

QUINTO CENTRO DE ENERGIA: GARGANTA
Páginas 108-123

Compartilhar: Como foi a sua semana? Alguém deseja contar algum "insight", idéias ou inspirações que teve acerca do coração?

~~~~~

**1. O chakra da garganta**

Qual é o poder do chakra da garganta? (pp. 108-10)

- Palavra falada
- Co-criador com Deus
- Centro do crescimento espiritual

**2. Reta palavra (pp. 110-13)**

O que significa proteger o fluxo de energia que passa através do chakra da garganta?

- Ajudar ou magoar
- Exemplos de impacto positivo e negativo gerados pelo que foi dito

A palavra cria o nosso meio ambiente

- Formas sonoras agradáveis ou desagradáveis nos influenciam
- Palavras específicas, como "ódio"

Como os testes do chakra da garganta se relacionam com o ego e o plexo solar?

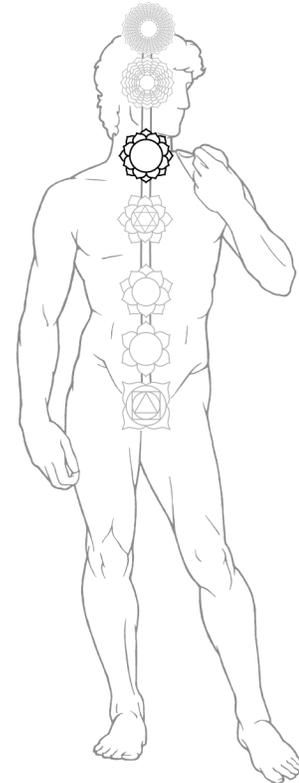
- Resposta a um curto-circuito emocional: contenha-se e pense antes de falar

Cite algumas qualidades da reta palavra

**3. O valor do silêncio (pp. 114-16)**

Quando é bom falar e quando é bom permanecer em silêncio?

- Conversar sobre a verdade
- Conversa fiada e discussão
- Acrescentar algo de valor
- Outros princípios a considerar?



Como o silêncio pode ajudar o nosso desenvolvimento espiritual?

#### 4. Falar a verdade (pp. 116-17)

O que acontece quando falamos a verdade?

- Fatos apresentados sem distorções
- Não tiramos conclusões
- Vencemos a passividade



Quais são os erros comuns sobre falar a verdade e quais as suas causas?

- Exagero, promessas, hábitos, medos

#### 5. O Poder da palavra falada e a transformação (pp. 118-22)

Cite benefícios espirituais, físicos e emocionais dos vários tipos de orações.

- Proteção, sabedoria
- Níveis mais baixos de estresse, fortalecimento do sistema imunológico, redução da insônia
- Outros?

Como os registros negativos que trazemos no subconsciente criam armadilhas tolas que sabotam nosso sucesso?

- O gravador
- Pensamentos e palavras dos outros
- Padrões em que acreditamos

Como os mantras, as afirmações e as visualizações dissolvem isso tudo?

- Alinham o subconsciente com a beleza inata da alma
- A chama violeta consome as negatividades

Que poder extra têm as afirmações contendo EU SOU?

- Usar o nome de Deus "EU SOU"
- A palavra falada comanda a energia — profecias auto-realizadas

#### 6. Torne tudo isso realidade (pp. 121-23)

##### Usar as Afirmações do EU SOU

Escolha qualidades positivas que gostaria de ter e crie afirmações completando as frases abaixo. Use-as com frequência, dizendo-as com entusiasmo, determinação e fé de que estas qualidades serão suas!

EU SOU \_\_\_\_\_! Deus em mim é \_\_\_\_\_!

**FOLHA DE TRABALHO**

**Quinto Centro de Energia: Garganta**

Lição de Vida: Concentre o Poder Interior para Gerar Mudança Construtiva



*Ao controlarmos a vontade e o poder, liberamos as elevadas energias do coração por meio da palavra falada para a transformação pessoal e planetária.*

**Auto-Reflexão e Discussão**

Sua reflexão cuidadosa sobre os conceitos listados a seguir, sobre a forma como os usa na vida diária, aprofundará sua compreensão de como acelerar, equilibrar e purificar as energias do seu quinto chakra, para poder expressar melhor o seu poder interno:

Expressões Equilibradas (positivas): poder, vontade, fé, proteção, direção, coragem, obediência

Expressões Desequilibradas (negativas): controle, condenação, conversa fiada, fofoca, teimosia humana, impotência, covardia, dúvida

*Eu pratico a reta palavra.* (pp. 110-13)

1. Será que, antes de falar, avalio o impacto que minhas palavras vão causar?
2. Será que uso minhas palavras para criar harmonia e união?

---

---

---

---

---

**Reconheço o valor do silêncio.** (pp. 114-16)

1. Será que me permito ficar em silêncio quando não tenho nada que valha a pena dizer?
2. Será que entro em contato com o meu espírito antes de falar?

---

---

---

---

---

---

---

**Defendo e falo a verdade.** (pp. 116-17)

1. Será que digo sempre a verdade, ou às vezes exagero?
2. Será que tiro conclusões e falo antes de conhecer a verdade dos fatos?
3. Será que sou confiável em defender a verdade quando necessário?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Exercito o poder da palavra falada para promover transformação.*** (pp. 118-22)

1. Que circunstâncias criei na minha vida afirmando coisas positivas e negativas sobre mim?
2. Quais são as crenças negativas que tenho sobre mim e que sabotam o meu sucesso?
3. Será que posso incorporar na minha vida o poder da palavra falada, por meio de orações, afirmações e mantras, para transmutar essas crenças negativas?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Passos Básicos para Desenvolver  
os Seus Centros de Energia***

Acelerar, equilibrar e purificar o seu chakra da garganta para aumentar a luz que flui através dele, fazendo as seguintes afirmações:

***EU SOU um ser de fogo violeta, EU SOU a pureza que Deus deseja!***



***Meu chakra da garganta é uma roda de fogo violeta,  
Meu chakra da garganta é a pureza que Deus deseja!***