

Día 3: Naranja: De existir a vivir y crear

Una vez que hemos nacido para la vida, o renacido para un nuevo ciclo, y ya que nuestras necesidades básicas están cubiertas, como seguridad, sustento y confianza, viene la parte de no sólo existir, sino vivir y experimentar, es decir empezar a desarrollar los otros sentidos, y a partir de ellos crear nuestro mundo. Cuando somos bebés primero nos alimentamos de leche materna y poco a poco vamos desarrollando el paladar. A partir de esas experiencias vamos decidiendo que nos gusta y que no. Lo mismo sucede en nuestra vida adulta, vamos probando experiencias y vamos eligiendo que si queremos y que no. Es importante saber que en nosotros siempre está el poder filtrarlo todo.

El chakra representado por el color naranja es el sacro, que se encuentra en el abdomen inferior y se asocia con el agua, las emociones, la creatividad, la sexualidad, la motivación y el placer. Se relaciona con el sentido del gusto y como ya lo vimos antes, es porque a través de lo que es placentero para nosotr@s y natural es que vamos desarrollando la creatividad, generando combinaciones que van haciendo de nuestra vida algo único.

Utilizar la vibración y la energía del color naranja el día de hoy, nos va a ayudar a conectar con la **creatividad, el entusiasmo, inspiración, originalidad, optimismo, diversión, sexualidad, emociones** y jovialidad.

Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta, una frase que te inspire, utilizando tu creatividad. **La frase deberá incluir las palabras: NARANJA, OPTIMISTA, SOL, DELICIOSO o DELICIA.** Sé creativ@, diviértete e inspírate, cuando te atreves a pensar en cómo unir conceptos, la magia sucede y se crean más posibilidades en toda tu vida.
2. Utilizar **una prenda de color naranja**, algo que represente que te sientes creativ@, puedes maquillarte de ese color, utilizar algún accesorio de ese color, pintarte las uñas, utilizar algo que tenga naranja, y desde que lo elijas, ve conectando con la creatividad, entusiasmo, motivación, placer, y con la energía y vibración que despiertan en ti.
3. Comer **algún alimento que sea de color naranja** pueden ser naranjas, zanahorias, camote, papaya, salmón, camote, durazno, melón, calabaza, también pueden ser bebidas, jugo de naranja, o zanahoria, etc.. Conecta con el tono, sabor, aroma y permite que la fuerza de este color te haga sentir lo que sea que requieras.
4. Escuchar '**Libera tu magia**' en Beek. Entra a: **Día 3** y toma nota de los tips que más te gusten y que hablan de una manera muy aterrizada y práctica de la creatividad.
5. Vas a llenar tu **círculo cromático coloreando con naranja** la tercera porción del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás cómo te sentiste el día de hoy, qué fue lo que más te gusto, algo que hayas descubierto, cómo fue tu relación con la energía de este color.

***El extra de hoy, es...bailar una canción que te haga sentir sensual, mientras te bañas, mientras cocinas, mientras te pones la pijama. Tú decides.**