



PLEXO SOLAR

Esquecer para Descobrir

Por Érica Lima

www.esquecerparadescobrir.com

Compartilhar

- **CURTA E COMPARTILHE**
- **SIGA NO INSTAGRAM:**
@ERICALIMAINSTA
- **PARTICIPE DO TELEGRAM:**
T.ME/ESQUECERPARADESCOBRIRCANAL
- **CADASTRE-SE NO SITE:**
WWW.ESQUECERPARADESCOBRIR.COM



ÉRICA LIMA

PARA QUE SERVE A ENERGIA DO CHAKRA DO PLEXO SOLAR

ENERGIA LIGADA A NOSSA:

- FORÇA DE VONTADE;
- PODER PESSOAL;
- DETERMINAÇÃO;
- MODO COMO AGIMOS E NOS COLOCAMOS PERANTE O MUNDO;
- DIZ SOBRE A CONFIANÇA E AUTO-DISCIPLINA;
- SENTIMENTO DE PERTENCIMENTO AO TODO;
- INTIMAMENTE LIGADO À NOSSA AUTO-ESTIMA;
- LIGADO AO QUANTO ACREDITAMOS EM NÓS;
- DIZ RESPEITO SOBRE O QUANTO SOMOS SENSÍVEIS ÀS CRÍTICAS;
- CAPACIDADE DE CRIAR LIMITES SAUDÁVEIS NAS RELAÇÕES SEM AGRESSIVIDADE;
- AUTOCONHECIMENTO DE FORMA SAUDÁVEL, SEM AUTOCRÍTICA, CULPA OU JULGAMENTOS;
- ATRAVÉS DESSE CHAKRA OCORREM AS PERCEPÇÕES DAS ENERGIAS DOS AMBIENTES, A PERCEPÇÃO DO EXTRA-FÍSICO, SENSações ENERGÉTICAS DOS SERES E AMBIENTES.

ÉRICA LIMA

 esquecerparadescobrir |  ericalimainsta



www.esquecerparadescobrir.com

PARA QUE SERVE A ENERGIA DO CHAKRA DO PLEXO SOLAR

- **ALIMENTA A ÁREA DO CORPO RELACIONADA À DIGESTÃO**



Figura 7-5: Os Chakras Maiores E A Área Do Corpo Que Eles Alimentam

| CHAKRA | Nº DE PEQUENOS VÓRTICES | DE GLÂNDULA ENDÓCRINA | ÁREA DO CORPO GOVERNADA |
|-----------------|-------------------------|------------------------|--|
| 7 - Coroa | 972 Branco-Violeta | Pineal | Cérebro superior. Olho direito |
| 6 - Cabeça | 96 Anil | Pituitária | Cérebro inferior. Olho esquerdo, Ouvidos, Nariz, Sistema nervoso |
| 5 - Garganta | 16 Azul | Tireóide | Aparelho brônquico e vocal. Pulmões, Canal alimentar |
| 4 - Coração | 12 Verde | limo | Coração, Sangue, Nervos vago. Sistema circulatório |
| 3 - Plexo solar | 10 Amarelo | Pâncreas | Estômago, Fígado, Vesícula biliar. Sistema nervoso |
| 2 - Sacro | 8 Laranja | Gônadas | Sistema reprodutor |
| 1 - Base | 4 Vermelho | Glândulas supra-renais | Coluna vertebral, Rins |

"Se uma pessoa tiver o plexo solar aberto e, por conseguinte, estiver coerente ao seu lugar no universo, admitindo-se que ele se ajuste tão perfeitamente quanto cada haste de relva e os "lírios do campo", a auto-aceitação dessa pessoa se manifestará, no nível físico, como saúde física. *A saúde total — mental, emocional e espiritual — exige que todos os centros estejam abertos e equilibrados."

Barbara Anne Brennan - Livro Mãos de Luz

ÉRICA LIMA

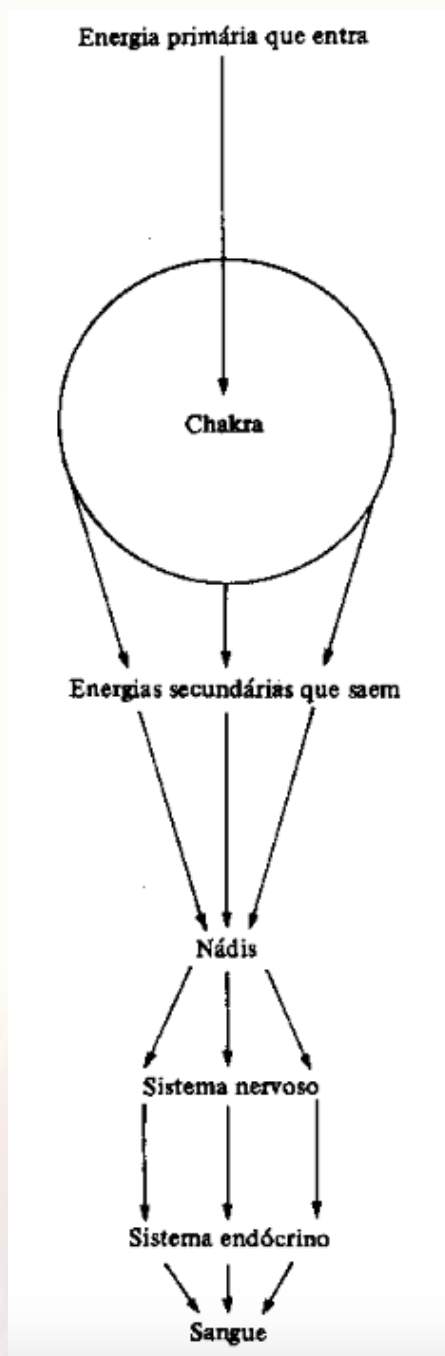
 esquecerparadescobrir |  ericalimainsta



