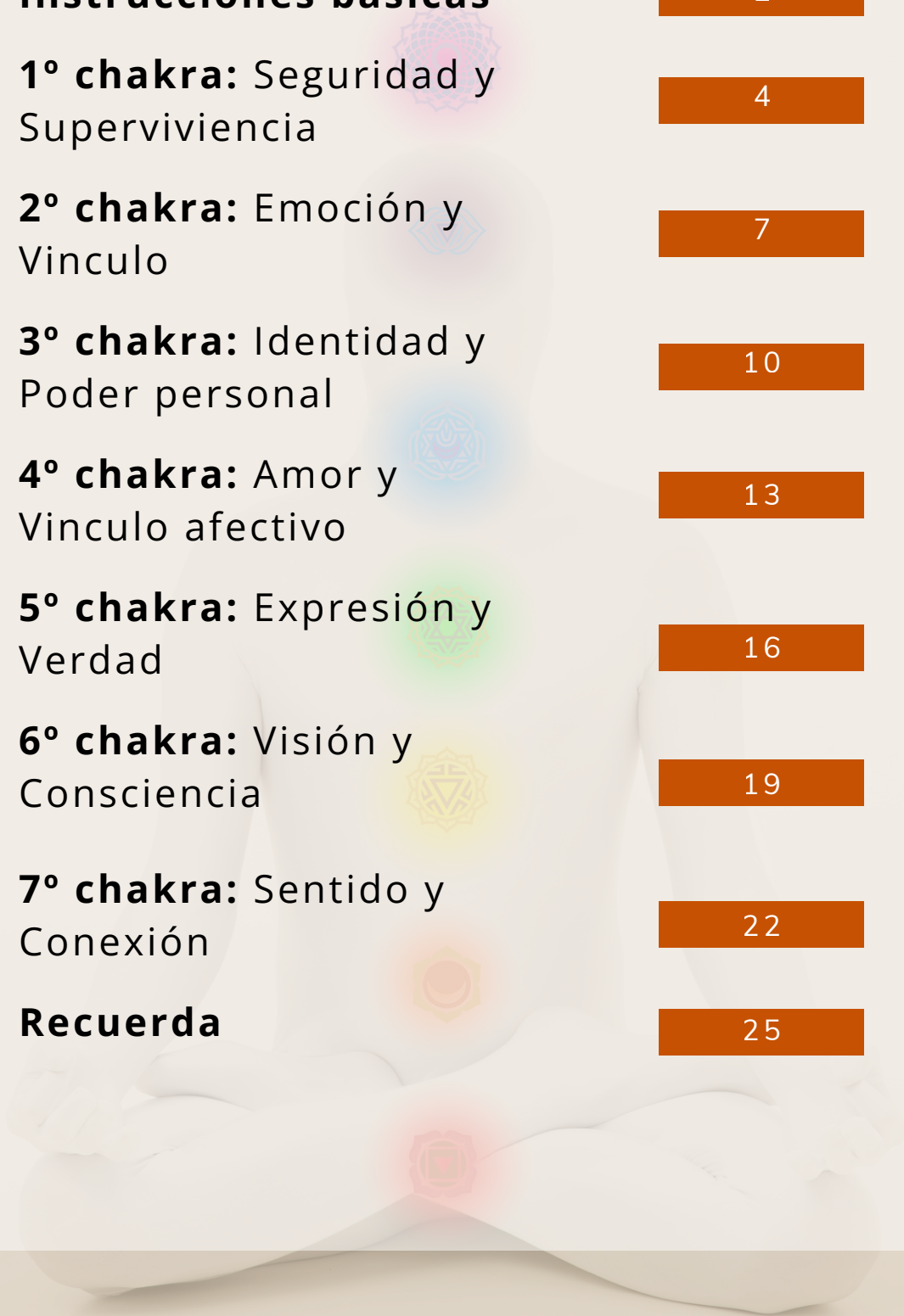
19

7° chakra: Sentido y Conexión

22

Recuerda

25



INSTRUCCIONES BÁSICAS

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a identificar, comprender y transformar creencias limitantes alojadas en los chakras en sus distintos niveles de tu experiencia: físico, emocional, mental y espiritual.

