Guía de Exploración 1

**Chakra Base**

**El Chakra Base es el que está relacionado con la energía física, energía vital y el deseo de vivir.**

**Esta energía es la que utilizamos para pararnos, nos brinda el equilibrio con el mundo, la supervivencia, confianza, seguridad y el bienestar.**

1. Durante al menos 5 días realiza el ejercicio de tocar tu piel, acariciarte, mirarte al espejo, sentir el aroma del jabón al ducharte o al lavarte las manos.

Relata tu experiencia. ¿Qué te sucedió el primer día y el último?

1. El Chakra Base tiene directa relación con el Primer Septenio. ¿Qué comportamientos de tu personalidad crees que tiene directa relación con este Chakra?
2. ¿ Según lo conversado en clases. ¿qué experiencias has tenido en este último tiempo que puedas atribuir al Chakra Base?
3. ¿Has tenido alguna experiencia al dormir (conocido como sueño), que pudieras identificar como una señal de alerta de atención de tu inconsciente?
4. ¿En qué momento del día sientes que pierdes tu Conexión a tu Fuente?
5. ¿En qué momentos del día sientes que te es más fácil conectarte a tu Fuente?
6. Si miraras tu día, ¿Podrías reconocer tus distintos momentos del día? Cuando tienes paz, cuando alegría, cuando estás desequilibrado y a qué los atribuyes?
7. ¿Tomas pausas durante el día para conectarte con tu esencia, respirar de manera consciente, de aquietar tus pensamientos? En caso que sí lo hagas, ¿Desde dónde lo haces y para qué? Profundiza,
8. ¿Logras materializar lo que deseas o aún no puedes? ¿de qué crees que depende el poder o no poder materializar?
9. Sabiendo que nos movemos durante el día utilizando nuestra Energía Vital ¿Cómo te relacionas con ella? ¿Recurres a cargarte o simplemente das hasta que ya no hay nada más? Profundiza.
10. ¿Practicas la Conexión a diario o sólo como SOS cuando ya estás sin recursos? Si es así, podrías identificar ¿qué es lo que te impide, bloquea o inhibe de realizarla?
11. ¿Por qué es importante que seas el propio guiador de tu Conexión?