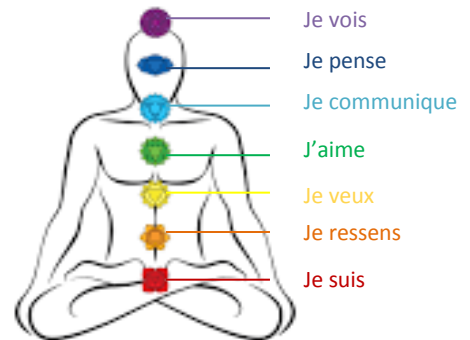


Chakras & Harmonie

En tant qu'être humain, nous sommes composés d'un corps physique, d'une psyché (réflexion mentale), d'émotions et d'énergie. Pour vivre en harmonie, il est important de prendre soin de chacun de ces éléments et d'assurer leur équilibre et alignement.

Les chakras font partis du système énergétique du corps humain. Ils représentent des passerelles qui captent, émettent et transmettent l'énergie au sein de notre métabolisme (aux glandes et organes qu'ils pilotent) et à notre environnement. Ces centres d'énergie sont situés aux niveaux des 7 principales glandes du système endocrinien (hypophyse, hypothalamus, thyroïde, parathyroïde, îlots de Langerhans, glandes surrénales et les testiculaires / ovaires). Comme le sang circule dans les veines et artères, l'énergie se déplace entre les centres d'énergie à travers les méridiens.

Nous vous invitons à utiliser cet outil pour faire un autodiagnostic simple de vos centres d'énergie et identifier comment leur harmonie ou déséquilibre peut être relié à votre psyché, vos émotions et votre corps.



Chakras

Chakra équilibré

Chakra surdéveloppé

Chakra sous-développé

CHAKRA RACINE

JE SUIS

Organes :

Colonne vertébrale, os, jambes, pieds, sang, anus

Déséquilibre physique :

Anémie, sciatique, problèmes circulatoires.

- Je suis bien dans ma peau.
- Je connais mes valeurs.
- Je sais le sens que je veux donner à ma vie.
- Je me sens en sécurité.
- Ma vie est stable.
- Ce que je possède me suffit.
- Je gère sans appréhension les fondamentaux de ma survie (argent, ménage, cuisine ...).
- J'ai des liens forts et épanouissants avec mes tribus (famille, amis...).
- Je tire de la force et du soutien de mes racines.
- Je sais être pleinement présent dans l'ici et maintenant.
- Vous sentez avoir suffisamment de territoire pour ne pas vous méfier des autres outre mesure.

- Je suis inflexible et figé dans mes habitudes, peu adaptable au changement.
- Je suis rigide physiquement.
- Je répète le passé, je suis peu ouvert aux idées nouvelles.
- Je suis vulnérable émotionnellement face à l'imprévu.
- J'ai tendance à accumuler pour me sentir en sécurité.
- J'ai un fort égo.
- Je considère mes valeurs comme des dogmes.
- Je ne me remets jamais en question.
- J'ai un sens pratique surdéveloppé qui manque d'éclat.

- Je ne connais pas mes valeurs.
- Je ne sais pas quel sens donner à ma vie.
- Je me sens en crise existentielle, ce qui m'épuise ou que je fuis.
- Je perds le sens des réalités et vis d'illusions.
- Je réfléchis trop.
- J'ai la sensation de perdre pieds
- Je vis dans la méfiance, le doute et l'insécurité.
- J'ai toujours peur de manquer.
- Je trouve la vie difficile.
- Je ne supporte pas les tâches du quotidien (ménage, cuisine...).
- Je suis perturbé par des traumatismes ayant engendré de l'insécurité dans l'enfance (pauvreté, famille, violence...)

