

TESTS – PARA DIAGNOSTICAR EL ESTADO DE NUESTROS CHAKRAS

PRIMER CHAKRA (La tierra, la supervivencia, el fundamento)

- Sueles pasear por el bosque o por algún parque público? N P F S
- Acostumbras a realizar ejercicios? N P F S
- ¿Cómo estás de salud? M R B E
- ¿Cómo valoras tu situación financiera? M R B E
- ¿Cómo calificarías tu dieta? M R B E

SEGUNDO CHAKRA (La emociones, la sexualidad)

- Cómo juzgarías tu capacidad para expresar tus emociones? M R B E
- Cómo calificarías tu vida sexual? M R B E
- Sueles ofrecerte para cuidar otras personas? ¿Tienes disposición para ello? N P F S
- Tienes costumbre de concederte pequeñas satisfacciones o diversiones como asistencia espectáculos, baños calientes, placeres sensuales, comidas u otros hábitos no adictivos?..... N P F S
- Cómo valoras tu flexibilidad física? M R B E
- Cómo valoras tu flexibilidad emocional? M R B E

TERCER CHAKRA (El fuego, el poder)

- Cómo juzgas tu sentido del poder personal? M R B E
- En qué grado valoras la eficacia de tu voluntad? M R B E
- Cómo valoras tus valores cotidianos de energía? M R B E
- Cómo valoras tu metabolismo? M R B E
- Consigues llevar a término las empresas que te propones?..... N P F S
- Te consideras persona bien fundamentada? N P F S

CUARTO CHAKRA (El aire, el amor)

- Sueles sentirte feliz?..... N P F S
- Tienes facilidades para hacer amistades? M R B E
- Te estimas a ti mismo, a ti misma? N P F S
- Te sientes en conexión con el mundo que te rodea?..... N P F S
- Tienes éxito en tus relaciones a largo plazo?..... N P F S
- Te hallas en armonía con tu situación actual? N P F S

QUINTO CHAKRA (El sonido, la comunicación)

- Cómo valoras tu capacidad para comunicar tus ideas?..... M R B E
- Sabes escuchar las ideas de los demás? N P F S
- ¿Tienes originalidad, eres creativo, o creativa? N P F S
- Cómo calificarías la resonancia de tu voz? M R B E
- ¿Armonizas bien con otras personas? N P F S
- ¿Cultivas alguna forma de arte (pintura, música, danza, literatura,)?..... N P F S

SEXTO CHAKRA (La luz, la clarividencia)

- Sueles observar los detalles visuales de lo que te rodea? N P F S
- ¿Tienes sueños muy vívidos? N P F S
- Has tenido experiencias psíquicas, como precognición, clarividencia, coincidencias inquietantes? N P F S
- Cómo calificarías tu capacidad para visualizar? M R B E
- ¿Sueles hacer uso de tu imaginación? N P F S
- ¿Te gustan los colores brillantes? N P F S

SEPTIMO CHAKRA (El pensamiento, el entendimiento)

- ¿Sueles meditar? N P F S
- Has tenido experiencias espirituales fuertes? N P F S
- ¿Dedicas mucho tiempo a reflexionar intelectualmente?N P F S
- ¿Dedicas mucho tiempo a reunir información, investigar, estudiar? N P F S
- Tienes siempre conciencia clara de tus pensamientos, tus actos, tus motivos? N P F S
- Te gusta rellenar tests como éste? N P F S

Instrucciones: Contesta sinceramente (o consulta la opinión de un amigo si tienes alguna duda). Marca con un círculo **N** por nunca, **P** por pocas veces, **F** por con frecuencia, y **S** por siempre. Marca **M** por malo, **R** por regular, **B** por bueno, **E** por excelente. Las repuestas que recaigan en la columna 1 valen un punto; en la Columna 2, dos puntos; en la columna 3, 3 puntos, y en la columna 4, 4 puntos. Suma los puntos correspondientes a cada chakra antes de pasar al siguiente. (Los totales pueden variar desde 6 hasta 24). Aunque de por sí estos totales son irrelevantes, puede ser instructiva la comparación entre los chakras. ¡Que te diviertas!

Las puntuaciones de 21 a 24 indican un chakra muy fuerte; las de 6 a 12 apuntan a un chakra débil. Es la distribución lo que importa, sin embargo. Compara tu puntuación para las diferentes regiones. Aparte las categorías de chakras fuertes y débiles ¿se plantea una distribución, por ejemplo puntuaciones más fuertes en los chakras inferiores, o en los altos, o en los medios? ¿Coincide esa pauta con la opinión que tienes de ti mismo o de ti misma?