CHAKRA ANALYSE

SABINE VAN DIJK

CHAKRA ANALYSE

Chakra is een Sanskriet woord dat `wiel` of schijf betekent. Een Chakra is een energiecentrum dat levenskracht opneemt, ontvangt en weer doorgeeft. Chakra´s zijn bollen van energie die vanuit het centraal zenuwstelsel alle kanten uitstralen.
In deze module richten wij ons op algemene kennis van het eerste Chakra, je stuitchakra ook wortelchakra genoemd.

Er zijn zeven hoofdchakra´s. Deze spelen allemaal een rol bij het welzijn van lichaam en geest. Elk chakra heeft invloed op bepaalde lichaamsfuncties en emoties. Ideaal zou het zijn als alle chakra´s open zouden zijn en even actief. Helaas is dit meestal niet zo. Door chakra´s die niet actief genoeg zijn kunnen er blokkades in de energie ontstaan en om dit te compenseren worden andere chakra´s juist overactief. Er zijn technieken om de chakra´s te stimuleren en hun werking in evenwicht te brengen.

Wanneer je Chakra´s wilt analyseren, kun je het beste bij je zelf beginnen en onderzoek je eigen energiesysteem, je goede en zwakke kanten en wat je graag zou willen veranderen. De volgende zinnen/vragen zullen je hierbij helpen. Beantwoord ze zo eerlijk en vraag zo nodig een ander om zijn mening. Het is aan te raden om je antwoorden met een ander te bespreken.

© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

Stuit/wortelchakra – eerste chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik wandel vaak in de natuur, of in een bos.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik doe vaak aan lichaamsbeweging.	N	Z	V	A
Hoe is mijn gezondheid?	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Hoe is mijn financiële situatie?	S	M	G	U
Wat vind ik van mijn eetgewoonte?	S	M	G	U
Ik vind dat ik goed geaard ben.	S	M	G	U
Vul hier je totale aantal punten 1e Chakra in				

Stuit- wortel chakra – tweede chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik kan mijn gevoelens uiten.	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Ik vind mijn seksleven...	S	M	G	U
Ik besteed vaak liefdevolle aandacht aan anderen.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik gun mezelf wel eens ontspanning en plezier in de vorm van film, sauna, sensueel genot of voedsel. Zonder dat er sprake is van verslaving.	N	Z	V	A
Ik ben fysiek flexibel.	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Ik ben emotioneel flexibel.	S	M	G	U
Vul hier je totale aantal punten 2e Chakra				

© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

Zonnevlecht - derde chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Hoe is het met mijn gevoel van persoonlijke macht gesteld?	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Hoe is het met de kracht van mijn wil gesteld?	S	M	G	U
Hoe is het met mijn dagelijks energieniveau gesteld?	S	M	G	U
Hoe is mijn stofwisseling?	S	M	G	U
Ik ben in staat mijn doelstellingen te realiseren.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik heb zelfvertrouwen.	N	Z	V	A
Vul hier je totale aantal punten 3e Chakra in				

Hart – Vierde chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik voel me vaak gelukkig.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik maak makkelijk contact met andere mensen.	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Ik hou van mezelf.	N	Z	V	A
Ik voel me verbonden met de wereld om mij heen.	N	Z	V	A
Mijn relaties zijn duurzaam en geslaagd.	N	Z	V	A
Ik voel me tevreden met mijn huidige situatie.	N	Z	V	A
Vul hier je totaal aantal punten 4e Chakra in				

© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

Keel – Vijfde chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik kan mijn ideeën op anderen overdragen.	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Ik sta open voor andermans ideeën.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik ben creatief.	N	Z	V	A
Hoe is met mijn stemgeluid?	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Ik voel me verbonden met anderen	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik beoefen een bepaalde kunstvorm: schilderen, muziek, dansen, schrijven enz.	N	Z	V	A
Vul hier je totale aantal punten 5e Chakra in				

Derde oog – zesde chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik ben opmerkzaam wat betreft visuele details in mijn omgeving.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik heb levendige dromen.	N	Z	V	A
Ik heb wel eens paranormale ervaringen bijvoorbeeld telepathie, helderziendheid.	N	Z	V	A
Ik ben bedreven in visualiseren.	Soms	Matig	Vaak	Altijd
Ik maak gebruik van mijn verbeelding.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik hou van heldere kleuren.	N	Z	V	A
Vul hier je totale aantal punten 6e Chakra in				

© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

Kruin – zevende chakra	1 punt	2 punten	3 punten	4 punten
Ik mediteer wel eens.	Nooit	Zelden	Vaak	Altijd
Ik heb sterke spirituele ervaringen.	N	Z	V	A
Ik filosofeer veel.	N	Z	V	A
Ik besteed mijn tijd aan het vergaren van informatie, onderzoek, studie, etc.	N	Z	V	A
Ik heb een helder bewustzijn van mijn gedachten, handelingen, motieven.	N	Z	V	A
Ik hou van tests zoals deze.	N	Z	V	A
Vul hier je totale aantal punten 7e Chakra in				

TOTAALTELLING CHAKRA ANALYSE

Beantwoord elke vraag.
Antwoorden in de 1e kolom krijgen 1 punt, in kolom twee 2 punten in kolom 3 punten en in kolom vier 4 punten.

