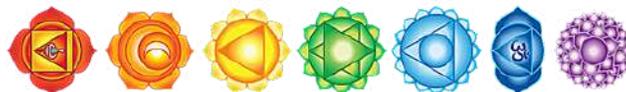


Balanea tus

# 7 CHAKRAS

La experiencia profunda de 7 días para  
conectar con tu poder personal e intuición



**Claudia Vignatti**

HOPONOPONOLOVER



# ¡Bienvenida!

Estás aquí para vivir una vida plena y satisfactoria.

Conoce todo sobre tus chakras y aprende a bailar con la energía del Universo.

Mi nombre es Claudia Vignatti y soy una mujer nacida en Barcelona, España. Durante mucho tiempo sentí que me faltaba algo, era un vacío interior que no sabía a qué se debía.

Durante mi estudio de doctorado de química hubo un momento de mi vida que entré en una crisis existencial y fue en ese momento que me adentré el mundo del bienestar y del Ho'oponopono.

Aprendí y conocí tantas herramientas a través de conferencias, mentores, cursos, libros, etc...

Cuando ya pasó todo el huracán y me sentí preparada empecé a compartir todo lo que a mí me había funcionado.

Creé Hoponoponolover que para mí es todo eso que me hubiese gustado tener en ese momento de mi vida.

Actualmente, me dedico a mi propósito. Animo e inspiro a mujeres que lleguen al estilo de vida que merecen a través de cursos en línea y conferencias.

Vivir en paz y abundancia es posible para todos.

Tú también puedes.

---

*Aprender y trabajar con los chakras me ha ayudado a crear, a manifestar y a conectarme con la Divinidad. Siento que estoy en el camino correcto, viviendo mi propósito de vida y apoyada por la energía de la luz.*

CLAUDIA VIGNATTI - HOPONOPONOLOVER



LOS 7 CHAKRAS

# Balancea tu energía



Chakra de la coronilla

Chakra de la intuición

Chakra de la garganta

Chakra del corazón

Chakra plexo solar

Chakra sacro

Chakra raíz

@hoponoponolover

*Para trascender es necesario trabajar con cada una de las energías*

CLAUDIA VIGNATTI - HOPONOPONOLOVER



## LOS 7 CHAKRAS

# Balancea tu energía

**1** Muladhara  
Primer Chakra o  
Chakra de la raíz



**2** Svadhisthana  
Chakra 2  
Tu poder creador



**3** Manipura  
Chakra 3  
Tu poder personal



**4** Anahata  
Chakra 4 o Chakra  
corazón



**5** Vissudha  
Chakra 5 o Chakra  
de la garganta



**6** Sahasrara  
Chakra de la  
intuición - el tercer  
ojo.



**7** Shasrara  
Chakra 7 o Chakra  
de la coronilla



Alinea y Balancea tus  
Chakras



Conoce tu Cuerpo  
Energético



*Para trascender es necesario trabajar con cada una de las energías*



## TU CUERPO ENERGÉTICO

# Los 7 Chakras

### ¿PORQUÉ SON TAN IMPORTANTES LOS CHAKRAS?

Si alguna área de tu vida no fluye como debería es porque hay energía bloqueada en uno o en varios chakras.

Cuando la energía de tu cuerpo energético no está alineada y balanceada, lo sentimos en nuestro cuerpo físico (molestias/enfermedades en esas zonas).

Integra cada una de las enseñanzas de cada chakra para que puedas controlar el estado de tu bienestar, dedicarte a tu propósito de vida y manifestar los deseos alineados con tu corazón.

### LA ENERGÍA RELACIONADA SEGÚN CADA CHAKRA

- 1. ¿Quién eres?
- 2. Tus relaciones
- 3. Tu poder personal
- 4. Amor incondicional
- 5. Expresa tu verdad
- 6. Confía en tu intuición
- 7. Tu conexión Divina

### TRASCIENDE

A cada chakra se le relaciona con un color, un símbolo, una energía y ciertos aprendizajes para poder subir tu nivel de conciencia, abrir la mente y la trascendencia de tu alma.

Tus chakras están alineados y balanceados cuando eres capaz de llevar a cabo el propósito de tu alma.



