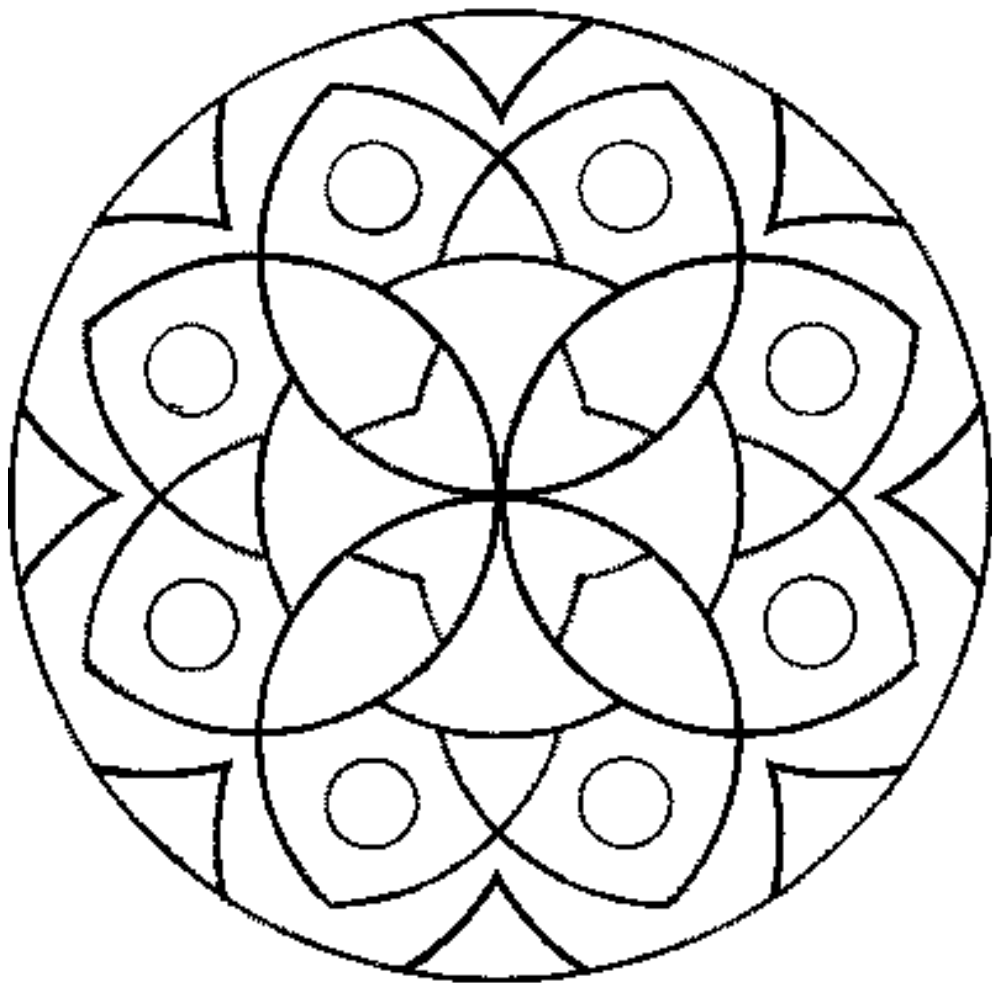


# Mandalas

(Para pintar)