Nuestro cuerpo guarda memoria, nuestras emociones expresan necesidades profundas y nuestras creencias moldean la forma en la que interpretamos la vida. Muchas veces las creencias limitantes no aparecen como frases evidentes, sino como sensaciones repetidas:

- miedo constante,
- sensación de no ser suficiente,
- dificultad para poner límites,
- culpa,
- bloqueo para expresarse,
- autoexigencia,
- desconexión emocional,
- necesidad de control,
- miedo al abandono,
- sensación de vacío o desconexión espiritual.

Desde esta mirada, cada chakra representa un área de experiencia humana y puede ayudarnos a comprender dónde se originan determinados bloqueos.

¿CÓMO REALIZAR ESTE TRABAJO?

Puedes hacer:

- un chakra por semana,
- uno por sesión terapéutica,
- o trabajar el chakra que sientas más activo en este momento.

Busca un lugar tranquilo y ten cerca:

- un cuaderno,
- bolígrafos de colores,
- agua,
- una vela o música suave si lo deseas.

Antes de comenzar:

- Cierra los ojos.
- Respira profundamente tres veces.
- Lleva la atención al cuerpo.
- Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
- Y comienza por conectar con tu primer chakra y lo que esté significa... y responde

1º CHAKRA: SEGURIDAD Y SUPERVIVENCIA

“Tengo derecho a existir y ocupar un lugar”

Este chakra representa tu conexión con la tierra, la seguridad, la supervivencia y la sensación de pertenecer a la vida. Aquí suelen almacenarse los miedos más profundos relacionados con la estabilidad, el cuerpo, el dinero, la protección y la confianza básica en el mundo.

Cuando este centro se encuentra desequilibrado, pueden aparecer estados de ansiedad, inseguridad, hipervigilancia, miedo constante al futuro o sensación de no tener un lugar seguro en el mundo.

Temas principales

- Seguridad
- Supervivencia
- Dinero
- Estabilidad
- Cuerpo físico
- Familia
- Pertenencia

Señales de desequilibrio

- Ansiedad constante
- Hipervigilancia
- Rigidez corporal
- Agotamiento
- Miedo al futuro
- Necesidad excesiva de control

Posibles creencias limitantes

“La vida es peligrosa.”

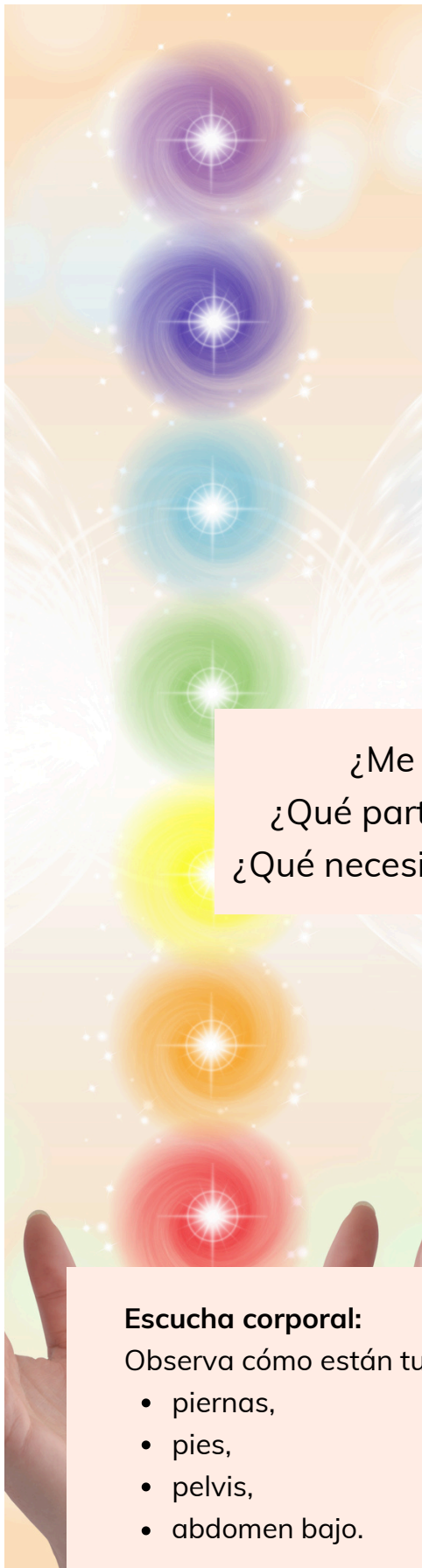
“No puedo confiar.”

