

Мини тест по чакрам

Послан Sun - 13.09.2012 17:00

Помните: Никаких «правильных» ответов здесь не может быть. Это просто инструмент, который позволит вам больше узнать о себе.

Отвечайте ДА или НЕТ на каждое утверждение.

Корневая чакра

Я регулярно занимаюсь физическими упражнениями.

Большую часть времени я придерживаюсь здорового и сбалансированного питания.

Я удовлетворен уровнем моего достатка и благополучия.

Я нахожу время, чтобы регулярно бывать на природе.

Мне комфортно в моем теле.

Мне нравится род моей деятельности.

Работа приносит мне удовольствие и удовлетворение.

Я сосредоточен на настоящем.

Я ощущаю хороший контакт с тем, что делаю в каждый конкретный момент времени.

Сакральная чакра

Мне нравится выражать мои эмоции. Они текут легко и свободно.

Моя жизнь изобилует здоровыми и чувственными удовольствиями.

Я пью много воды и делаю это с удовольствием.

Я понимаю, что мне нужно и могу попросить об этом.

У меня здоровые и стимулирующие *упс*уальные отношения.

Я люблю танцевать.

Мне приятно двигаться под музыку.

Я в хорошем контакте с чувственной стороной моей натуры.

Чакра солнечного сплетения

В большинстве ситуаций я чувствую себя уверенно.

Я легко и с удовольствием смеюсь.

Я довожу свои дела и проекты до конца.

У меня здоровая пищеварительная система.

Я открыто выражаю свое мнение.

У меня хватает смелости рисковать, если потребуется.

Я ставлю себе разумные и необходимые ограничения.

Сердечная чакра

Я щедрый человек.

У меня открытые и честные отношения с людьми.

У меня достаточно сострадания к себе.

Я легко прощаю.

Я принимаю других такими, какие они есть.

Я дышу легко и без усилий.

Я принимаю себя таким, какой есть.

Горловая чакра

Я умею слушать.

Я стараюсь улучшать качество моего питания.

У меня хорошее чувство ритма.

У меня сильный чистый голос.

Моя творческая жизнь для меня очень важна.

Я могу ясно и эффективно выражать свои мысли и чувства.

Я легко улавливаю различные вибрации.

Чакра третьего глаза

Я доверяю своим интуитивным ощущениям.

Я ясно вижу, чего хочу от жизни.

Я помню свои сны. У меня хорошая память.

У меня много творческих оригинальных идей.

Я легко визуализирую.

У меня есть психические способности.

Коронная чакра

Я регулярно медитирую.

Я получаю удовольствие от своей духовной жизни.

Я чувствую контакт со вселенским названием.

Я люблю поэзию и/или классическую музыку.

Я нахожу время для работы над собой.

Я способен «не привязываться», когда это нужно.

Я осознаю существование духовных наставников, ангелов и нефизических сущностей.

Результаты теста:

Если в каком-то блоке у вас оказалось больше 4-х НЕТ, это может указывать на дисбаланс данной чакры.

Если вы же насчитали 4 или более ДА, замечательно — этот центр у вас сбалансирован.

* Мини тест взят из книги Chakra Dance

=====