## Primer Chakra, Muladhara

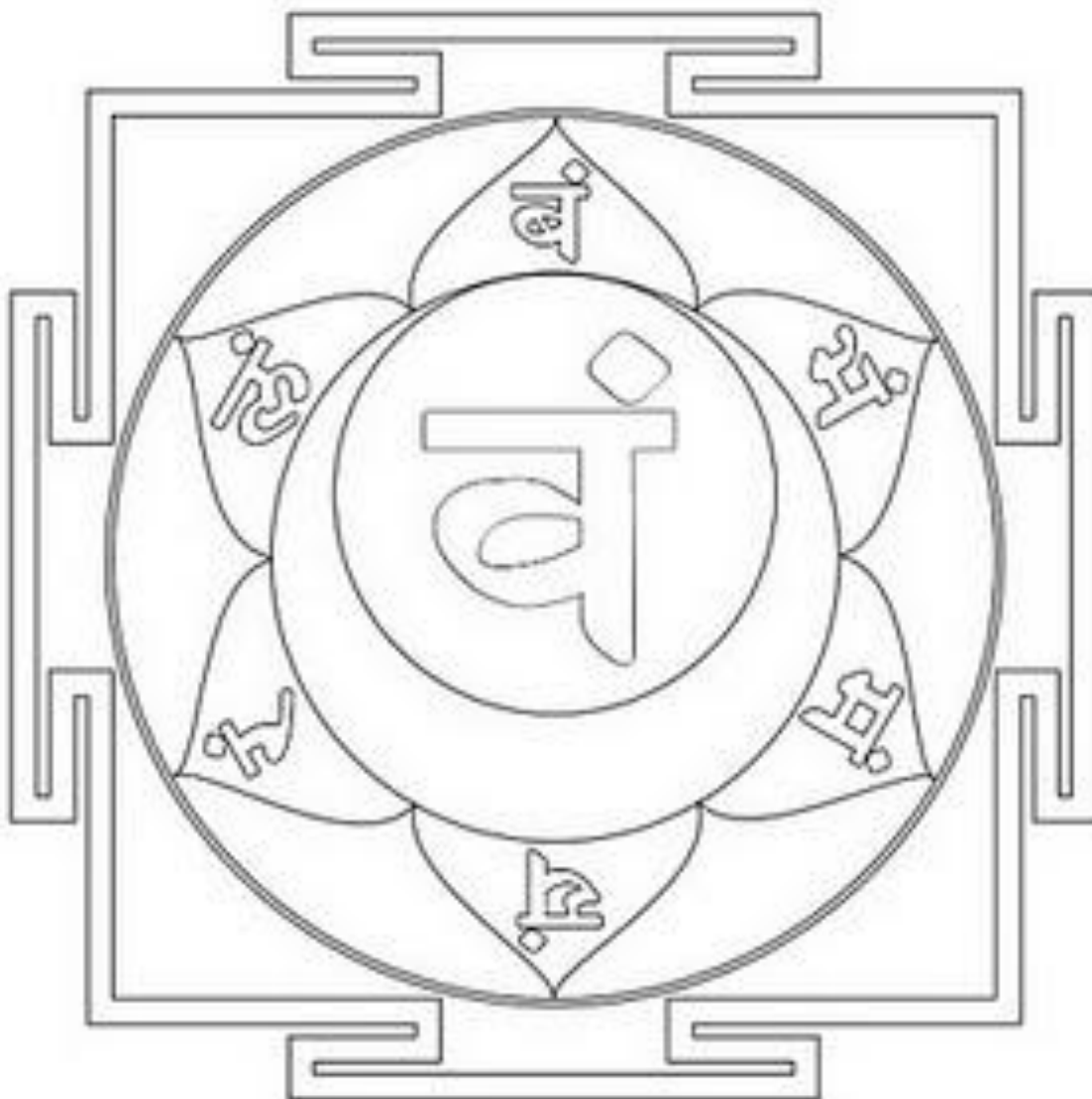


“La fuerza viva de la tierra entra dentro de mí, reforzando todas las células de mi cuerpo”.

Recomendaciones de color:

Todos los tonos de rojo, desde los más oscuros hasta el rojo anaranjado.

