



Milyen lelki blokkokat hordozol?

CSAK EGY PERC AZ INGYENES CSAKRATESZT ÉS MÁRIS LÁTOD MELYIK CSAKRÁD SZÓLÍT MEG!

WWW.ROALNATURAL.HU

Mintha **elakadt volna valami**, de nem látod tisztán, hol a gubanc?

Ez teljesen rendben van. Néha annyira belefeledkezünk a mindennapokba, hogy észre sem vesszük, melyik életterület szorul több figyelemre – csak azt érezzük, hogy valami nem jó.

Ez az egyszerű, pár perces kérdéssor segít megtalálni, melyik csakrád – azaz melyik életterületed – kíván most több törődést, támogatást.

A kérdések segítenek közelebb kerülni önmagadhoz – nem kell semmit „jól” vagy „rosszul” kitölteni, csak őszintén válaszolni.



Hogyan használd?

- 1** Olvasd végig a kérdéseket!
- 2** Minden kérdésnél válaszd ki, mennyire igaz rád az elmúlt időszakban -
Ritkán vagy soha → 0 pont
Időnként → 1 pont
Gyakran vagy mostanában jellemző → 2 pont
- 3** A végén összesítsd a pontokat csakránként!
- 4** Ahol a legtöbb pontot gyűjtötted, az a terület kér most figyelmet tőled.

Ez az első lépés lehet egy mélyebb önismereti úton.

Ne ítéld meg magad felett – csak figyeld meg, amit most megmutat számodra ez a kérdéssor!

GYÖKÉRCSAKRA

(BIZTONSÁG, ALAPOK, FÖLDELÉS)

1 Gyakran érzem úgy, hogy nincs elég energiám a hétköznaphoz.



Ritkán vagy
soha



Időnkén
t



Gyakran vagy
mostanában
jellemző

2 Előfordul, hogy feszültséget vagy szorongást érzek, anélkül hogy tudnám, miért.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában
jellemző

3 Nehezen érzem magam stabilnak, „a helyemen”.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában
jellemző

4 Túl sokat aggódok anyagi vagy létbiztonsági kérdéseken.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában
jellemző

5 Nehezen tudok teljesen ellazulni, még pihenés közben is.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában
jellemző

GYÖKÉRCSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU

SZAKRÁLIS CSAKRA

(ÉRZÉSEK, ÖRÖM, TESTTUDAT, KAPCSOLÓDÁS)

1 Nehezen fejezem ki, mit érzek – sokszor inkább elfojtom.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Kevés öröm, játékoság vagy élvezet van mostanában az életemben.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Elégedetlen vagyok a testemmel, vagy nem érzem jól magam benne.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Úgy érzem, mások igényeit előbbre helyezem a sajátjaimnál.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Ritkán engedem meg magamnak a valódi lazítást, élvezetet, intimitást.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

SZAKRÁLIS CSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU

NAPFONAT CSAKRA

(ÖNBIZALOM, HATÁROK, CSELEKVÉS)

1 Nehezen hozok döntéseket, vagy mindig mások véleményére hagyatkozom.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Hajlamos vagyok túl sokat vállalni, és utána kimerülni.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Gyakran érzem, hogy nem vagyok elég jó abban, amit csinálok.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Kihívást jelent kiállni magamért vagy meghúzni a határaitam.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Úgy érzem, nincs elég önbizalmam ahhoz, amit valójában szeretnék.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

NAPFONAT CSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU

SZÍVCSAKRA

(SZERETET, ELFOGADÁS, KAPCSOLATOK)

1 Nehezen kérek segítséget, vagy elfogadok figyelmet, gondoskodást.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Gyakran érzem magam elzárva, távol másoktól – még ha közelségre vágnék is.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Tartok attól, hogy ha megnyílok, megbántanak.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Úgy érzem, sokat adok másoknak, de nem kapok vissza elég törődést.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Nehezen bocsátok meg – akár magamnak, akár másoknak.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

SZÍVCSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU

TOROKCSAKRA

(ÖNKIFEJEZÉS, IGAZSÁG KIMONDÁSA, KOMMUNIKÁCIÓ)

1 Gyakran lenyelem, amit gondolok vagy érzek, inkább nem mondom ki.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Nehéz kiállnom az igazam mellett – inkább elkerülöm a konfliktust.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Előfordul, hogy azt érzem: nem hallanak meg igazán.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Nehézséget okoz őszintén kifejezni a vágyaimat vagy a határaitam.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Félek attól, hogy ha kimondom, amit gondolok, megbántok másokat.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

TOROKCSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU

HARMADIK SZEM CSAKRA

(INTUÍCIÓ, BELSŐ LÁTÁS, TISZTÁNLTÁS)

1 Gyakran érzem, hogy „kettős” vagy zavaros bennem valami, de nem tudom miért.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Mostanában nem tudok a megérzéseimre hagyatkozni – eltávolodtam tőlük.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Nehezen kapcsolódom kreatívan önmagamhoz, kimerült vagyok.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Elveszettnek érzem magam, nem látom tisztán az irányt, amerre menni szeretnék.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Túl sokat pörgök a fejemben, és nehezen tudok lecsendesedni.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

HARMADIK SZEM CSAKRA PONTJAIM

PONT

KORONACSAKRA

(BELSŐ CSEND, EGYSÉGÉRZET, SPIRITUALITÁS)

1 Néha úgy érzem, mintha el lennék vágva az élet értelmétől, irányától.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

2 Nem érzem azt, hogy valami nagyobb egész része lennék.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

3 Gyakran üresnek vagy kiüresedettnek érzem magam.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

4 Nehezen tudok kapcsolódni magamhoz mélyebb szinten.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

5 Mostanában nem érzem azt a fajta belső békét, amit korábban már tapasztaltam.



Ritkán vagy soha



Időnként



Gyakran vagy mostanában jellemző

KORONACSAKRA PONTJAIM

PONT

WWW.ROALNATURAL.HU



NÉZZÜK, MILYEN EREDMÉNYT KAPTÁL?

Mostanra már tudod, melyik csakrád – és ezzel együtt melyik életterületed – kér most figyelmet.

Ez önmagában is egy fontos felismerés, mert amikor nevet adsz annak, ami benned zajlik, azzal már el is indítottad a változás folyamatát.

DE HOGYAN TOVÁBB?

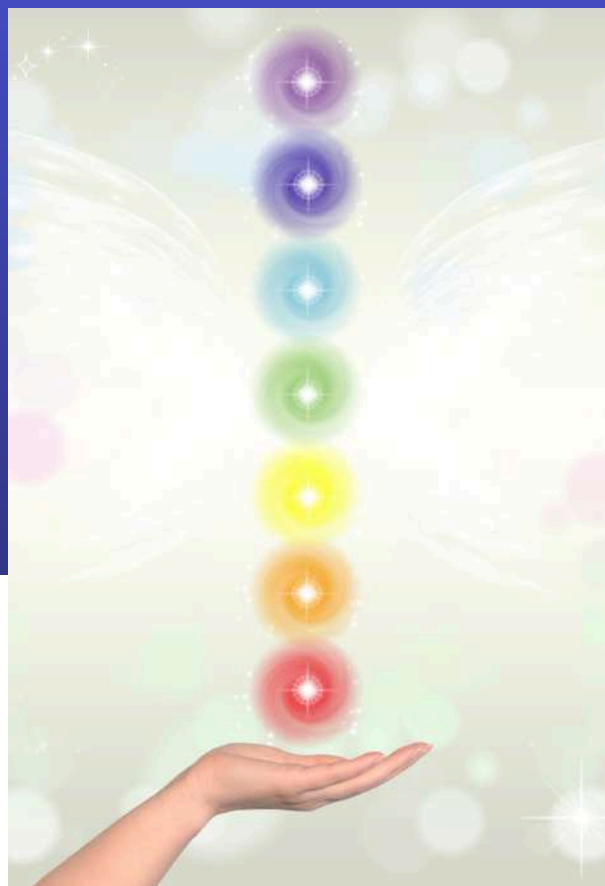
Felismerésed lett? Most jön a valódi fordulópont.

A kérdéssor megmutatta, hol van elakadás – de a valódi változás ott kezdődik, amikor teszel is magadért.

Ehhez készítettem egy különleges, mélyebb önismereti anyagot, ami segít lépésről lépésre támogatni azt a csakrádat, amely most figyelmet kér.

Ebben a részletes útmutatóban megtalálod:

- Az adott csakrához kapcsolódó gyógynövényeket, teakeverékeket és illóolajokat (használati útmutatóval, ellenjavallatokkal),
- Önismereti kérdéseket, amik segítenek mélyebbre látni,
- Konkrét gyakorlatokat, amikkel elindíthatod a belső egyensúly helyreállítását,



- Megerősítéseket, amelyek nap mint nap visszavezetnek önmagadhoz,
- Egy stressztesztet is, ami segít jobban rálátni, milyen testi-lelki szinten érdemes elindulni.

Ez az anyag nemcsak elmélet – valódi támogatás, természetes eszközökkel, gyakorlati lépésekkel, saját tempódban.

Engedd, hogy a felismerésből elinduljon a változás.

A válasz benned van – ez az útmutató csak segít előhozni.



ROAL
NATURAL