**Guía de Exploración 5/2°**

1. Revisa el material audiovisual que se detalla en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=EtDV9fx8_Dg&ab_channel=aliasbabu>

1. ¿Puedes identificar alguna de las actitudes de los actores del video en tu vida? Explica brevemente
2. ¿Cuáles son esas situaciones y cómo podrías cambiarlas?
3. La risa aumenta la producción de serotonina que es la hormona de la felicidad y cambia la química de nuestro cuerpo, nos trae al presente.
4. ¿Has reflexionado qué creencias tienes en torno a la risa?
5. ¿Qué tan a menudo sonríes y/o ríes?
6. ¿Cómo ha sido para ti la experiencia de mirarte en un espejo y después de darte amor a ti mismo con la mirada, sonreír o reír hasta que salga una carcajada por al menos 3 minutos?
7. Tu cuerpo físico guarda memorias las que resuenan con los eventos que vas viviendo en el día a día.

En este módulo hemos estudiado el Chakra Garganta, ¿has notado alguna dolencia física en esa zona? (diagnosticada o no, del pasado o del presente) De haber reconocido algo ¿en qué momentos se manifiesta o relacionas algún recuerdo que lo haya podido gatillar?

1. Desde la última clase, han pasado algunos días en que has comenzado a sanar este Chakra. ¿Has notado algún cambio en estos aspectos Voluntad, Iniciativa, Toma de decisiones? En el caso de no haber continuado con la sanación diaria de este Chakra a un ritmo periódico y constante. ¿Qué te lo ha impedido?
2. Este Chakra se relaciona con expresar nuestra esencia. Hasta este momento presente:

a) ¿Expresas lo que sientes y piensas de manera fluida y armónica la mayor parte del tiempo?

b) De ser así ¿Qué acción interna haces contigo mismo antes de expresarte? De no ser así ¿Qué acción interna podrías hacer en ti mismo para alinearte a expresar quién eres de manera armónica?

1. En tu temprana infancia, entre los 1 y 7 años, Según lo que recuerdes, ¿son mayores los momentos en que tus padres y tu entorno te facilitaron una sana expresión de tus sentimientos y pensamientos o no?

¿Cuál herramienta de las que has aprendido hasta ahora te serviría para sanar esas memorias y cómo lo harías? Describe.

1. Cuando te comunicas con alguien a quien admiras mucho, ¿Logras expresar tu desacuerdo en paz contigo mismo, frente al tema que el otro plantea?
2. En lo que queda de este año 2022. ¿Hay algún área de tu vida en la que has tomado la decisión de mejorarla?
3. ¿Cómo te ha ido en el proceso?
4. ¿Has seguido un ritmo constante de avance?
5. Pregunta Extra. Elige el tema que más te gustó o del cual tuviste más comprensiones y desarrolla una pregunta y una respuesta asociada a él.