

GUÍA DE CHAKRAS



	RAÍZ	SACRO	PLEXO SOLAR	CORAZÓN	GARGANTA	TERCER OJO	CORONA
Sanskrit	Muladhara	Svadhithana	Manipura	Anahata	Vishuddha	Ajna	Sahasrara
Ubicación	Base de la columna	Abdomen inferior	Ombigo	Corazón	Garganta	Ceja / frente	Parte superior de la cabeza
Afirmación	Soy	Siento	Yo hago	Amo	Yo hablo	Veo	Entiendo
Elemento	Tierra	Agua	Fuego	Aire	Éter	Luz	Conciencia
Planeta	Marte y Saturno	Luna	Sol	Venus	Mercurio	Júpiter	Urano
Cuerpo / Órganos	Órganos reproductivos y sexuales, pelvis, piernas, pies.	Bazo, tracto urinario, riñones, ovarios, útero, sangre.	Sistema digestivo, estómago, hígado, vesícula biliar, intestino delgado, piel.	Pulmón inferior, sistema linfático e inmunológico, corazón, timo, sistema circulatorio.	Garganta, cuello, tiroides, oídos, sistema respiratorio, senos nasales, dientes.	Glándula pituitaria, cerebro, sistema nervioso autónomo, glándula pineal, ojos	Cabeza, sistema nervioso central, corteza cerebral, columna superior
Emoción	Seguridad, protección	Deseo, sexualidad	Poder personal, propósito	Equilibrio, amor	Autoexpresión, sanación	Intuición, imaginación	Espiritualidad, éxtasis
Comportamientos equilibrados	Seguro, realista, asertivo, centrado, confiado.	Pasión, creatividad, independencia, satisfacción.	Seguro de sí mismo, alegre, ambicioso, optimista.	Compasivo, amoroso, empático, pacífico.	Expresivo, confiable, honesto, leal.	Intuitivo, fiel, claro, imaginativo.	Conectado, amor universal, sabio
Comportamientos desequilibrados	Temeroso, ansioso, autocrítico, autocompasivo, inseguro.	Miedo a la intimidad, problemas sexuales, emocionales, destructivos.	Baja autoestima, perfeccionista, crítico, demasiado analítico, indefenso.	Falta de empatía, celoso, rencoroso, codependiente, dando demasiado.	Tranquilo, ruidoso, chismoso, reservado, mal oyente, mala expresión.	Falta de concentración y juicio, obsesión, delirios, imaginación débil.	Desconectado, falta de fe, enojo, sin fundamento.
Aceites Esenciales	Vetiver, cedro	Naranja, neroli, jazmín.	Bergamota, limón	Geranio, ylang ylang	Eucalipto, menta	Salvia sclarea, incienso, sándalo	Melissa, jazmín, incienso
Piedras / Cristales	Ónix negro, ágata roja, cornalina.	Citrino, estilbita, calcita naranja	Citrino, ojo de tigre, piedra lunar	Cuarzo rosa, aventurina, jade.	Turquesa, aguamarina	Lapislázuli, amatista, celestita	Cuarzo transparente, piedra lunar, selenita.