CHAKRA SACRE

JE RESENS

Organes :

Ovaires et testicules, reins, vessie, appareils urinaires, ventre, nombril

Déséquilibre physique :

affections génitales, rénales ou urinaires

- Je suis connecté(e) à mes émotions, mon corps et ma sensorialité. Je les écoute et tiens compte de mes besoins.
- Je ressens et laisse s'exprimer ma spontanéité, mon instinct.
- Je trouve la vie amusante. Je ris, souris, fais de l'humour, joue, profite et jouis de la vie.
- Je suis en quête de plaisirs physiques et j'ose la sensualité.
- J'ai une sexualité épanouie.
- J'ai du plaisir et des facilités à bouger (danser, sport, marche)

- Je me laisse conduire par des pulsions incontrôlables.
- J'assouvis tout désir et plaisir, y compris ceux dénués de sens ou malsains (court/long terme)
- Je me sens dépendant à l'intensité de mes sensations.
- Je ressens des montagnes russes émotionnelles. Je ne sens jamais calme et en paix.
- Je suis émotionnellement dépendant des autres et jaloux.
- Je suis accro aux changements (emploi, conjoint, lieu de vie).

- Je rejette les plaisirs, y compris la sexualité ou la nourriture.
- Je n'écoute pas mon corps et ses besoins. Je frustre mes envies.
- Je déprime. Je trouve la vie terne.
- Je me renferme physiquement. et bouge peu. Mon corps est engourdi et peu fluide.
- J'ai peu d'enthousiasme à faire des loisirs, jouer, voir mes amis.
- Je ne m'autorise pas à m'amuser et à profiter de l'instant.
- J'ai honte de mon apparence physique.

Chakras

Chakra équilibré

Chakra surdéveloppé

Chakra sous-développé

CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

JE VEUX

Organes :

Foie, estomac, rein,
articulations, muscles

Déséquilibre physique :

Troubles de la
digestion, diabète,
obésité/anorexie.

- Je sais ce que je veux et ne me laisse pas dévier de mon cap.
- Je suis ma propre autorité et décide librement de ma vie. Je prends des décisions facilement.
- Je m'investie. J'ai de la volonté et sais faire aboutir mes projets.
- J'ose atteindre mes objectifs. La réussite ne me fait pas peur.
- Je m'affirme dans le respect de l'autre. J'agis avec assertivité.
- J'exprime clairement mes choix, besoins, envies et limites. Je sais les faire respecter. Je sais dire non quand il le faut.
- Je m'estime et me fais confiance.
- Je suis énergique et proactive.

- J'exprime mes besoins et envies avec agressivité. Je suis en combat et j'impose ma vision aux autres. Je suis tyrannique.
- Je suis surinvestie et accro au travail et/ou à la réussite.
- Je ne tolère aucun obstacle à mes ambitions.
- Je considère que l'autre est un ennemi à ma réussite.
- Je suis perfectionniste. Je mets la barre très haute.
- J'ai un esprit compétitif envers moi et/ou les autres.
- J'ai du mal à dormir et me déconnecter. Mon cerveau est en activité permanente.

- J'ai des difficultés à savoir ce que je veux et à prendre des décisions. Je procrastine.
- Je manque de cap ou suis celui des autres.
- Je ne m'affirme pas ou trouve pas ma place dans la société / ma famille / mes groupes.
- Je ressens de la colère envers les autres et/ou de l'apathie face à des événements de ma vie que je ne souhaite pas.
- Je suis souvent passif, soumis. Je prends peu d'initiatives.
- J'ai peur de réussir.
- Tout me paraît décourageant.
- Je ne mets pas de limite saine.

CHAKRA DU CŒUR

J'AIME

Organes :

Cœur, poumons,
système circulatoire,
épaules, bras

Déséquilibre physique :

tension, troubles
cardiaques, douleurs
dorsales.

- J'ai une vision positive du monde.
- Je ne juge pas. Je m'aime tel que je suis et l'autre tel qu'il est, avec nos défauts et qualités.
- Ma voix intérieure est positive.
- Je sens la compassion et l'amour que les autres ont pour moi.
- J'aime prendre soin des autres et me laisse chérir/aimer en retour.
- Je suis chaleureux. Je fais des compliments sincères. Je fais preuve de gratitude et pardon.
- Je sais préserver les barrières émotionnelles.
- Je ne m'ennuie pas seul.
- Je vois les choses avec sérénité et tolérance.