#### PASO 1

Aprende todo sobre tu cuerpo energético



#### PASO 2

Conoce las enseñanzas para trascender



#### PASO 3

Conecta con las 7 energías para ir hacia tu máxima versión



#### PASO 4

Alinea y activa tu energía



#### PASO 5

Balancea tus 7 Chakras y manifiesta tus deseos



# LOS 5 PASOS PARA TRASCENDER



## **PASO 1: TU CUERPO ENERGÉTICO**

No solo tienes un cuerpo físico si no que también tienes un cuerpo energético que te rodea. Este campo energético te permite recibir y enviar información a todo y a todos los que te rodean.

Ejemplo: cuando conoces a una persona o vas a un lugar y percibes diferentes sensaciones.

El campo energético tiene 7 centros que son los 7 chakras. Los Chakras se unen al cuerpo físico, cuerpo emocional y al cuerpo espiritual y irradia energía al exterior.



## **PASO 2: INTEGRA LAS ENSEÑANZAS**

Cada uno de los chakras se le relaciona una energía que conlleva ciertas enseñanzas espirituales que al integrarlas te lleva a abrir la mente, subir el nivel de conciencia y estar conectada con tu propósito para la trascendencia del alma,



## **PASO 3: DESBLOQUEAR BLOQUEOS ENERGÉTICOS**

Los Chakras se unen e influyen en el cuerpo físico y podemos realizar un trabajo energético para sentirnos más saludables. Moviendo el cuerpo físico, tomando presencia y sobre todo meditando, se desbloquean los bloqueos energéticos.

# LOS 5 PASOS PARA TRASCENDER



## **PASO 4: ALINEA Y ACTIVA**

Alinear y activar tus 7 Chakras te ayuda a ser un canal de energía divina para manifestar cualquier deseo alineado con tu corazón.

Es permitir que todas las energías de elevada frecuencia como la energía de la confianza, de la seguridad, del amor, del dinero fluyan a través de ti para poder disfrutar de todo eso en tu día a día.



## **PASO 5: BALANCEA TUS 7 CHAKRAS**

Eres una alma viviendo en un cuerpo físico.

Cuando escuchas y confías en tu intuición, eres capaz de vivir tu propósito real de vida y manifiestas TODO eso que deseas de verdad.

Es sentirse plena, confiada, segura, saludable y guiada.

Es saber cuál va a ser tu siguiente paso a dar en la vida viendo muy claro tu camino a seguir.



## CHAKRAS

# alinea y balancea

*Marca con una X los beneficios de los que ya disfrutas*

	BENEFICIOS	
1	Consideras que tienes un nivel de conciencia elevado.	
2	Liberas bloqueos energéticos para sanar de manera más rápida (física, emocional y espiritual).	
3	Vives con pasión por vivir y por la vida.	
4	Fluyes con la incertidumbre.	
5	Manifiestas los anhelos de tu alma.	
6	Disfrutas de libertad financiera.	
7	Disfrutas de relaciones sanas y amorosas.	
8	Aceptas cada una de las situaciones de tu vida.	
9	Te aceptas, te amas y te honras. Estás conectada con el amor incondicional	
10	Perdonas a cada persona y situación de tu presente y pasado (incluyendo el perdón a una misma)	
11	Te sientes inspirada.	
12	Confías en tu intuición.	
13	Realizas meditaciones que aumenta tu sistema inmune.	
14	Expresas tu verdad. Te conoces y eres capaz de decir al mundo quién eres.	

## CHAKRAS

# alineas y balanceas

*Marca con una X los beneficios de los que ya disfrutas*

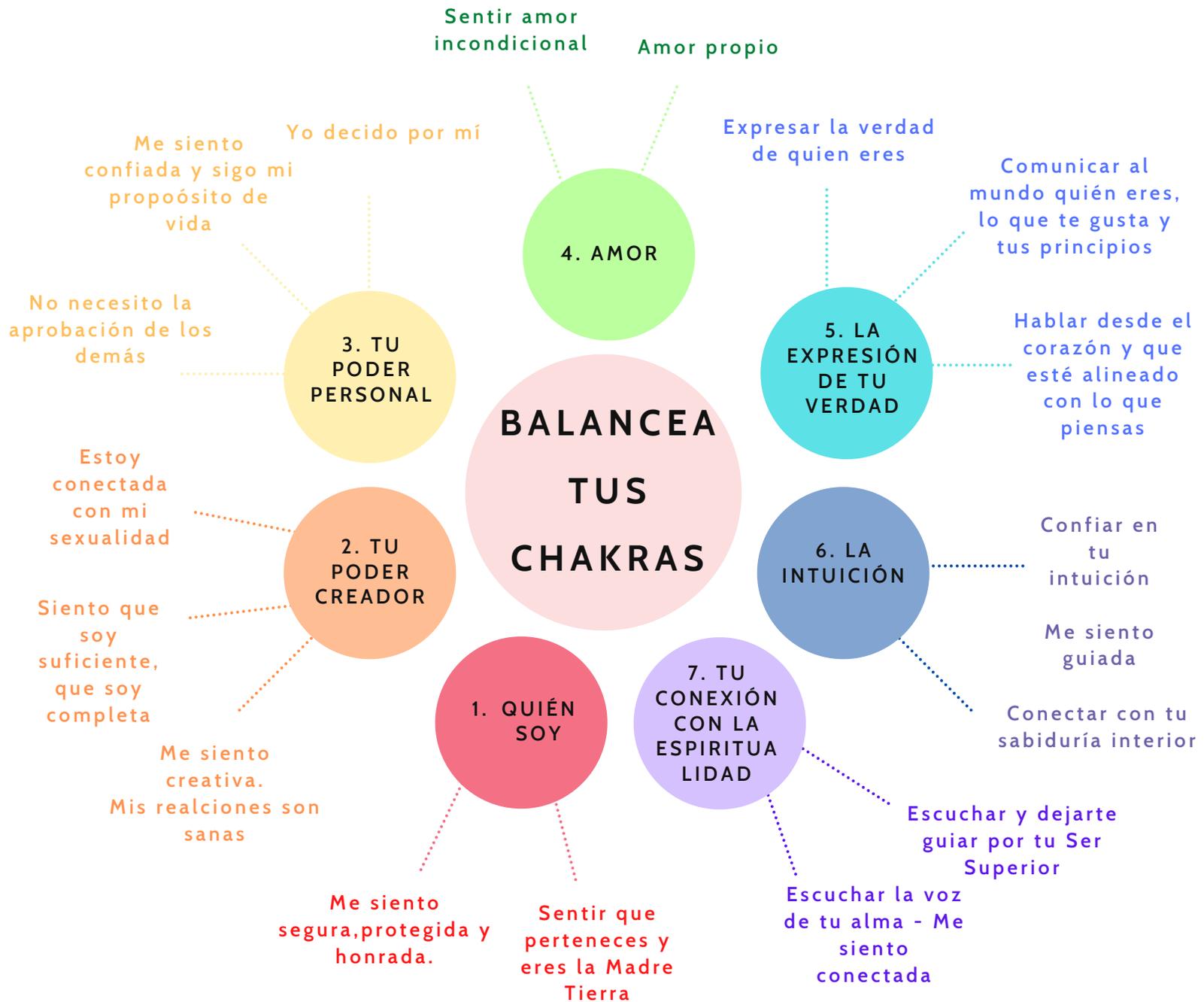
	BENEFICIOS	
15	Disfrutas de una autoestima fuerte, sana e intacta.	
16	Confías en tu valor y capacidad.	
17	Sientes que tú misma diriges tu vida.	
18	Te responsabilizas de cada situación de tu vida.	
19	Sientes que mente y corazón están alineados: lo que piensas y sientes van en la misma dirección.	
20	Reconoces tu poder personal y te sientes capaz de mostrar al mundo tus regalos, tus dones y tus talentos.	
21	Vives plenamente conectada con tu Ser superior y con el mundo espiritual.	
22	Vives en abundancia en salud, dinero y amor.	
23	Te sientes guiada y apoyada por una fuerza superior.	
24	Consideras que tienes suficiente apertura para recibir la información de tu cuerpo energético.	

Realizar una experiencia profunda con los Chakras, integrar cada una de las energías relacionadas con estos 7 centros energéticos, nos permitirá disfrutar de cada uno de estos beneficios.

Sabemos que la vida es un viaje y que lo importante es disfrutar del camino y vivir al máximo nuestro propósito de vida.

# CHAKRAS

## Energía relacionada con cada Chakra



# MARCA LOS CHAKRAS QUE QUIERAS TRABAJAR

Aquí te explico cómo te sientes cuando el Chakra está desbalanceado

## TERRENALES

Los Chakras 1, 2 y 3 son los centros relacionados con tu seguridad, confianza, autoestima, sentido de la identidad definido, tu sentido de pertenencia a la madre tierra y a todo lo material.



## CHAKRA 1

Si te preguntas ¿Quién soy? y no tienes una respuesta muy clara.  
Si te consideras insegura y te sientes desconectada de la madre tierra, del mundo material y del dinero.  
Si sientes que el mundo va demasiado rápido para ti.



