

TEMARIO DEL LIBRO

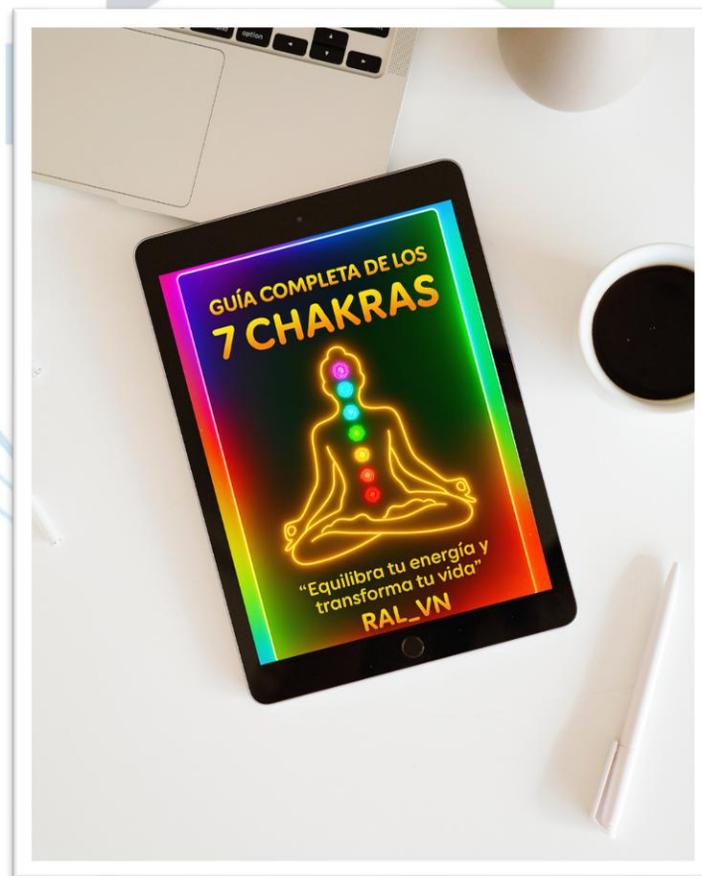
GUÍA COMPLETA DE LOS 7 CHAKRAS

“EQUILIBRA TU ENERGÍA Y TRANSFORMA TU VIDA”

Por: RAL_VN

Edición: Lic. Ailín Nasrala – Editorial Conexión Creativa

📖 La **“Guía Completa de los 7 Chakras”** es una invitación a mirar hacia adentro, a escuchar la energía que habita en vos y a reconectarte con tu poder interior. Cada chakra representa una parte esencial de tu historia, tus emociones y tu bienestar. Este libro fue creado para ayudarte a comprender cómo esa energía se manifiesta y cómo podés equilibrarla de manera práctica, amorosa y consciente.



TEMARIO

INTRODUCCIÓN

El mapa energético del ser humano. Qué son los chakras, cómo se relacionan entre sí y cómo influyen en cuerpo, mente y espíritu. Presenta el propósito de esta guía y los pasos básicos para armonizarlos.

CAPÍTULO 1. CHAKRA RAÍZ (MULADHARA)

Representa la seguridad, la estabilidad y el sentido de pertenencia. Enseña cómo conectar con la tierra, liberar el miedo y fortalecer la base emocional a través de respiración, cristales y afirmaciones.

CAPÍTULO 2. CHAKRA SACRO (SVADHISTHANA)

Centro de la creatividad, el placer y la expresión emocional. Brinda ejercicios para liberar bloqueos, aceptar las emociones y fluir con alegría y espontaneidad.

CAPÍTULO 3. CHAKRA PLEXO SOLAR (MANIPURA)

Fuente de poder personal y autoestima. Explica cómo transformar la inseguridad en confianza mediante visualizaciones y afirmaciones de empoderamiento.

CAPÍTULO 4. CHAKRA CORAZÓN (ANAHATA)

El punto de conexión entre lo físico y lo espiritual. Enseña a cultivar el amor propio, la empatía y el perdón a través de respiraciones conscientes y cristales del amor.

CAPÍTULO 5. CHAKRA GARGANTA (VISHUDDHA)

El centro de la comunicación y la autenticidad. Propone ejercicios con mantras, escritura y expresión consciente para liberar la voz interior.

CAPÍTULO 6. CHAKRA TERCER OJO (AJNA)

Vinculado a la intuición y la claridad mental. Incluye meditaciones y ejercicios de enfoque para fortalecer la visión interior y la sabiduría intuitiva.

CAPÍTULO 7. CHAKRA CORONA (SAHASRARA)

Conexión espiritual y conciencia universal. Ofrece prácticas de silencio, meditación y apertura energética para elevar la vibración y expandir la conciencia.

PRÁCTICAS PARA EQUILIBRAR LOS CHAKRAS

Ejercicios y combinaciones energéticas para equilibrar todos los chakras. Incluye posturas, colores y sonidos que armonizan cuerpo y mente.

CONCLUSIÓN

Equilibrar tus chakras es un viaje que empieza dentro de vos. No hay destino final, solo crecimiento, conciencia y amor propio. Cada práctica, por pequeña que sea, te acerca a una versión más alineada y luminosa de vos misma/o.

BONOS

- **BONO 1:** Guía de Chakras en Fichas
- **BONO 2:** Checklist de Limpieza Energética
- **BONO 3:** Plan de 7 Días para Alinear tu Energía

GLOSARIO

En esta sección encontrarás el significado de términos esenciales relacionados con energía, meditación, cristales y aromaterapia, para acompañarte en tu camino de aprendizaje y práctica consciente.



3 BONOS PARA ELEAR ENERGÍA

Fichas prácticas, checklist de limpieza y un plan de 7 días para alinear tus chakras, armonizar tu energía y reconectar con tu poder interior

DATOS CLAVE DEL LIBRO

📖 **Total de páginas:** 60 + 52 en ¡Bonos!

🌈 **Enfoque:** Energético, práctico y accesible para todas las edades.

🍊 **Formato:** Cada capítulo combina teoría, afirmaciones y ejercicios simples.

🌿 **Diseño:** Ilustraciones limpias con los colores de cada chakra.

🌟 **Objetivo:** Armonizar cuerpo, mente y espíritu con prácticas accesibles y cotidianas.

📚 **Colección:** Serie de bienestar de Editorial Conexión Creativa.



ENLACES DE INTERÉS

🌐 Sitio web: <https://emprendehogaronline.com>

📷 Instagram: https://www.instagram.com/emprende_hogar_online/

💬 WhatsApp: <https://wa.link/emprendehogaronline>