QUESTIONNAIRE SUR LA SANTE DES CHAKRAS

Imprimez ce document et cochez la réponse qui vous correspond le plus, répondez avec honnêteté !

Comptez 1 point pour la réponse de la colonne 1 / 2 points pour la colonne 2/ 3 points pour la colonne 3 et 4 points pour la colonne 4

Totalisez vos points **PAR CHAKRA**

Total Entre 22 et 28 : chakra très fort / entre 6 et 12 chakra faible / entre 13 et 21 moyen mais peut être amélioré

**J = Jamais S = Souvent Ma = mauvais B = Bon**

**R = Rarement T = Toujours Mo = moyen E = Excellent**

1. Premier chakra : terre, survie, bases

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A quelle fréquence allez-vous vous promener dans les bois, parc ou du moins cherchez-vous à vous trouver au milieu de la nature ? | J | R | S | T |
| A quelle fréquence faites-vous du sport ? (des exercices physiques, du yoga, etc.) | J | R | S | T |
| Comment estimez-vous votre santé ? | Ma | Mo | B | E |
| Comment sont vos rapports avec l’argent et le travail ? | Ma | Mo | B | E |
| Pensez-vous avoir de bonnes bases ? | Ma | Mo | B | E |
| Aimez-vous votre corps ? | J | R | S | T |
| Pensez-vous avoir le droit d’être ici ? | J | R | S | T |

1. Deuxième chakra : eau, émotions, sexualité

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Comment évaluez-vous votre capacité à ressentir et éprouver des émotions ? | Ma | Mo | B | E |
| Comment évaluez-vous votre vie sexuelle ? | Ma | Mo | B | E |
| Trouvez-vous du temps pour profiter des plaisirs de la vie ? | J | R | S | T |
| Comment évaluez-vous votre souplesse émotionnelle ? | Ma | Mo | B | E |
| Comment évaluez-vous votre souplesse physique ? | Ma | Mo | B | E |
| Etes-vous capable de donner et de recevoir de l’affection aux/des autres de manière équilibrée ? | J | R | S | T |
| Devez-vous combattre un sentiment de culpabilité par rapport à vos émotions ou votre sexualité ? | T | S | R | J |

1. Troisième chakra : feu, pouvoir, volonté

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Comment évaluez-vous votre niveau d’énergie général ? | Ma | Mo | B | E |
| Comment évaluez-vous votre métabolisme / digestion ? | Ma | Mo | B | E |
| Menez-vous à bien ce que vous décidez de faire ? | J | R | S | T |
| Etes vous confiant ? | J | R | S | T |
| Vous sentez vous à l’aise lorsque vous êtes différent (si cela est nécessaire) de ceux qui vous entourent ? | J | R | S | T |
| Vous sentez-vous intimidé par les autres ? | T | S | R | J |
| Etes-vous fiable ? | J | R | S | T |

1. Quatrième chakra : air, amour, rapports

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Vous aimez-vous ? | J | R | S | T |
| Parvenez-vous à maintenir des rapports à long terme ? | J | R | S | T |
| Savez-vous accepter les autres tels qu’ils sont ? | J | R | S | T |
| Vous sentez-vous en harmonie avec le monde qui vous entoure ? | J | R | S | T |
| Renfermez-vous beaucoup de douleur en vous ? | T | S | R | J |
| Ressentez-vous de la compassion pour ceux qui ont des problèmes et des défauts ? | J | R | S | T |
| Savez-vous pardonner les blessures que les autres vous ont infligées par le passé ? | J | R | S | T |

1. Cinquième chakra : son, communication, créativité

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Savez-vous écouter ? | J | R | S | T |
| Savez-vous exprimer vos idées de manière que les autres parviennent à vous comprendre ? | J | R | S | T |
| Dites-vous toujours la vérité, vous faisant entendre lorsque vous en avez besoin ? | J | R | S | T |
| Etes-vous créatif dans votre vie ? (je ne fais pas référence uniquement aux formes artistiques, on peut être créatif dans n’importe quel domaine : la manière de mettre la table, les lettres que l’on écrit à ses amis, etc) | J | R | S | T |
| Pratiquez-vous une forme d’art (peinture, chant, danse, etc.) ? | J | R | S | T |
| Avez-vous une voie stridente ? | J | R | S | T |
| Vous sentez-vous « synchronisé » avec la vie ? | J | R | S | T |

1. Sixième chakra : lumière, clairvoyance, vue

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Observez-vous les détails visibles de l’environnement qui vous entoure ? | J | R | S | T |
| Faites-vous des rêves intenses (et vous en souvenez-vous ?) | J | R | S | T |
| Avez-vous des expériences psychiques (intuitions précises, vision des auras, prémonitions des évènements futurs, etc) | J | R | S | T |
| Etes-vous capable d’imaginer de nouvelles possibilités pour résoudre les problèmes ? | J | R | S | T |
| Savez-vous identifier les thèmes mythiques (les cadres plus vastes) de votre vie ? | J | R | S | T |
| Comment évaluez-vous votre capacité à visualiser ? | Ma | Mo | B | E |
| Avez-vous une vision personnelle qui vous guide dans la vie ? | J | R | S | T |

1. Septième chakra : pensée, conscience, sagesse, intelligence

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Méditez-vous ? | J | R | S | T |
| Ressentez-vous un lien fort avec une sorte de pouvoir supérieur ou plus grand (dieu, déesse, esprit, etc) | J | R | S | T |
| Etes-vous capable de distinguer et de dépasser facilement les attachements ? | J | R | S | T |
| Aimez-vous lire et recueillir de nouvelles informations ? | J | R | S | T |
| Apprenez-vous facilement et rapidement ? | J | R | S | T |
| Votre vie a-t-elle une signification importante au-delà de la gratification personnelle ? | J | R | S | T |
| Etes-vous ouvert d’esprit par rapport aux autres modes de vie ou de pensée ? | J | R | S | T |