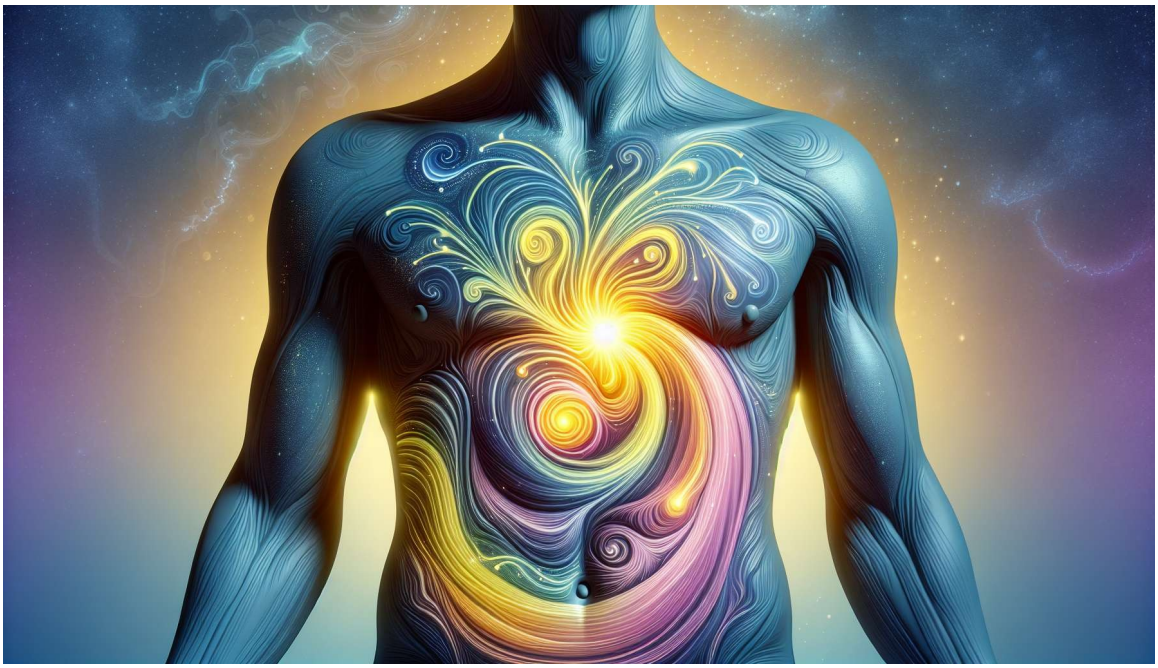

El centro del plexo solar, ubicado justo encima del centro esplénico en el BodyGraph, es el centro de las emociones, la claridad y la identidad personal. Aquí es donde procesamos nuestras experiencias emocionales, desarrollamos nuestro sentido de la individualidad y aprendemos a navegar en las complejidades de las relaciones humanas. El centro del plexo solar es la sede de nuestra inteligencia emocional, ayudándonos a comprender y manejar nuestras propias emociones así como las emociones de los demás.

Cuando el centro del plexo solar está definido, es decir, cuando hay una puerta activada, la persona tiene un sentido claro de su identidad emocional. Sabe quién es y qué siente, y es capaz de tomar decisiones basadas en esa claridad interna. Las personas con un centro de plexo solar definido son a menudo muy independientes emocionalmente, capaces de manejar sus propios estados emocionales sin ser abrumados por los estados emocionales de los demás.

Sin embargo, esta definición también puede crear cierta rigidez emocional. Las personas con un centro de plexo solar definido pueden tener dificultades para adaptarse a los cambios emocionales y pueden tener la tendencia a reprimir o negar las emociones que no corresponden a su sentido de identidad. También pueden tener la tendencia a proyectar sus propios estados emocionales en los demás, suponiendo que todo el mundo siente las cosas de la misma manera que ellos.