“Nunca hay suficiente.”

“Tengo que luchar para sobrevivir.”

“Estoy sola/o.”

“No pertenezco.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la base de la columna.

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Me siento segura/o en mi vida?
¿Qué parte de mí sigue viviendo en alerta?
¿Qué necesito para sentir sostén y estabilidad?

Ejercicio de exploración

Este ejercicio te ayudará a identificar las creencias relacionadas con el miedo, la supervivencia y la seguridad que pueden estar condicionando tu vida.

Escucha corporal:

Observa cómo están tus:

- piernas,
- pies,
- pelvis,
- abdomen bajo.

Pregúntate:

- ¿Dónde siento tensión?
- ¿Cómo reacciona mi cuerpo ante la incertidumbre?
- ¿Qué emoción aparece cuando pienso en estabilidad o dinero?

Historia personal

- ¿Cómo era el ambiente emocional de mi infancia?
- ¿Me sentía protegida/o?
- ¿Había estabilidad o miedo?
- ¿Qué aprendí sobre la supervivencia?
- ¿Qué escuchaba sobre el dinero y la seguridad?



Detección de creencias

Completa:

- “La vida es...”
- “Para sobrevivir tengo que...”
- “No puedo confiar porque...”
- “Si me relajo...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- “La vida es...”
- “Para sobrevivir tengo que...”
- “No puedo confiar porque...”
- “Si me relajo...”

Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre el abdomen bajo y repite:

“Estoy aquí.”

“Tengo derecho a existir.”

“Puedo sostener mi vida paso a paso.”

Nueva creencia nutritiva

- “Puedo construir seguridad poco a poco.”
- “Hoy tengo más recursos.”
- “No necesito vivir en alerta constante.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?

2º CHAKRA: EMOCIÓN Y VINCULO

“Tengo derecho a sentir”

Este chakra representa el mundo emocional, la capacidad de disfrutar, crear, vincularse y experimentar placer. Aquí suelen almacenarse heridas relacionadas con la culpa, la represión emocional, la dependencia afectiva, el rechazo emocional o la dificultad para reconocer las propias necesidades.

Cuando este centro se bloquea, puede aparecer desconexión emocional, vacío afectivo o miedo a sentir.

Temas principales

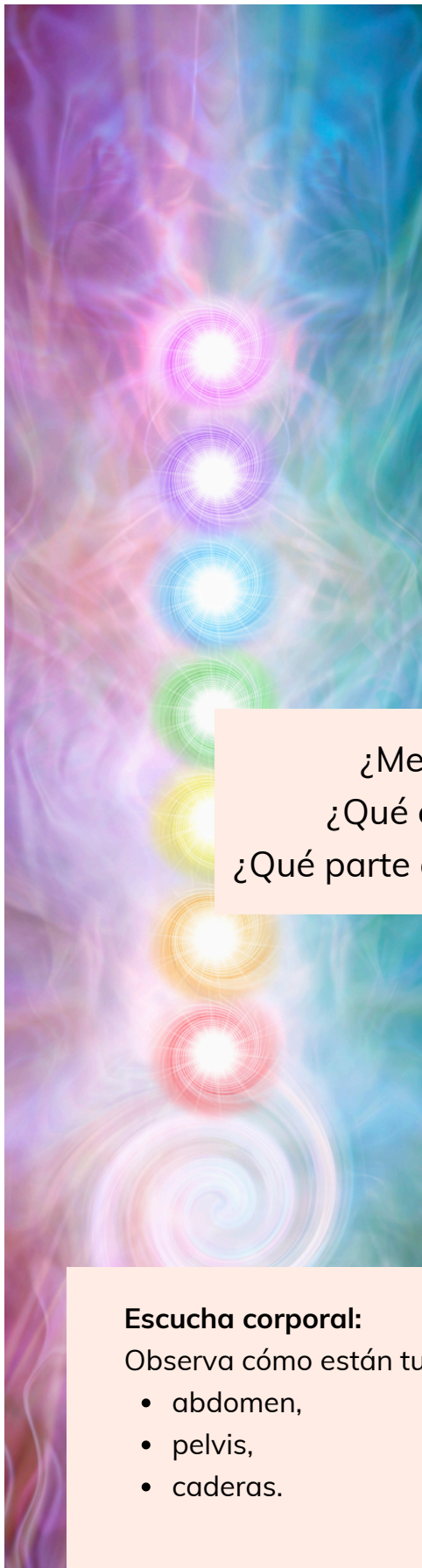
- Emociones
- Placer
- Creatividad
- Sexualidad
- Sensibilidad
- Vínculos
- Deseo