www.esquecerparadescobrir.com

CAMINHO DA ENERGIA E COMO EQUILIBRAR OS CHAKRAS

CAMINHO DA ENERGIA PELOS CHAKRAS



O caminho metabólico da energia primária entrante

ÉRICA LIMA

esquecerparadescobrir | ericalimainsta

www.esquecerparadescobrir.com

COMO EQUILIBRAR O CHAKRA DO PLEXO SOLAR



PRÁTICAS ENERGÉTICAS:

- MEDITE POR 10 MINUTOS FOCANDO A REGIÃO DO CHAKRA DO PLEXO SOLAR (UM POUCO ACIMA DO UMBIGO);
- MEDITE POR 10 MINUTOS IMAGINANDO QUE ENTRA UMA LUZ BRANCA PELO CHAKRA CORONÁRIO (ALTO DA CABEÇA), DESCENDO POR TODA A COLUNA E SAINDO PELO CHAKRA DO PLEXO SOLAR, TANTO PELA PARTE DA FRENTE QUANTO PELA PARTE DE TRÁS;
- CAMINHE SOB O SOL, IMAGINANDO / MENTALIZANDO A ENERGIA DO SOL ENTRANDO PELO CHAKRA DO PLEXO SOLAR, ENERGIZANDO E EQUILIBRANDO ESTE CHAKRA.

PRÁTICAS NO DIA A DIA:

- EXECUTE, DE FORMA CONSCIENTE, AS SUAS VIRTUDES NO DIA A DIA;
- CUIDE DO SEU CORPO E DA SUA APARÊNCIA. ELEVE A SUA AUTO-ESTIMA;
- TREINE SEU OLHAR PARA IDENTIFICAR AS CRÍTICAS CONSTRUTIVAS E DEIXAR PASSAR AS CRÍTICAS DESTRUTIVAS;
- EXERCITE A SUA CAPACIDADE DE CRIAR; LIMITES SAUDÁVEIS NAS SUAS RELAÇÕES SEM AGRESSIVIDADE. APRENDA A DIZER NÃO PARA AQUILO QUE VOCÊ NÃO QUER;
- EXERCITE O AUTOAMOR, O AUTOCONHECIMENTO DE FORMA SAUDÁVEL, SEM AUTOCRÍTICA, CULPA OU JULGAMENTOS.

ÉRICA LIMA

 esquecerparadescobrir |  ericalimainsta



www.esquecerparadescobrir.com

Mais Conteúdo Em:



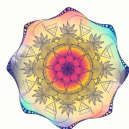
CANAL NO YOUTUBE
ESQUECER PARA DESCOBRIR POR ÉRICA LIMA



SIGA NO INSTAGRAM
@ERICALIMAINSTA



CURSOS E IMERSÕES DE PRÁTICAS ENERGÉTICAS
[HTTPS://ESQUECERPARADESCOBRRIR.COM/CURSOS](https://esquecerparadescobrir.com/cursos)





MAIS CONTEÚDOS NO SITE E BLOG
[HTTPS://ESQUECERPARADESCOBRRIR.COM](https://esquecerparadescobrir.com)
[HTTPS://ESQUECERPARADESCOBRRIR.COM/BLOG](https://esquecerparadescobrir.com/blog)



CANAL DO TELEGRAM
[HTTPS://T.ME/ESQUECERPARADESCOBRRIRCANAL](https://t.me/esquecerparadescobrircanal)

ÉRICA LIMA

 [esquecerparadescobrir](https://www.youtube.com/esquecerparadescobrir) |  [ericalimainsta](https://www.instagram.com/ericalimainsta)



 www.esquecerparadescobrir.com



GRATIDÃO

- **CURTA E COMPARTILHE**
- **SIGA NO INSTAGRAM:**
@ERICALIMAINSTA
- **PARTICIPE DO TELEGRAM:**
T.ME/ESQUECERPARADESCOBRIRCANAL
- **ACESSE O SITE:**
WWW.ESQUECERPARADESCOBRIR.COM

ÉRICA LIMA

 esquecerparadescobrir |  ericalimainsta



www.esquecerparadescobrir.com