

Día 6: Azul: Sé quien soy, reconozco mi autenticidad, eso me da paz

Haber sentido conexión con nosotr@s mism@s y con los demás nos da una sensación de confianza, paz y tranquilidad. Es sabernos sostenid@s y al fin viviendo una vida que aunque tiene altibajos, nos recuerda que las cosas siempre se acomodan, y que mientras tanto sin querer controlar podemos comunicarnos con nosotr@s mism@s y con los demás sin miedo a nada, porque no hay nada que perder y sí mucho que apreciar. En este punto podemos **volvernos seres contemplativos, es decir, poder no solo agradecer quienes somos, y lo que sucede en nuestra vida,** sino también sentir con plenitud los instantes de los que somos parte.

El chakra representado por el color azul se ubica en la garganta y se relaciona con el sentido del oído, el elemento éter, que es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Por lo tanto es la parte en la que nos expresamos, y somos capaces de saber pedir y escuchar para recibir.

Al tener una clara comunicación con nosotr@s, con los demás y con el Universo nuestra sensación de confianza aun en lo incierto se potencializa.

Reconocer nuestra autenticidad y poder expresarla, sabiendo que existimos y coexistimos nos ayuda a dejar de compararnos y empezar a colaborar más y contribuir desde la confianza y la abundancia. Utilizar la vibración y la energía del color azul el día de hoy, nos va a ayudar a conectar con la **comunicación, serenidad, protección, apreciación, tranquilidad, paz, calma y confianza.**

Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta **10 cosas que te gustaría manifestar en tu vida** empezando por la frase "Estoy list@ para" y a lado de cada una de ellas escribe una emoción que va ligada a esa manifestación por ejemplo: "Estoy lista para vivir en mi propio departamento porque me siento triunfadora" Consulta la lista de más de 400 emociones acá **Dale click aquí.**
2. Utilizar **alguna vestimenta, prenda, accesorio, utensilio, de color azul** que represente para ti sentirte en paz, tranquil@, manifestador@, seren@ y relajad@.
3. Comer **alimentos de color azul:** moras, arándanos, maíz azul, queso azul, o algún tipo de postre o bebida de color azul. Nota que sucede y qué cantidad de alimentos de color azul hay. Si por algo no tienes acceso a algún alimento azul, utiliza alguna taza, o plato que tenga esta tonalidad
4. Escucha '**Manifestación cuántica:** Diseña la vida que sueñas' en Beek. **Entra a: Día 6** y permítete fluir con esta meditación.
5. Vas a llenar tu **círculo cromático coloreando con azul** la sexta porción del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás qué notaste de la vibración de este color en tu vida. ¿Lograste sentir paz y calma? ¿Qué emoción sentiste con el azul?

***El extra de hoy, es...escuchar el sonido del mar antes de irte a dormir: Dale Click Aquí y visualiza tu versión sintiendo paz y en tranquilidad. Pídele a esa versión que desde este lugar te ayude a llevar esa energía a algún área de tu vida o alguna relación, percibe cómo te sientes y cómo cambio o no tu cuerpo.**