

Chakren-Test

Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus und überlege nicht zu lange.

Gib dir je Frage 0 bis 5 Punkte.



0 1 2 3 4 5

trifft nicht zu

trifft etwas zu

trifft voll und

ganz zu

Fragen

- 1) Manchmal habe ich das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.
- 2) Ich habe oft Probleme mit der Verdauung und Schmerzen im unteren Rückenbereich, meine Hände und Füße sind oft kalt.
- 3) Ich bin ständig erschöpft und ausgelaugt.
- 4) Ich habe Existenzängste und finanzielle Sorgen.
- 5) Ich bin unzufrieden mit meinem Körper.
- 6) Es fällt mir schwer meine Gefühle auszudrücken.
- 7) Ich habe Angst vor Veränderungen.
- 8) Ich bin anfällig für Blasenentzündungen oder Pilzinfektionen im Bereich der Geschlechtsorgane.
- 9) Ich würde ja gerne mein Leben genießen, aber ich weiß nicht so richtig wie.
- 10) Ich habe oft keine Lust auf Sex.
- 11) Ich bin sehr selbstkritisch und auch kritisch anderen gegenüber.
- 12) Es fällt mir schwer auf mein Bauchgefühl zu vertrauen.
- 13) "Nein" sagen fällt mir oft schwer.

- 14) Ich habe oft Bauchschmerzen.
- 15) Ich lasse mich leicht verunsichern.
- 16) Ich habe Beschwerden an Herz oder Lunge.
- 17) Meine Selbstliebe und mein Selbstwertgefühl sind gering.
- 18) Ich mag es nicht alleine zu sein und habe regelrecht Angst davor.
- 19) Ich habe oft Angst abgelehnt oder verletzt zu werden.
- 20) Ich kann schlecht verzeihen.
- 21) Ich fühle mich oft ungehört.
- 22) Es fällt mir schwer zu sagen, was ich denke, weil ich Angst vor Konflikten habe.
- 23) Ich spreche manchmal zu schnell, zu laut oder zu leise.
- 24) Ich kann meine Gedanken schwer in Worte fassen.
- 25) Ich habe oft Halsschmerzen und Verspannungen im Schulter- oder Nackenbereich.
- 26) Manchmal fühle ich mich deprimiert.
- 27) Ich kann mich sehr schwer konzentrieren.
- 28) Ich glaube nicht, dass ich für die Erschaffung meiner Realität verantwortlich bin.
- 29) Ich analysiere alles und grübele zu viel.
- 30) Ich kann schlecht visualisieren.
- 31) Meditieren fällt mir schwer.
- 32) Ich fühle mich oft verloren.
- 33) Ich schlafe schlecht und fühle mich immer müde.
- 34) Manchmal empfinde ich alles als sinnlos.
- 35) Ich glaube nicht an Schicksal.

Auswertung:

Je 5 Fragen werden einem Chakra zugeordnet.

Addiere jeweils die Punktzahl der Fragen pro Kategorie.

- Fragen 1-5: Wurzelchakra
- Fragen 6-10: Sakralchakra
- Fragen 11-15: Solarplexuschakra
- Fragen 16-20: Herzchakra
- Fragen 21-25: Halschakra
- Fragen 26-30: Stirnchakra
- Fragen 31-35: Kronenchakra

Hast du mehr als 15 Punkte im Bereich eines Chakras, kannst du davon ausgehen, dass hier eine Blockade vorliegt.

Dieser Test deckt natürlich nur einen minimalsten Teil der Bereiche ab, die ein Chakra umfassen, aber er kann dir definitiv eine Richtung aufzeigen, wo deine Blockaden vorliegen!