Cuando el centro del plexo solar está abierto, la persona no tiene esa claridad emocional constante. En lugar de eso, es muy abierta a los estados emocionales de los demás y puede tener dificultades para distinguir sus propias emociones de las de su entorno. Las personas con un centro de plexo solar abierto son a menudo muy empáticas y dotadas para "leer" las emociones de los demás. Pueden servir de "barómetros emocionales", reflejando el estado

emocional de un grupo o de una situación.

Sin embargo, esta apertura también puede dar lugar a cierta confusión emocional. Personas con un centro de plexo solar abierto pueden tener dificultades para tomar decisiones basadas en sus propios sentimientos, ya que están constantemente influenciadas por las emociones externas. Pueden necesitar aprender a fortalecerse emocionalmente y a discernir cuáles emociones realmente les pertenecen.

Un aspecto clave del centro del plexo solar es su relación con la verdad emocional. Cuando estamos conectados con nuestro centro del plexo solar, podemos comunicar nuestras emociones con claridad y autenticidad. Podemos expresar lo que sentimos sin temor a ser juzgados o mal interpretados. También podemos crear relaciones basadas en la honestidad emocional y la vulnerabilidad.

Imaginemos un terapeuta con un centro del plexo solar definido. Tiene una comprensión profunda de sus propios procesos emocionales y puede utilizar esa claridad para guiar a sus clientes. Es capaz de mantener cierta distancia emocional, lo que le permite estar presente para sus clientes sin ser abrumado por sus emociones. Su claridad emocional le permite navegar en las a veces turbulentas aguas de la terapia con confianza y estabilidad.

Por otro lado, una persona con un centro del plexo solar abierto podría destacar en un papel de mediador o diplomático. Su capacidad para sentir y reflejar las emociones de los demás puede permitirle construir un puente entre partes en conflicto. Puede utilizar su empatía para entender las necesidades emocionales de cada uno y encontrar un terreno común. Sin embargo, también puede necesitar retirarse regularmente para reconectar con su propio centro emocional.

Entender su centro del plexo solar es esencial para desarrollar una inteligencia emocional sana y auténtica. Ya sea que el centro del plexo solar esté definido o abierto, es importante aprender a honrar nuestras propias emociones al mismo tiempo que estamos abiertos a las de los demás. Al alinearnos con nuestra verdad emocional, podemos crear relaciones más profundas, más honestas y más satisfactorias.

El centro del plexo solar está estrechamente relacionado con el centro esplénico y el centro del corazón. Juntos, estos tres centros forman un triángulo de energía poderoso vinculado a la identidad personal, la intuición y el autovalor. Al entender cómo estos centros interactúan en nuestro BodyGraph único, podemos navegar en el mundo emocional con más gracia, autenticidad y resistencia.

Puntos para recordar:

1. El centro del plexo solar es el asiento de las emociones, la claridad y la identidad personal. Nos ayuda a entender y manejar nuestras propias emociones así como las emociones de los

demás.

2. Cuando el centro del plexo solar está definido, la persona tiene un sentido claro de su identidad emocional, pero puede manifestar rigidez emocional y tener dificultades para adaptarse a los cambios.

3. Cuando el centro del plexo solar está abierto, la persona es muy empática y buena para "leer" las emociones de los demás, pero puede tener dificultades para distinguir sus propias emociones de las de su entorno.

4. El centro del plexo solar está vinculado a la verdad emocional. Cuando estamos conectados a este centro, podemos comunicar nuestras emociones con claridad y autenticidad.

5. Entender su centro del plexo solar es esencial para desarrollar una inteligencia emocional sana y auténtica, ya sea que el centro esté definido o abierto.

6. El centro del plexo solar está estrechamente relacionado con el centro esplénico y el centro del corazón, formando un triángulo de energía poderoso vinculado a la identidad personal, la intuición y el autovalor.

7. Al alinear con nuestra verdad emocional y entender la interacción de los centros en nuestro BodyGraph único, podemos navegar en el mundo emocional con más gracia, autenticidad y resistencia.