

DER CHAKREN SCHNELLTEST: FINDE HERAUS, WELCHE CHAKREN NACH AUSGLEICH RUFEN

Anleitung:

Beantworte jede Frage ehrlich:

☐ ja = 2 Punkte ☐ neutral = 1 Punkt ☐ nein = 0 Punkte

Zähle pro Chakra die Punkte zusammen (max. 8) und trage sie ins Chakra-Rad ein. So erkennst du, wo du im Flow bist – und wo du dich stärken kannst.

1. Chakra – WURZEL (Erde, Sicherheit, Urvertrauen)

Punkte: □□□□

Fühlst du dich in deinem Körper zu Hause?

Hast du das Gefühl, dass deine Grundbedürfnisse (z. B. Essen, Schlaf, Stabilität) erfüllt sind?

Kannst du dem Leben vertrauen und dich sicher und geerdet fühlen?

Leidest du selten an Rückenproblemen?

2. Chakra – SAKRAL (Lebensfreude, Gefühle, Sinnlichkeit)

Punkte: □□□□

Erlaubst du dir, deine Gefühle auszudrücken – auch die unangenehmen?

Fühlst du Freude am Leben, Genuss, Sinnlichkeit oder Kreativität?

Kannst du in Beziehungen Nähe zulassen und gesunde Grenzen wahren?

Hast du selten Unterleibs-, Blasen- oder Menstruationsbeschwerden?

3. Chakra – SOLARPLEXUS (Selbstbewusstsein, Wille, innere Kraft)

Punkte: □□□□

Kannst du klare Entscheidungen treffen und für dich eintreten?

Spürst du deine eigene Kraft und kannst sie bewusst einsetzen?

Fühlst du dich fähig, dein Leben selbst zu gestalten?

Ist deine Verdauung im Allgemeinen beschwerdefrei?

4. Chakra – HERZ (Liebe, Mitgefühl, Verbindung)

Punkte: □□□□

Kannst du Mitgefühl für dich selbst und andere empfinden?

Fällt es dir leicht, Liebe zu geben – und anzunehmen?

Fühlst du dich verbunden mit Menschen, Tieren, Natur oder dem Leben selbst?

Hast du selten Herz-, Lungen- oder Atemprobleme?

5. Chakra – HALS (Ausdruck, Wahrheit, Kommunikation)

Punkte: □□□□

Sprichst du deine Wahrheit offen aus – auch wenn es unangenehm ist?

Fällt es dir leicht, dich kreativ oder verbal auszudrücken?

Hörst du anderen aufmerksam zu und fühlst dich selbst gehört?

Bist du selten heiser oder hast selten Hals-, Schilddrüsen- oder Nackenprobleme?

*Du willst mehr Infos, Impulse oder direkt zum Chakra-Yoga?
Dann folge der Duftspur:*

INSTAGRAM: @DREAMISE
WWW.TRINITYOFHEALTH.DE



6. Chakra – STIRN / DRITTES AUGE (Intuition, Einsicht, Vision).

Punkte: □□□□

Vertraust du deiner inneren Stimme oder deinem Bauchgefühl?
Hast du Zugang zu deiner Vorstellungskraft und inneren Bildern?
Nimmst du auch das „Unsichtbare“ oder feine Schwingungen wahr?
Hast du selten Kopfschmerzen, Migräne oder Augenprobleme?

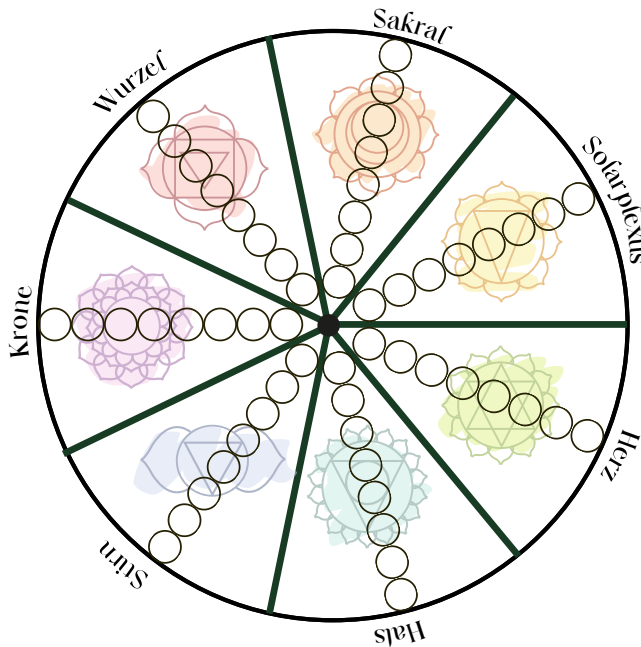
7. Chakra – KRONE (Spiritualität, Verbindung, Erkenntnis)_

Punkte: □□□□

Hast du das Gefühl, Teil eines größeren Ganzen zu sein?
Beschäftigst du dich mit spirituellen Themen, Sinnfragen oder Bewusstsein?
Fühlst du dich verbunden mit einer höheren Weisheit oder göttlichen Quelle?
Fühlst du dich geistig klar, wach und mental ausgeglichen?

DEIN CHAKRA-RAD

Zeichne deine Punkte in das Chakra-Rad ein (je Chakra bis zu 8 Punkte).
So erkennst du auf einen Blick, wo du in deiner Kraft bist – und wo ein Impuls zur Balance liegt.



*Du willst mehr Infos, Impulse oder direkt zum Chakra-Yoga?
Dann folge der Duftspur:*

INSTAGRAM: @DREAMISE
WWW.TRINITYOFHEALTH.DE

TRINITY OF HEALTH