## CHAKRA 2

Si quieres que tus relaciones sentimentales mejoren.  
Si no disfrutas de abundancia económica.  
Si quieres aumentar tu creatividad.  
Si deseas conectarte con tu feminidad y sexualidad.



## CHAKRA 3

Si sientes que no crees en ti.  
Si necesitas elevar tu autoestima.  
Si te cuesta hacer cosas o salir de tu zona de confort y sientes que no tienes determinación para lograr lo que deseas.



## CHAKRA 4

Si este Chakra está desbalanceado te desconectas del amor incondicional, de la compasión y empatía por los demás.  
Sientes que te cuesta aceptar y perdonar.



*Compártelo relleno con el hastag #chakras @homonoponolover*

# MARCA LOS CHAKRAS QUE QUIERAS TRABAJAR

Aquí te explico cómo te sientes cuando el Chakra está desbalanceado

## ESPIRITUALES

Estos Chakras son los más elevados y te conectan con tu Ser Superior, el infinito y lo Divino.  
Es tu relación contigo misma y con el mundo espiritual.



## CHAKRA 5

Si has dejado de decir lo que piensas o te cuesta expresar lo que sientes. Si sientes un nudo en la garganta y te guardas cosas para ti o expresas y hablas tanto que terminas yendo contra ti misma.



## CHAKRA 6

Si no confías en tu intuición y no sabes lo que realmente sientes. Te sientes desconectada de tu sabiduría interior. Si no sientes una guía interior que te lleva a tus deseos.



## CHAKRA 7

Si no sientes conexión con el mundo espiritual. Si sientes miedo a mirar hacia adentro. Si piensas y vives en el pasado o el futuro.



## BALANCEO

Si algún Chakra está desbalanceado, no puede fluir la energía y eso afecta a una o varias áreas de tu vida. Cuando los Chakras están balanceados permites que la energía fluya a través de tu cuerpo y manifiestas los anhelos de tu alma.



*Compártelo relleno con el hastag #chakras @homonoponolover*

CLAUDIA VIGNATTI - HOPONOPONOLOVER



# DÍA 1

Este día, vas a conocer más sobre tu cuerpo energético a través de una Masterclass que te comparto. Después de realizar la Masterclass, te invito a que hagas los siguientes ejercicios y que escribas con el corazón. Deja que fluyan las respuestas.



Sé la energía que deseas atraer

¿Qué área de tu vida necesita mejorar?

¿Qué Chakra te gustaría trabajar y por qué?

**NOTAS**



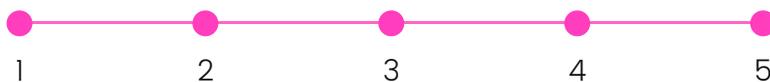
# DÍA 1

Este día, vas a conocer más sobre tu cuerpo energético a través de una Masterclass que te comparto. Después de realizar la Masterclass, te invito a que hagas los siguientes ejercicios y que escribas con el corazón. Deja que fluyan las respuestas.

¿Qué necesitas para que fluya más tu vida?

¿Cómo te sentirías si no mejoras en tu bienestar?

Del 1 al 5 marca tu nivel de compromiso contigo misma para vivir en paz y alineada con tu propósito (siendo 1 nada comprometida y 5 muy comprometida).



**NOTAS**



## DÍA 2

Este día, vas a aprender las 3 creencias limitantes que bloquean tu conexión con el mundo espiritual. Te invito que la meditación de este día la realices en un sitio donde te sientas segura y sepas que nadie te va a molestar.

Escribe aquí tus 3 creencias más limitantes y tus excusas más recurrentes por las que te impiden vivir plenamente.

¿Cómo te has visto al principio de la meditación?  
¿y al final de la meditación?

¿Cuál es tu mayor miedo?



# CANALIZA

Espacio seguro.  
Espacio sagrado.  
Escribe desde el corazón.

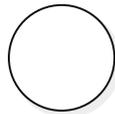




DÍA 3

# ¡Felicidades!

¡Se nota que estás comprometida!



Rellena y completa esta hoja de ejercicios y envíala a [claudiarevisiones@gmail.com](mailto:claudiarevisiones@gmail.com)



He realizado la Masterclass, la meditación y los ejercicios prácticos.



¡Estoy lista para Balancear mis 7 Chakras!

---