- Je suis ultrasensible. Je souffre des malheurs d'autrui.
- Je remue ciel et terre pour que les autres aillent mieux.
- Je me sens épuisé de donner émotionnellement aux autres.
- J'accepte y compris ce qui dépasse les limites ou est inacceptable. Je suis lâche.
- Je me fais manipuler et avoir.
- Je porte les bagages émotionnels des autres.
- J'ai le sentiment de me faire utiliser pour mon grand cœur.
- Je me laisse entraîner dans des drames émotionnels.

- Je ne m'aime/ne m'accepte pas.
- J'ai des difficultés à donner et/ou recevoir de l'amour. Je barricade mon cœur.
- Je crois ne pas mériter d'être aimé. J'ai un cœur blessé.
- Je juge avec dureté les autres ou moi-même. Je suis blessant.
- Je suis mal à l'aise avec les émotions et sentiments.
- Je rentre en combat inutile avec ce qui ne peut être changé.
- Je souffre en amour, agis avec possessivité ou dépendance.
- J'agis de manière indigne.
- Je me sens persécuté.
- Je n'arrive pas à pardonner.

CHAKRA DE LA GORGE

JE COMMUNIQUE

Organes:

Bouche, gorge, oreilles,
vertèbres cervicales,
épaules

Déséquilibre physique :

problèmes de gorge, de
dents, d'audition;
troubles de la parole.

- Je suis franc et direct. Je dis ce que j'ai à dire avec tact.
- Mes paroles, actes et convictions sont alignés. Je suis en accord avec moi-même, authentique.
- Je sais que mon avis est aussi important que celui des autres.
- J'établis des relations efficaces et épanouissantes avec les autres.
- Je crée des liens de confiance.
- Je sais écouter, collaborer et me mettre au service d'un groupe.
- J'exprime mes idées avec aisance et efficacité. Je sais influencer positivement et sans agressivité.
- J'ai une voix douce et affirmée.
- Je sais exprimer mes besoins, émotions et sentiments.
- Je sais tenir tête aux personnes qui me manquent de respect ou me défendent quand nécessaire.

- J'ai une voix forte. Je parle fort.
- Je coupe la parole aux autres.
- Je n'arrête pas de parler.
- Je m'impose avec agressivité.
- J'exprime parfois des idées auxquelles je ne suis pas alignée pour prendre une place et m'imposer.
- Je cherche à manipuler les autres et crée des relations biaisées sous mon autorité ou influence.
- J'ai du mal à écouter les autres et à collaborer.
- Je considère le groupe comme à mon service et attends de recevoir.
- J'ai tendance à taquiner.
- Je me plains en permanence.
- Je crée et m'épanouis dans les conflits.

- J'ai du mal ou n'ose pas exprimer mes idées/émotions.
- J'ai une voix étouffée qui manque de puissance.
- J'ai une aversion aux conflits.
- On me coupe souvent la parole.
- J'ai du mal / peur à prendre la parole en publique.
- Je préfère garder silence que de contrarier quelqu'un en colère.
- Je ne partage pas mes problèmes ou difficultés.
- J'ai le sentiment que les autres n'entendent pas mes besoins.
- Je ne tiens pas tête lorsqu'on me manque de respect.
- Je ne m'impose ou ne me défends pas quand nécessaire.
- Je ne cherche pas à établir de liens et relations de proximité.
- Je crée ou tolère des relations de soumission aux autres.

Chakras

Chakra équilibré

Chakra surdéveloppé

Chakra sous-développé

CHAKRA FRONTAL

JE PENSE

Organes :

Cerveau, nez, sinus, oreille interne

Déséquilibre physique :

maux de tête, affection oculaire, maladie du système nerveux, problèmes de mémoire.

- J'utilise et écoute mon intuition, mes connaissances, mes expériences et la logique pour penser avec justesse.
- Je cherche à analyser et comprendre les choses.
- Je cherche à apprendre et créer. Je sais trouver des solutions créatives à un problème.
- Je discerne les schémas récurrents et planifie.
- J'ai une imagination fertile.
- Je suis sage, lucide et clairvoyant, même lorsqu'il y a de la confusion, des changements de priorités et de fortes émotions.
- J'ai du recul, une vue d'ensemble.

- Mon intuition, mes connaissances ou expériences me font sentir supérieur.
- Je remets tout en question.
- Je me perds à vouloir tout savoir et tout contrôler.
- Je croule sous les informations et cela me crée un brouhaha.
- Je tire des conclusions ou interprétations hâtives.
- J'ai une imagination débordante, qui tend à la paranoïa ou aux délires parfois.
- J'ai des difficultés de concentration et de synthèse.
- Je suis déconnecté de la réalité.
- Je suis superstitieux.

- Je manque d'intuition, d'imagination et de créativité.
- Je me focalise sur les éléments concrets et recettes du passé.
- Je ne prends pas assez de recul.
- Je manque de curiosité ; je ne cherche pas à comprendre.
- Je suis cynique et désabusé.
- J'ai du mal à apprendre et à sortir de ma zone de confort.
- Je rejette souvent les opinions des autres, je suis étroit d'esprit
- J'ai du mal à conceptualiser ou visualiser les choses abstraites.
- Je me focalise sur les détails et perds la vue d'ensemble.
- Je ne cherche pas à comprendre

CHAKRA CORONAL

JE VOIS

Organes :

Cerveau, cortex

Déséquilibre physique :

maux de tête, maladies chroniques, paralysies, déficience immunitaire.

- J'ai conscience de faire partie d'un tout puissant et harmonieux qui me dépasse (univers, nature, spiritualité, macro, etc.).
- Je respecte ce tout, y compris sa complexité et ses paradoxes.
- Je m'adapte à ce tout de manière à le préserver et l'enrichir.
- J'ai une confiance profonde en la vie qui me soutient et a du sens.
- Je crois aux énergies positives.
- Je pratique la méditation/prière.
- Je suis régulièrement inspiré par certaines choses ou personnes.
- Je me vois moi-même comme un tout (corps et esprit) harmonieux, paradoxal et complexe que j'accueille sereinement.

- Ma tête foisonne de grands idéaux ou concepts.
- Je trouve peu de reliefs en dehors de la spiritualité.
- Je me sens déconnecté du quotidien et de mon corps.
- Je me crois détenteur de la vérité sur le spirituel et me crois bon juge pour les autres de ce qui est bon ou mauvais.
- Je cherche à imposer aux autres ma vision de l'harmonie, du bonheur ou de l'universalité.
- Ma perception des paradoxes et de la complexité me plonge dans l'inconstance et le doute.
- Je perds mon individualité.
- Je tombe dans des délires ou fanatismes religieux.

- Je nie la complexité et les paradoxes dans le monde, chez les autres et en moi. Je caricature et simplifie la réalité.
- Je cherche l'harmonie via la simplification/homogénéisation des choses et des gens.
- Je confonds l'épanouissement avec les signes extérieurs de joie ou de richesse.
- J'accorde une valeur différente à mon corps et à mon esprit.
- Je suis hostile à toute forme de spiritualité.
- Je pense que la vie sur terre n'a aucun sens. Rien ne m'inspire.
- Je me sens déconnecté de tout, y compris en moi.

Pour vivre épanoui et en harmonie, nous vous invitons à investir chacune de ces 7 dimensions de manière équilibrée, de manière à mieux :

- savoir qui vous êtes et quel sens donner à votre vie (« Je suis »),
- écouter vos émotions et sensations corporelles (« Je ressens »),
- exprimer et oser atteindre ce que vous souhaitez (« Je veux »),
- faire preuve de compassion envers vous, les autres et le monde (« J'aime »),
- vous lier de manière épanouissante aux autres (« Je communique »),
- utiliser votre intuition, vos connaissances et vos expériences pour penser avec justesse (« Je pense »),
- avoir conscience de faire partie d'un tout complexe qui vous dépasse et que vous respectez (« Je vois »).