Señales de desequilibrio

- Culpa
- Dependencia emocional
- Bloqueo creativo
- Represión emocional
- Vacío afectivo
- Dificultad para disfrutar

Posibles creencias limitantes

- “Sentir es peligroso.”
- “Mis emociones molestan.”
- “Tengo que agradar.”
- “No merezco disfrutar.”
- “Ser vulnerable es debilidad.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la zona cuatro dedos por debajo del ombligo

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Me permito sentir libremente?
¿Qué emoción me cuesta expresar?
¿Qué parte emocional de mí ha sido reprimida?

Ejercicio de exploración

Este ejercicio busca ayudarte a conectar con emociones reprimidas y necesidades emocionales no reconocidas.

Escucha corporal:

Observa cómo están tus:

- abdomen,
- pelvis,
- caderas.

Pregúntate:

- ¿Qué emoción vive aquí?
- ¿Qué siento cuando conecto con el placer?
- ¿Qué ocurre cuando necesito afecto?

Historia personal

- ¿Cómo se expresaban las emociones en mi familia?
- ¿Podía llorar o enfadarme libremente?
- ¿Qué aprendí sobre el placer?
- ¿Me sentía validada/o emocionalmente?

Detección de creencias

Completa:

- “Si muestro lo que siento...”
- “Para que me quieran tengo que...”
- “Mis necesidades son...”
- “El placer es...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- ¿Qué emoción sigo reprimiendo?
- ¿Qué parte de mí necesita validación?
- ¿Qué intentaba proteger mi bloqueo emocional?

Nueva creencia nutritiva

- “Mis emociones merecen espacio.”
- “Puedo sentir sin perderme.”
- “Merezco disfrutar y recibir amor.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre el abdomen y repite:

“Tengo derecho a sentir.”

“Mis emociones son válidas.”

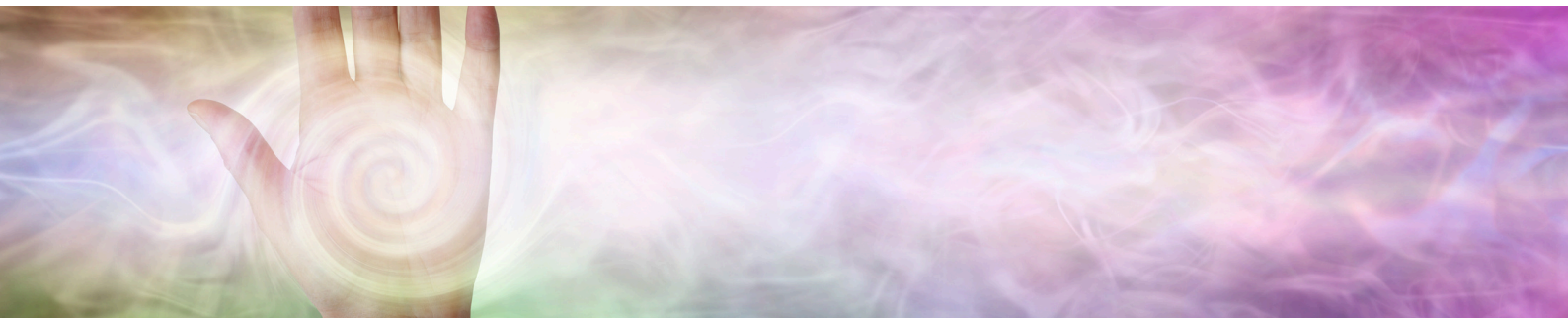
“Puedo abrirme a la vida.”