## Segundo Chakra, Swadhisthana

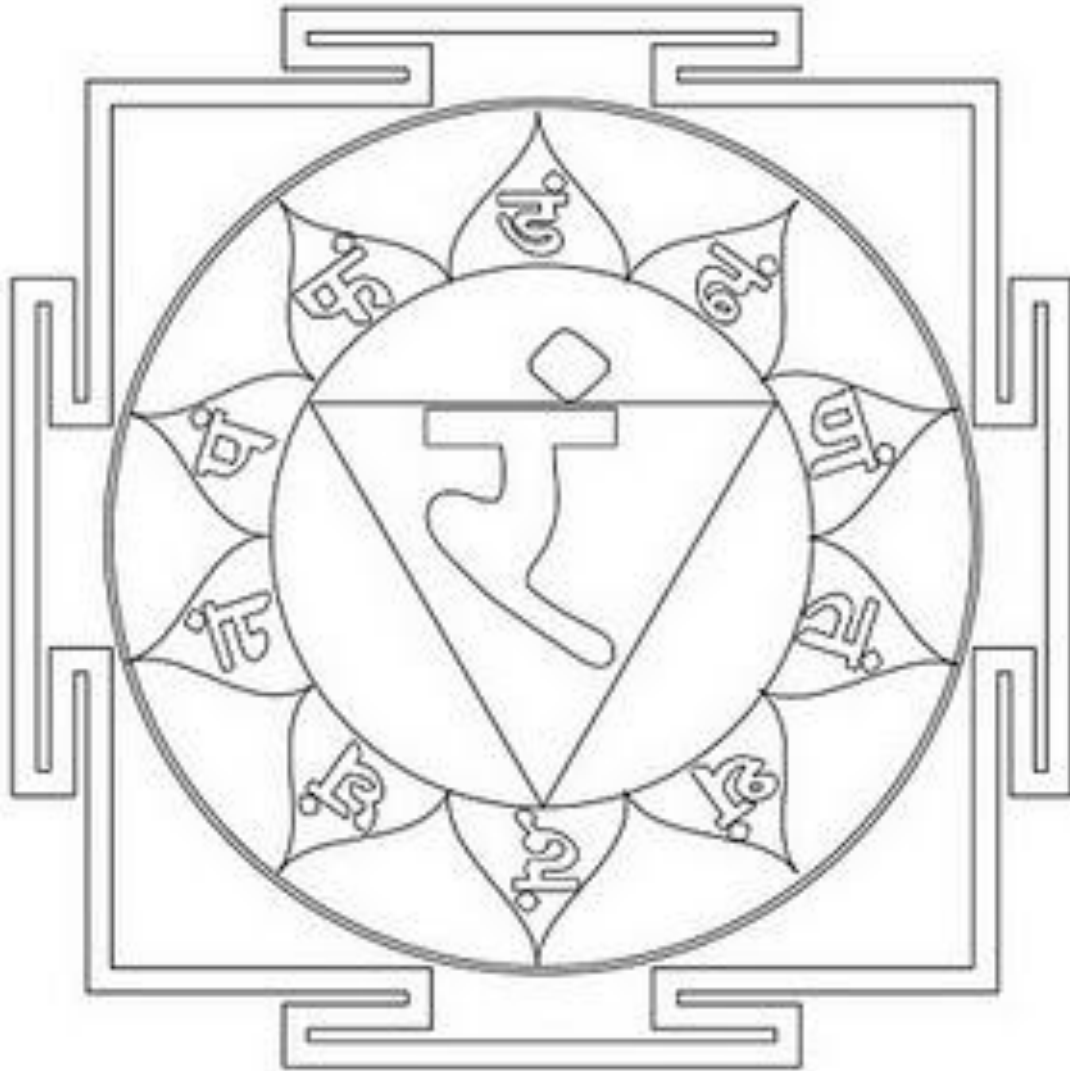


“Me doy cuenta del centro sexual en la parte inferior del abdomen. Me veo unido con la eternidad, continuando el desarrollo de la vida”.

“Me abro a la fuerza procreadora y receptora de la creación. Expreso mis sentimientos originales. Estoy llen@ de vida y fuerza creadora”.

Recomendaciones de color: desde rojo anaranjado a rojo amarillo.

## Tercer Chakra, Manipura



“Mi energía vital se centra en el plexo solar (debajo del esternón). Expreso mi energía de forma vigorosa y tal como soy”.

Recomendaciones de color:

Todos los tonos de amarillo, escalados con tonos de lilas.

# Cuarto Chakra, Anahata



“Abro mi corazón, de cuyo centro emergen al mundo mi amor, aprecio, compasión y pasión. Recibo tanto como estoy dispuest@ a dar”.

Recomendaciones de color:

Verde oscuro hasta verde amarillento y rosa.