RICHTLIJNEN

Een score van 6 tot 17 wijst op een (te) dicht chakra.
Een score tussen de 17 en de 19 dan ben je in balans.
Een score van 19 tot 28 wijst op een (te) open chakra.

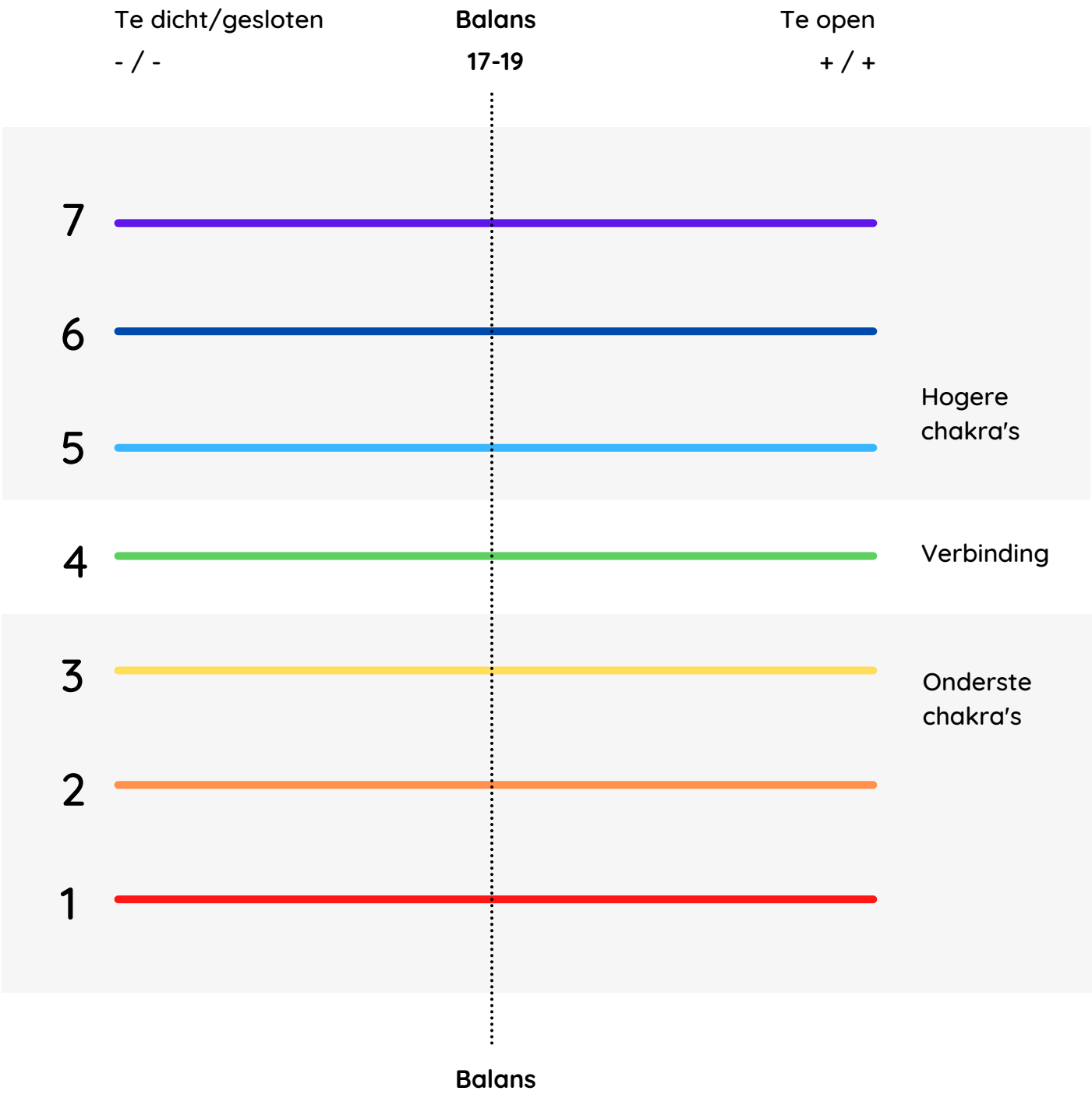
Vul op de volgende pagina je score in per chakra in.
De instructies vind je in deze video: https://youtu.be/mJk6Wim1yNc

© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

CHAKRA BALANS SCORE

Naam:
Datum:



© Sabine van Dijk

CHAKRA ANALYSE

Komt het beeld overeen met het beeld dat je van jezelf hebt?

Wat valt je op?

Waar liggen jouw aandachtspunten?

© Sabine van Dijk