3º CHAKRA: IDENTIDAD Y PODER PERSONAL

“Tengo derecho a ser yo”

Este chakra representa la autoestima, el valor personal, la identidad y la capacidad de tomar decisiones desde el propio centro.

Aquí suelen almacenarse heridas relacionadas con la humillación, la exigencia, el perfeccionismo y la necesidad de aprobación.



Temas principales

- Autoestima
- Identidad
- Límites
- Valor personal
- Merecimiento
- Voluntad

Señales de desequilibrio

- Autoexigencia
- Inseguridad
- Necesidad de reconocimiento
- Rabia contenida
- Dificultad para decidir

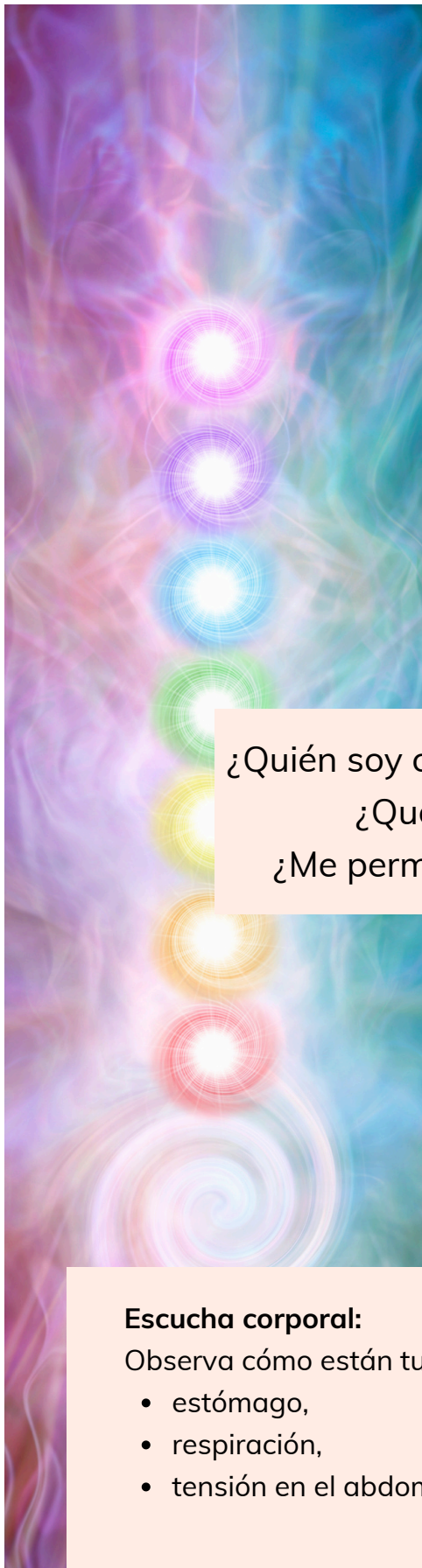
Posibles creencias limitantes

“No soy suficiente.”

“Debo demostrar mi valor.”

“No puedo equivocarme.”

“Necesito aprobación.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la boca del estómago

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Quién soy cuando dejo de intentar demostrar?
¿Qué me exijo constantemente?
¿Me permito ser suficiente tal y como soy?

Ejercicio de exploración

Este ejercicio busca ayudarte a descubrir las creencias relacionadas con tu valor personal y autoestima.

Escucha corporal:

Observa cómo están tus:

- estómago,
- respiración,
- tensión en el abdomen.

Pregúntate:

- ¿Qué siento cuando me equivoco?
- ¿Cómo reacciona mi cuerpo ante la crítica?

Historia personal

- ¿Cómo reaccionaban ante mis errores?
- ¿Sentía amor condicionado?
- ¿Qué necesitaba demostrar para sentirme válida/o?

Detección de creencias

Completa:

- “Mi valor depende de...”
- “Si fracaso...”
- “Debo ser...”
- “No puedo permitirme...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- ¿Qué parte de mí teme no ser suficiente?
- ¿Qué intenta proteger el perfeccionismo?
- ¿Qué necesito escuchar hoy?