# Quinto Chakra, Vishuddha

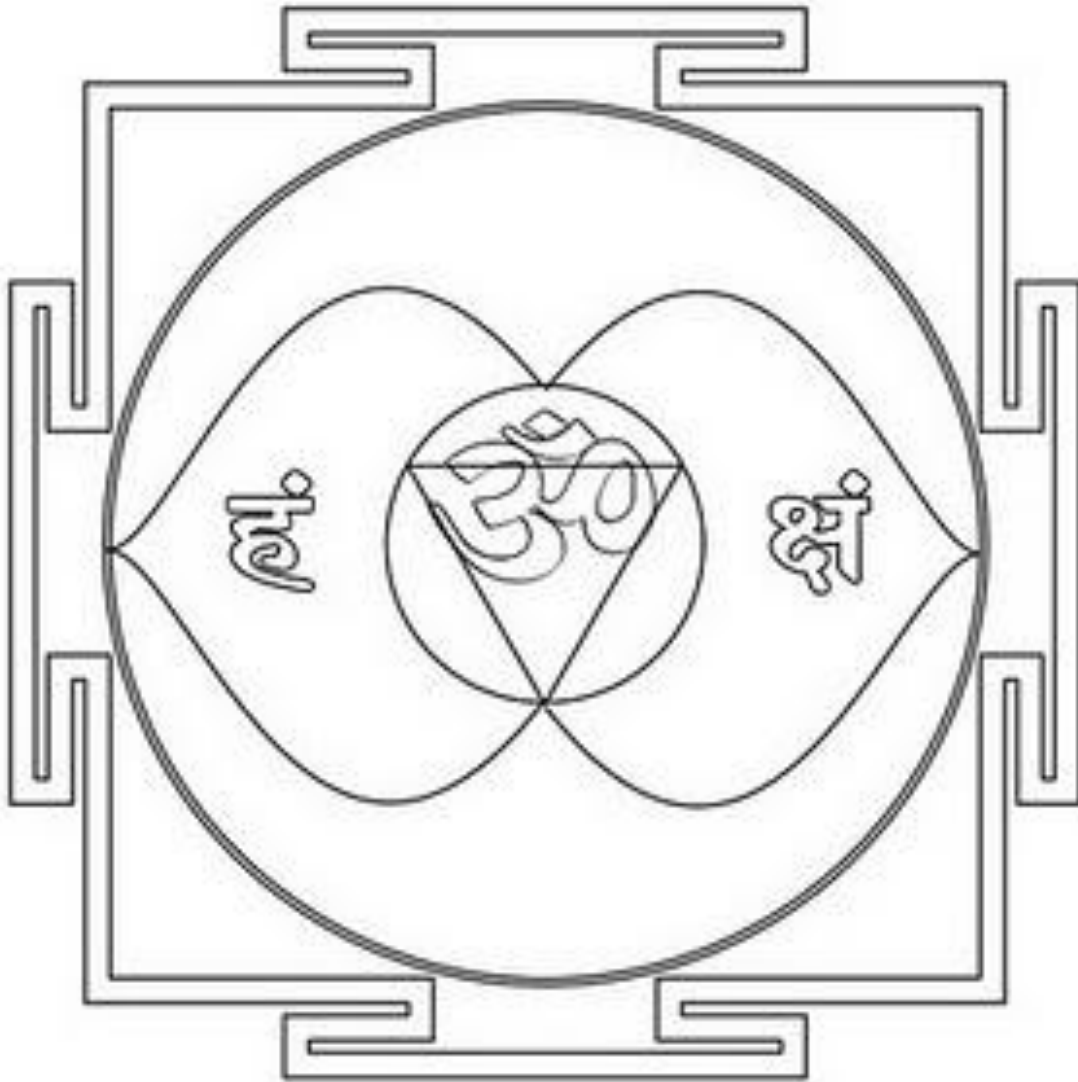


“Con el sonido de mi voz, con mis palabras y gestos expreso mi creatividad y me comunico con los demás”.

Recomendaciones de color:

Todos los tonos de azules, desde el azul oscuro de la noche hasta el azul cielo.

## Sexto Chakra, Ajna



“Veo y reconozco el mundo, y me siento parte de él. Mi tercer ojo, en el centro de mi frente, es el lugar de mi intuición e imaginación.

Siento las energías efímeras y descubro, cada vez más, los secretos de la vida”.

Recomendaciones de color:

Todos los tonos de violeta, desde el violeta oscuro azulado hasta el violeta claro, rojizo.

## Séptimo Chakra, Sashasrara



“A través de mi chakra superior, en la coronilla de mi cabeza, puedo percibir una luz blanca y dorada que entra dentro de mí, uniéndome con la corriente energética del universo. “Aquí se encuentra mi ser original en este mundo que se une con el ser universal”.

Recomendaciones de color: desde el interior hacia el exterior: verde, azul, violeta, rojo, naranja, amarillo.



