



El concepto de centros definidos e indefinidos (o abiertos) es fundamental en el Diseño Humano. Nos permite entender cómo interactuamos con las energías de la vida y cómo tomamos nuestras decisiones. Cada uno de los nueve centros del BodyGraph puede ser definido o abierto, lo cual tiene un profundo impacto en nuestra experiencia de vida.

Un centro se considera definido cuando hay al menos una puerta activada que está conectada a él. Esto significa que la energía de este centro es consistente y confiable. Cuando un centro está definido, tenemos acceso a su calidad de energía de manera duradera y predecible. Por ejemplo, si tu centro de la garganta está definido, tendrás una constante presión para comunicarte y expresar tus ideas. Si tu centro sacral está definido, tendrás acceso a una energía vital duradera para trabajar y manifestarte en el mundo material.

Los centros definidos son las bases estables de nuestro ser. Representan nuestras fortalezas, nuestros dones y nuestros modos de funcionamiento más confiables. Cuando actuamos desde nuestros centros definidos, estamos alineados con nuestra verdad interna y podemos tener un impacto poderoso y auténtico en el mundo que nos rodea.

Por otro lado, un centro se considera abierto (o indefinido) cuando no hay ninguna puerta activada que esté conectada a él. Esto significa que la energía de este centro es más variable e influenciable. Cuando un centro está abierto, no tenemos acceso a su calidad de energía de manera constante, pero podemos ser amplificados o impactados por las energías de otros en esa área. Por ejemplo, si tu centro emocional (bazo) está abierto, puedes ser muy sensible a las emociones y ambientes de las personas y entornos que te rodean. Si tu centro de la cabeza está abierto, puedes estar muy receptivo a las ideas e inspiraciones de los demás.

Los centros abiertos son las áreas de nuestra mayor sensibilidad y nuestro mayor potencial de aprendizaje. Representan las áreas donde estamos aquí para escuchar, aprender y dejarnos transformar por la vida. Cuando intentamos controlar o fijar la energía de nuestros centros abiertos, podemos sentirnos estresados, frustrados o agotados. Pero cuando aprendemos a acoger y dejar circular esa energía sin apropiárnosla, podemos acceder a una gran sabiduría y flexibilidad.

Es importante señalar que los centros abiertos no son debilidades o carencias. Son simplemente áreas donde nuestra energía es más fluida y receptiva. De hecho, nuestros centros abiertos pueden ser fuentes de gran comprensión y compasión, precisamente porque nos permiten sentir y entender una amplia gama de experiencias humanas.

Tomemos el ejemplo de una persona con un centro de la garganta abierto. Esta persona puede ser un excelente oyente y comunicador, capaz de adaptarse a diferentes estilos de comunicación y de hacer sentir cómodas a las personas. Sin embargo, también puede tener tendencia a hablar demasiado o a decir cosas que realmente no piensa bajo la influencia de los demás. Aprender a discernir cuándo comunicar y cuándo callar es una lección clave para esta persona.

O tomemos el ejemplo de una persona con un centro sacral abierto. Esta persona puede ser muy sensible a la energía y las necesidades de los demás, y puede sobresalir en roles de apoyo o facilitación. Sin embargo, también puede tener tendencia a hacer demasiado o a agotarse por las demandas de los demás. Aprender a gestionar su energía y a establecer límites saludables es esencial para esta persona.

En definitiva, entender nuestros centros definidos y abiertos es una clave para vivir nuestro diseño de manera alineada y satisfactoria. Esto nos permite apoyarnos en nuestras fortalezas, abrazar nuestra sensibilidad e interactuar con el mundo de una manera que nos respeta y nos nutre. Es un arte de vivir que requiere práctica y auto-compasión, pero que puede conducirnos a una vida de gran riqueza, autenticidad e impacto.

Ya tengas muchos centros definidos o muchos centros abiertos, recuerda que tu diseño es perfecto y completo tal como es. Cada centro, ya sea definido o abierto, tiene algo que enseñarte y ofrecer al mundo. Aprendiendo a honrar y trabajar con tus energías tal como son, puedes desbloquear tu potencial único y vivir tu vida con más gracia, facilidad y alegría.

Puntos para recordar:

- Los centros definidos e indefinidos (o abiertos) son fundamentales para entender nuestro funcionamiento energético y nuestra toma de decisiones según el Diseño Humano.
- Un centro es definido cuando tiene al menos una puerta activada, su energía es entonces constante y fiable. Un centro es abierto cuando no tiene ninguna puerta activada, su energía

es más variable e influenciable.

- Los centros definidos son nuestras fortalezas y nuestros modos de funcionamiento más auténticos. Actuar a partir de ellos nos alinea con nuestra verdad interna.
- Los centros abiertos son nuestras zonas de mayor sensibilidad y receptividad. Nos permiten aprender, evolucionar y sentir una amplia gama de experiencias humanas.
- Los centros abiertos no son debilidades sino que requieren aprender a acoger y dejar circular su energía sin apropiársela.
- Entender y honrar nuestra configuración de centros definidos y abiertos es clave para florecer e impactar el mundo de forma alineada. Es un arte de vivir que requiere práctica y amabilidad hacia uno mismo.
- Cada centro, definido o abierto, tiene algo que enseñarnos y aportar a los demás. Nuestro diseño es perfecto y completo tal como es.