Nueva creencia nutritiva

- “Mi valor no depende del rendimiento.”
- “Puedo equivocarme y seguir siendo valiosa/o.”
- “No necesito demostrar constantemente.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre el estómago y repite:

“Tengo derecho a ser yo.”

“Soy suficiente.”

“Mi valor existe, aunque no tenga que demostrarlo.”

4º CHAKRA: AMOR Y VÍNCULO AFECTIVO

“Tengo derecho a amar y ser amada/o”

Este chakra representa el amor, la compasión, el perdón y la capacidad de abrirse emocionalmente.

Aquí suelen almacenarse heridas de abandono, rechazo, traición o pérdida.



Temas principales

- Amor
- Perdón
- Empatía
- Duelo
- Vínculos
- Compasión

Señales de desequilibrio

- Dependencia afectiva
- Miedo al rechazo
- Aislamiento emocional
- Relaciones de sacrificio

Posibles creencias limitantes

“No merezco amor.”

“Amar duele.”

“Me van a abandonar.”

“Debo salvar a los demás.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la zona de tu corazón

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Cómo doy amor?
¿Cómo recibo amor?
¿Qué heridas siguen abiertas dentro de mí?

Ejercicio de exploración

Este ejercicio busca ayudarte a comprender cómo tus heridas afectivas condicionan tus relaciones.

Escucha corporal:

Observa cómo están tus:

- zona del pecho
- tu corazón
- tus hombros

Pregúntate:

- ¿Qué siento en el pecho?
- ¿Qué emoción aparece al pensar en amor?
- ¿Qué ocurre cuando me siento herida/o?

Historia personal

- ¿Cómo se expresaba el amor en mi familia?
- ¿Me sentía vista/o emocionalmente?
- ¿Qué experiencias marcaron mi manera de amar?

Detección de creencias

Completa:

- “El amor significa...”
- “Si amo demasiado...”
- “Para que me quieran...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- ¿Qué parte de mí teme ser abandonada?
- ¿Qué necesita mi corazón hoy?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre el corazón y repite:

“Tengo derecho a amar y ser amada/o.”

“Mi corazón puede abrirse con seguridad.”

“El amor también puede ser calma.”

Nueva creencia nutritiva

- “Merezco amor sano.”
- “Puedo amar sin perderme.”
- “No necesito sacrificarme para ser querida/o.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?

5º CHAKRA: EXPRESIÓN Y VERDAD

“Tengo derecho a expresarme”

Este chakra representa la comunicación auténtica y la capacidad de expresar la verdad interior.



Temas principales

- Comunicación
- Verdad
- Expresión
- Escucha
- Autenticidad

Señales de desequilibrio

- Miedo a hablar
- Dificultad para poner límites
- Bloqueo comunicativo

Posibles creencias limitantes

“Mi voz no importa.”

“Es mejor callar.”

“No debo molestar.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la zona de tu garganta

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Qué partes de mí sigo callando?
¿Qué temo expresar?
¿Qué necesito decirme a mí misma/o?

Ejercicio de exploración

Este ejercicio busca ayudarte a comprender cómo tus heridas afectivas condicionan tus relaciones.

Escucha corporal:

Observa cómo están tu:

- garganta
- tu boca
- tus hombros

Pregúntate:

- ¿Qué ocurre en mi garganta al hablar?
- ¿Dónde siento bloqueo?
- ¿Qué emoción aparece al expresarme?

Historia personal

- ¿Me sentía escuchada/o?
- ¿Podía expresar mis emociones libremente?
- ¿Qué ocurría cuando decía “no”?

Detección de creencias

Completa:

- “Si digo lo que pienso...”
- “Mi voz...”
- “Expresarme significa...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- ¿Qué parte de mí aprendió a callar?
- ¿Qué intentaba proteger?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre la garganta y repite:

“Mi verdad merece ser escuchada.”

“Puedo expresarme con seguridad.”

“Mi voz tiene valor.”

Nueva creencia nutritiva

- “Mi voz merece espacio.”
- “Puedo expresarme con respeto.”
- “Tengo derecho a decir lo que siento.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?

6º CHAKRA: VISIÓN Y CONSCIENCIA

“Tengo derecho a ver y comprender”

Este chakra representa la intuición, la claridad mental y la percepción profunda.



