

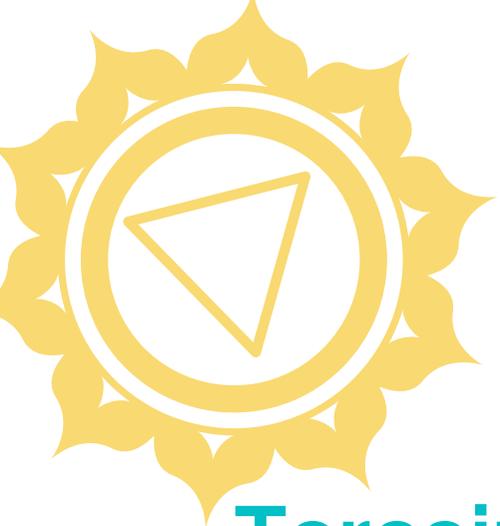


# Chakra Umbilical

## Manipura



[www.espacoyam.com.br](http://www.espacoyam.com.br)



## Terceiro Chakra: Umbilical, plexo solar poder pessoal, coragem, autoestima

**Localização:** plexo solar

**Elemento:** Fogo

**Cor:** Amarelo

**Som:** Ram

**Lição de vida:** Trabalhar o amor próprio e a aceitação de nosso lugar no fluxo da vida.

**Características:** Autoconfiança, poder pessoal, nossa identidade social, o equilíbrio de nossas vontades, nossa capacidade de adaptação, descobrir sua individualidade.

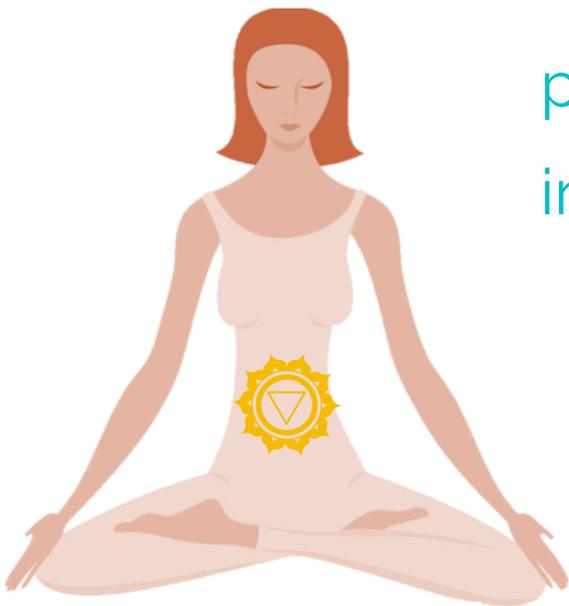


## Chakra Umbilical

### Manipura

**Órgãos:** aparelho digestivo, fígado, baço, sistema nervoso vegetativo, vesícula, glândulas adrenais, pâncreas.

**Desequilíbrios:** problemas digestivos, diabetes, acidez no estômago, hepatite, pedras nos rins, pancreatites, controle excessivo, raiva, inquietude, compulsões, desânimo.



# Chakra Umbilical

## Manipura



## Analise suas crenças e comportamento associados ao chakra Umbilical

- Você sente confiança em seus projetos?
- Você sente que ficou com remoendo algo que alguém disse?
- Sente-se incomodado(a) com a forma como foi tratado(a)?
- Você enxerga o seu valor?
- Quais as coisas de que mais se orgulha de ter feito?
- Você se expressa de forma a deixar claro que os outros não devem incomodá-lo(a)?
- Você sabe que é sempre livre para fazer escolhas?



# Chakra Umbilical

Manipura



## AFIRMAÇÕES PARA REPROGRAMAR O CHAKRA UMBILICAL

- Sou forte e confiante.
- Consigo realizar qualquer coisa a que me dedique fazer.
- Sou competente, capaz e gosto de aprender.
- Estou alinhado(a) aos meus objetivos.
- Tenho confiança para promover mudanças.
- Não vou aceitar menos do que eu mereço.
- Aceito o poder do meu ser para gerar saúde, amor e alegria em minha vida.
- Meu potencial é ilimitado.
- Meus limites são respeitados.
- Eu respeito meus valores.
- Reconheço o valor dos outros.



## COMO EQUILIBRAR O CHAKRA UMBILICAL



- Meditação e atenção plena para perceber suas emoções.
- Aplique **Reiki** na região do chakra.
- Use as afirmações do Ho'oponopono quando uma situação causar incômodo.
- Visualização de **luz pulsada amarela** no chakra.
- Uso de **afirmações positivas** que trabalhem as crenças limitantes associadas a esse chakra.
- Posturas de **Yoga**: cadeira, cachorro olhando para baixo, barco, arco.
- Use óleos essenciais de: **junípero, limão**
- Use **cristais** como: **citrino, olho de tigre**

