

## UPITNIK ZA PROVJERU FUNKCIONALNOSTI CHAKRI

### Korijenska:

1. Da li se često osjećaš nestabilno / nekorijenjeno / da ne pripadaš nigdje / da ti je cijeli svijet prijeteći?
2. Osjećaš li se verzijom sebe koju žele vidjeti drugi ili si svoj/a?
3. Smatraš li se osamljenom osobom?
4. Jedeš li, piješ ili pušiš pretjerano kao način bijega?
5. Da li si proživio/la neki traumatski\* doživljaj između 3 i 5 godina?
6. Da li si često umoran/na, niske energije, ili se jednostavno ne osjećaš dobro?
7. Imaš li fizičkih problema sa kostima, zubima, nogama, stopalima ili koljenima?

*Korijenska čakra predstavlja opstanak. Ako je najčešći odgovor 'Da', tada rad na čakrama mora biti koncentriran na prvu – ako ona nije u ravnoteži, nisu ni ostale.*

### Sakralna:

1. Da li ti je teško otvoriti se prema drugima / povezati se sa drugima?
2. Da li se osjećaš kruto i teško se prilagođavaš novostima i novim situacijama?
3. Da li ti nedostaje kreativnosti u tvom životu?
4. Imaš li problema sa dodirrom bilo da tebe nježno dodiruju ili da ti dodiruješ druge?
5. Da li si proživio/la neki traumatski\* doživljaj između 5 i 8 godina?
6. Imaš li problema sa nekim dijelom svoje seksualnosti?
7. Patiš li od strahova, ponajviše bezrazložnih?
8. Imaš li problema sa bubrezima, mjehurom ili zadržavanjem tekućina?

*Ako je na većinu pitanja odgovor 'Da', tada je potrebno usmjeriti rad na sakralnu chakru.*

### Solarni plexus:

1. Da li se često osjećaš žrtvom drugih?
2. Da li ti nedostaje jasan smjer u životu?
3. Osjećaš li da bi stalno nešto htio / htjela, ali tvoja volja nikada nije dovoljno jaka da u tome uspiješ?
4. Imaš li prgavu, iritabilnu narav koju nazivaš 'jaki karakter' i teško ti je promijeniti stav?
5. Da li se može lako utjecati na tebe?
6. Da li si proživio/la neki traumatski\* doživljaj između 8 i 12 godina?
7. Imaš li problema sa probavom (gastritis, žgaravica...)? Dijabetes?

*Ako je na većinu pitanja odgovor 'Da', tada svoju osobnu moć, blagostanje i volju možeš ojačati radeći na ovoj čakri.*

#### **Srčana:**

1. Da li si često ljubomoran/na ili netolerantan/a u vezi?
2. Da li ti je teško izraziti u osjećaje potpunosti?
3. Da li te strah uči u vezu (ljubavnu, poslovnu, prijateljsku) zbog nepovjerenja?
4. Da li ti je teško reći 'žao mi je' ili osjetiti zahvalnost?
5. Ne znaš baš točno što stvarno znači izraz "slijediti svoje srce"?
6. Nedostaje ti empatije sa drugima?
7. Imaš li problema sa srcem ili krvožilnom sustavom?

*Ako je na većinu pitanja odgovor 'Da', tada se preporuča podržati rad srčane čakre.*

#### **Grlena:**

1. Da li ti je teško izražavati ono što stvarno misliš, ili općenito komunicirati?
2. Da li previše pričaš, ili si previše šutljiv/a?
3. Da li tvoj glas fluidno i lako izlazi iz tvoj grla ili osjećaš da je nekako sputan?
4. Pjevaš li s lakoćom?
5. Imaš li problema sa pažljivim slušanjem drugih?
6. Imaš li problema sa čestim upalama grla, štitnjačom, ušima ili vratom?
7. Imaš li osjećaj da ne možeš izraziti vlastitu kreativnost?

*Tvoja komunikacija, kreativnost i glasovni izričaj vezani su za grlenu čakru. Ako je odgovor pozitivan na veći dio pitanja, tada ona treba podršku.*

#### **Treće oko:**

1. Da li se osjećaš "otvorenog uma" ili si zakočen/a predrasudama, osuđivanjem, strahom od kritika...?
2. Da li lako prihvaćaš i razumiješ nove mentalne koncepte?
3. Imaš li višu viziju svog života? Vidiš li svoju budućnost?
4. Čuješ li i vjeruješ glasu svoje intuicije?
5. Sanjaš li često i živo?
6. Nikada nemaš glavobolje ili hormonalnih problema?

*Gornje čakre obično nisu 'blokirane', već samo nisu dovoljno razvijene. Ako je ovdje odgovor najčešće 'Ne', tada je potrebno podržati razvoj čakre između obrva.*

**Krunska:**

1. Da li se osjećaš sretnim/om i u miru sa samim sobom?
2. Imaš li osjećaj da si povezan/a sa najdubljim dijelom sebe?
3. Da li osjećaš da si nešto puno veće ili se identificiraš sa fizičkim tijelom?
4. Jesi li svjestan/na svih tvojih potencijala?

*Krunska chakra je uvijek protočna, otvorena. Ukoliko je ovdje najčešći odgovor 'Ne', tada treba odvojiti vrijeme i kultivirati krunsku chakru kroz meditaciju, mindfulness i samopromatranje.*

*(\*traumatski doživljaj ne mora nužno biti neka velika životna trauma, već događaj kojeg se prisjećaš kao nešto što ti je na neki način obilježilo taj životni period)*