Temas principales

- Intuición
- Claridad
- Consciencia
- Comprensión

Señales de desequilibrio

- Ansiedad mental
- Pensamientos obsesivos
- Exceso de control

Posibles creencias limitantes

“No puedo confiar en mí.”

“Necesito controlarlo todo.”

“Siempre me equivoco.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la zona de tu tercer ojo.

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Confío en mí?
¿Qué intento controlar constantemente?
¿Qué me cuesta ver con claridad?

Ejercicio de exploración

Explora los pensamientos repetitivos y el miedo a perder el control.

Escucha corporal:

Observa cómo están tu:

- frente
- cabeza
- ojos

Pregúntate:

- ¿Cómo se siente mi mente?
- ¿Qué tensión aparece al no controlar?

Historia personal

- ¿Me enseñaron a confiar en mi intuición?
- ¿Cómo reaccionaban ante mis decisiones?

Detección de creencias

Completa:

- “Necesito controlar...”
- “Si no controlo...”
- “Mi intuición...”

Dialogo terapéutico

Completa:

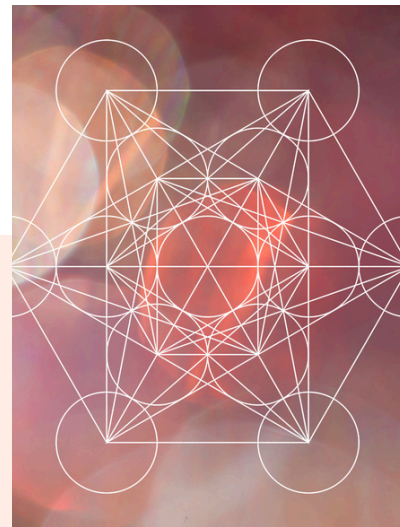
- ¿Qué miedo sostiene el control?
- ¿Qué necesito para confiar más?

Nueva creencia nutritiva

- “Puedo confiar en mí.”
- “No necesito controlar todo.”
- “Mi intuición también tiene sabiduría.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre la frente
y repite:

**“Puedo mirar con
claridad.”**

**“Confío en mi
percepción.”**

**“Mi intuición merece
espacio.”**

7º CHAKRA: SENTIDO Y CONEXIÓN

“Tengo derecho a conectar con algo más grande”

Este chakra representa la espiritualidad, el propósito y la conexión profunda con la vida.



Temas principales

- Espiritualidad
- Sentido de vida
- Conexión
- Presencia

Señales de desequilibrio

- Vacío existencial
- Desesperanza
- Desconexión espiritual

Posibles creencias limitantes

“Estoy sola/o.”

“Nada tiene sentido.”

“Estoy desconectada/o.”



Antes de comenzar: Conexión guiada al chakra

1. Cierra los ojos.
2. Respira profundamente tres veces.
3. Lleva la atención al cuerpo.
4. Observa cómo te sientes sin intentar cambiar nada.
5. Lleva ahora tu atención a la zona de tu coronilla.

Imagina raíces que salen desde tu cuerpo hacia la tierra. Permite que la respiración descienda hacia el abdomen y pregúntate:

¿Qué da sentido a mi vida?
¿Qué parte espiritual de mí he dejado de escuchar?
¿Cuándo me siento realmente conectada/o?

Ejercicio de exploración

Explora tu relación con el propósito, la trascendencia y la conexión interior.

Escucha corporal:

Observa cómo están tu:

- coronilla
- cervicales
- cuero cabelludo

Pregúntate:

- ¿Cómo se siente el silencio dentro de mí?
- ¿Qué aparece cuando conecto conmigo profundamente?

Historia personal

- ¿Cómo vivía la espiritualidad mi entorno?
- ¿Qué aprendí sobre la conexión y la fe?

Detección de creencias

Completa:

- “La vida es...”
- “Estoy separada/o de...”
- “Mi propósito es...”

Dialogo terapéutico

Completa:

- ¿Qué parte de mí se siente desconectada?
- ¿Qué necesita mi alma hoy?



Integración corporal y emocional

Coloca las manos sobre la cabeza y repite:

“Formo parte de la vida.”

“Puedo abrirme a la conexión.”

“Mi alma merece ser escuchada.”

