

Chakra vragenlijst

Omcirkel steeds wat het meest van toepassing is. Als je klaar bent tel je de punten eerst per kolom en dan per stelling op.

Boven iedere kolom zie je hoeveel punten je voor de antwoorden in die kolom krijgt.

A=Altijd U=Uitstekend

V=Vaak G=Goed

R=Regelmatig R=Redelijk goed

Z=Zelden M=Matig

N=Nooit S=Slecht

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 1 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik voel me lichamelijk……. | S | M | R | G | U |
| Ik eet gezond | N | Z | R | V | A |
| Ik voel me veilig in mijn huis | N | Z | R | V | A |
| Ik ben in de natuur (bos, strand, tuin) | N | Z | R | V | A |
| Ik doen aan lichaamsbeweging | N | Z | R | V | A |
| Ik sta rood op de bank | A | V | R | Z | N |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 2 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik heb plezier in mijn leven | N | Z | R | V | A |
| Ik geniet intens van de goede dingen | N | Z | R | V | A |
| Mijn emotionele band met anderen vind ik | S | M | R | G | U |
| Mijn seksleven vind ik…… | S | M | R | G | U |
| Ik hecht veel waarde aan mijn gevoel | N | Z | R | V | A |
| Ik verwen mezelf op een gezonde manier | N | Z | R | V | A |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 3 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik ben trots op mezelf | N | Z | R | V | A |
| Ik kan …… voor mezelf opkomen | S | M | R | G | U |
| Ik ga uitdagingen uit de weg | A | V | R | Z | N |
| Ik weet wat ik wil en laat dat blijken | N | Z | R | V | A |
| Mijn stofwisseling werkt …….. | S | M | R | G | U |
| Ik voel me machteloos | A | V | R | Z | N |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 4 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik voel me gelukkig | N | Z | R | V | A |
| Er zijn mensen om mij heen van wie ik hou | N | Z | R | V | A |
| Ik voel me innig verbonden met de wereld  om me heen | N | Z | R | V | A |
| Ik hou van mezelf | N | Z | R | V | A |
| Het geven en ontvangen van liefde in mijn leven  is in evenwicht | N | Z | R | V | A |
| Ik ervaar eenheid tussen binnen- en buitenwereld | N | Z | R | V | A |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 5 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik kan mijn ideeën…….. verwoorden | S | M | R | G | U |
| Ik ben creatief (ik dans/zing/teken/ontwerp/musiceer/  schrijf/speel toneel/…..) | N | Z | R | V | A |
| Ik kan goed naar anderen luisteren | N | Z | R | V | A |
| Ik zeg wat ik denk | N | Z | R | V | A |
| Ik praat graag met anderen | N | Z | R | V | A |
| Ik meen wat ik zeg | N | Z | R | V | A |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 6 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik kan me beelden goed voor de geest halen,  dingen voor me zien | N | Z | R | V | A |
| Ik gebruik mijn verbeeldingskracht | N | Z | R | V | A |
| Ik heb een …….. intuïtie | S | M | R | G | U |
| Ik heb paranormale ervaringen (telepathie, helderziendheid, toevalligheden) | N | Z | R | V | A |
| Kennis uitbreiden is belangrijk voor mij | N | Z | R | V | A |
| Ik hou erg van licht en heldere kleuren | N | Z | R | V | A |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Stelling 7 | 0 | 1 | 5 | 8 | 10 |
| Ik mediteer | N | Z | R | V | A |
| Ik verdiep me in spirituele vraagstukken | N | Z | R | V | A |
| Ik ervaar een helder bewustzijn | N | Z | R | V | A |
| Ik voel me een met het al | N | Z | R | V | A |
| Ik ben ultiem gelukkig | N | Z | R | V | A |
| Ik heb sterke spirituele ervaringen | N | Z | R | V | A |
| Aantal punten per kolom |  |  |  |  |  |
| Totaal aantal punten van deze stelling |  | | | | |

Heb je alle totalen verzameld, neem ze dan in dit schema over.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Totaal | Bevindingen behandelaar |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |