

# Día 4: Amarillo: De vivir a empoderarme

Después de empezar a crear, a partir de nuestras experiencias, y de lo que sentimos, empezamos a notar que tenemos un poder personal único e individual. Esto nos recuerda quienes somos y refuerza nuestra autoestima que es el concepto que vamos haciendo y sintiendo de nosotr@s mismos. Para creer en nosotr@s también es importante confiar en nuestro compromiso y fuerza de voluntad para enfocarnos en las emociones que queremos acrecentar y los pensamientos que queremos mantener por más tiempo para hacer algo grandioso.

El chakra representado por el color amarillo está ubicado en el área del punto del ombligo y se relaciona con el fuego porque rige la confianza en nosotr@s mism@s, en relación con la autoestima, el propósito y el poder interno. Nos conecta con la voluntad de comprensión de nosotr@s, ya que está relacionado al sentido de la vista. Esto nos da la oportunidad de reflexionar sobre las emociones negativas que nos generan baja autoestima y autoconfianza para manifestar patrones de pensamiento positivos.

Utilizar la vibración y la energía del **color amarillo** el día de hoy, nos va a ayudar a conectar con la **energía vital, la alegría, felicidad, poder personal, abundancia, fuerza y acción.**

## Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta las **10 cosas de ti que te hacen ser poderos@**. No importa si aún sientes que no las tienes, escribe lo que crees que aumentaría la calidad de tu visión personal acerca de ti. Por ejemplo: "Algo que me hace ser poderos@ es que tengo la capacidad de crear buenas relaciones personales"
2. Utilizar una **prenda, accesorio, elemento, de color amarillo**, algo que represente que te sientes únic@, inigualable, que te sientes como el sol, llen@ de energía y feliz, como si fueras la inspiración para crear un nuevo concepto.
3. Comer **algún alimento que sea de color amarillo** puede ser plátano, limas, guayaba, pimiento amarillo, piña, manzana amarilla, elote, papa, queso, o también alguna bebida de ese color. Conecta con el tono, sabor, aroma, y permite que la fuerza de este color te haga sentir entusiasmo, o alegría. Si pudieras poner el color amarillo en un alimento, cuál sería.
4. Escucha '**Tu Charm Factor**' en Beek entra a: **Día 4** y explora tu carisma, literal lo que te hace ser tu propio sol.
5. Vas a llenar tu círculo cromático coloreando con amarillo la cuarta porción del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás qué notaste de tu fuego interno, que nueva creencia quieres incorporar en tu vida, cómo se siente tu versión poderosa.



**\*El extra de hoy, es... prender una vela y mientras miras el fuego y la luz que desprende, repasar mentalmente las 10 cosas que te hacen sentir poderos@. Al terminar la puedes apagar tu vela.**