Nueva creencia nutritiva

- “Puedo conectar conmigo y con la vida.”
- “Mi existencia tiene sentido.”
- “No estoy separada/o de todo lo que soy.”

Escribe:

- ¿Qué nueva verdad quiero integrar?
- ¿Qué acción puede ayudarme a sostenerla?



RECUERDA

Este viaje no termina aquí. En realidad, quizás acaba de comenzar.

Cada vez que te permites mirar hacia dentro con honestidad, estás dando un paso hacia una relación más consciente contigo misma/o. Cada emoción escuchada, cada creencia cuestionada y cada parte interna abrazada abre un espacio nuevo de comprensión, presencia y transformación.

Las creencias limitantes no aparecen para castigarte. Muchas de ellas nacieron como mecanismos de protección, intentando ayudarte a sobrevivir, adaptarte o recibir amor en determinados momentos de tu vida.

Por eso, este proceso no consiste en luchar contra ti, sino en aprender a escucharte con más profundidad y compasión.

Sanar no significa no volver a sentir miedo, tristeza o inseguridad. Sanar también es:

RECUERDA

- poder sostener lo que sientes,
- comprender de dónde viene,
- dejar de identificarte completamente con ello,
- y comenzar a elegir nuevas formas de relacionarte contigo y con la vida.

A medida que trabajas cada chakra, no solo transformas pensamientos: también abres espacio en el cuerpo, en las emociones, en tu historia y en tu manera de habitarte.

Recuerda:

- no tienes que hacerlo perfecto,
- no necesitas cambiarlo todo de golpe,
- y no hay un ritmo correcto para sanar.

Hay procesos que necesitan silencio. Otros necesitan tiempo. Y otros simplemente necesitan ser vistos por primera vez. Permítete volver a estos ejercicios siempre que lo necesites. Las respuestas cambiarán contigo.

Porque tú también cambias. Y quizás el verdadero propósito de este camino no sea convertirte en otra persona, sino regresar poco a poco a quien realmente eres debajo del miedo, las heridas, las exigencias y las creencias aprendidas.

Respira profundamente. Lleva una mano al corazón. Y recuerda:

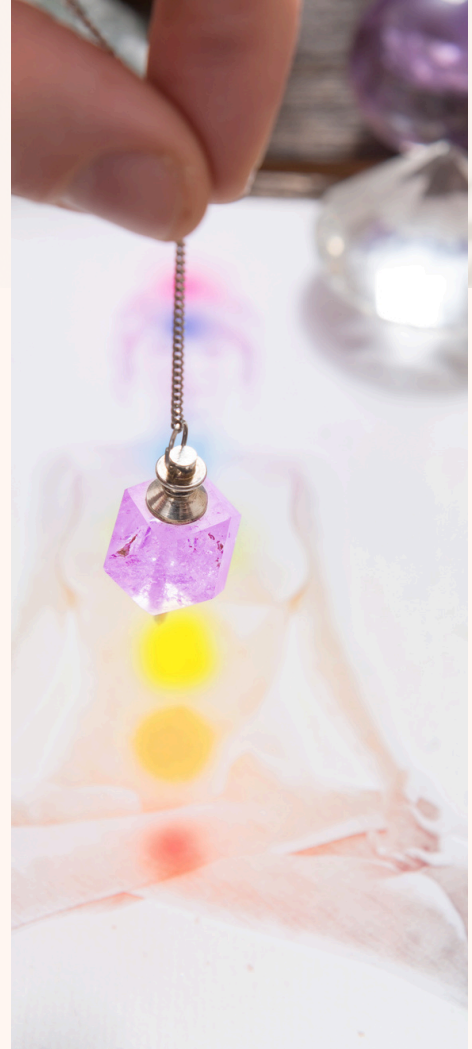
Tienes derecho a existir.
Tienes derecho a sentir.
Tienes derecho a ser tú.
Tienes derecho a amar.
Tienes derecho a
expresar tu verdad.
Tienes derecho a confiar
en tu voz interior.
Y tienes derecho a
conectar con la vida desde
tu esencia más auténtica.

Conclusion

Gracias por darte este espacio.

Gracias por escucharte.

Gracias por comenzar este camino
hacia ti.



Gracias, gracias

WWW.THEWINGBOOK.COM