

Questo è un test di autovalutazione per l'equilibrio dei chakra, pensato per i nuovi clienti di Yogasole e Aroonji.

Questo test mi aiuterà a creare un programma personalizzato per te. Le tue informazioni sono riservate e non saranno shared. Stampalo e porta il documento compilato alla tua prima sessione con Aroonji. Grazie!

---

## Questionario sul bilanciamento dei chakra

### *Scopri l'equilibrio dei tuoi chakra*

#### **Istruzioni:**

Leggi attentamente ogni affermazione e valuta quanto sei d'accordo con essa usando la scala fornita. Sii il più onesto possibile possibile con te stesso per garantire una valutazione accurata dei chakra.

1 = **Fortemente in disaccordo**

2 = **Non sono d'accordo**

3 = **Neutro**

4 = **Sono d'accordo**

5 = **Sono fortemente d'accordo**

---

## Chakra della radice (Muladhara)

**Tem:** Messa a terra, Sicurezza, Sopravvivenza

#### **Dichiarazione**

#### **Valutazione (1-5)**

Mi sento radicato e sicuro nel mio ambiente.

\_\_\_\_\_

Confido di essere al sicuro e protetto.

\_\_\_\_\_

Ho una routine stabile e gestisco il mio tempo in modo efficace.

\_\_\_\_\_

Ho un rapporto sano con il mio corpo e me ne prendo cura.

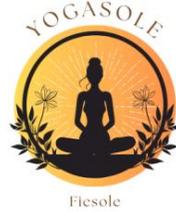
\_\_\_\_\_

Ho una fonte di reddito stabile e affidabile.

\_\_\_\_\_

---

## Chakra sacrale (Svadhithana)



**Temi:** Emozioni, Creatività, Sessualità

<b>Dichiarazione</b>	<b>Valutazione (1-5)</b>
Esprimo le mie emozioni liberamente e in modo sano.	_____
Mi sento creativo e mi piacciono le attività artistiche o fantasiose.	_____
Ho un rapporto sano con la mia sessualità e desideri.	_____
Permetto facilmente al piacere e alla gioia di entrare nella mia vita.	_____
Mi adatto bene ai cambiamenti e accolgo con favore le nuove esperienze.	_____

---

## **Chakra del plesso solare (Manipura)**

**Temi:** Potere personale, Fiducia, Motivazione

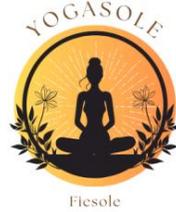
<b>Dichiarazione</b>	<b>Valutazione (1-5)</b>
Ho fiducia in me stesso e nelle mie capacità.	_____
Posso affermarmi e impostare una sana confini.	_____
Sono motivato a perseguire i miei obiettivi e sogni.	_____
Mi assumo la responsabilità della mia vita e delle mie decisioni.	_____
Ho un equilibrato senso di autostima.	_____

---

## **Chakra del cuore (Anahata)**

**Temi:** Amore, Compassione, Relazioni

<b>Dichiarazione</b>	<b>Valutazione (1-5)</b>
Amo e accetto me stesso completamente.	_____
Sono compassionevole verso gli altri e verso me stesso.	_____



Nella mia vita ho relazioni sane e appaganti. \_\_\_\_\_

Perdono gli altri e lascio andare facilmente i dolori del passato. \_\_\_\_\_

Mi sento in contatto con le persone che mi circondano e con la natura. \_\_\_\_\_

---

## Chakra della gola (Vishuddha)

**Temi:** Comunicazione, Verità, Autoespressione

Dichiarazione	Valutazione (1-5)
Mi esprimo con chiarezza e sicurezza.	_____
Ascolto gli altri e comunico con empatia.	_____
Mi sento libero di dire la mia verità senza paura di essere giudicato.	_____
Sono capace di dire di no quando è necessario.	_____
Sono onesto con me stesso e con gli altri.	_____

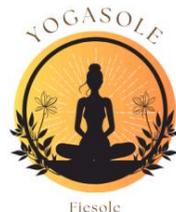
---

## Chakra del terzo occhio (Ajna)

**Temi:** Intuizione, Intuizione, Chiarezza

Dichiarazione	Valutazione (1-5)
Mi fido del mio intuito e della mia guida interiore.	_____
Ho chiaro lo scopo e la direzione della mia vita.	_____
Riesco a visualizzare facilmente i miei obiettivi e i miei sogni.	_____
Mi piace imparare e ampliare la mia consapevolezza.	_____
Sono aperto alle intuizioni spirituali e alla saggezza superiore.	_____

---



## Chakra della corona (Sahasrara)

**Temi:** Spiritualità, Connessione, Coscienza superiore

Dichiarazione	Valutazione (1-5)
Mi sento connesso a qualcosa di più grande di me.	_____
Ho fiducia nel flusso della vita e dell'universo.	_____
Pratico regolarmente la consapevolezza, la meditazione o la preghiera.	_____
Ho un forte senso dello scopo della vita.	_____
Sono aperto alle esperienze spirituali e all'illuminazione.	_____

Punteggio:

- 1 - 15: Questo chakra potrebbe essere bloccato o poco attivo.
- 16 - 20: Questo chakra è moderatamente equilibrato, ma potrebbe trarre beneficio da una maggiore concentrazione.
- 21 - 25: Questo chakra è forte ed equilibrato.

---

Riflessione:

Ora che hai completato il test, quali chakra necessitano di maggiore attenzione?

Rifletti su dove senti che l'energia è bloccata o dove ti senti fuori allineamento nella tua vita.

Durante le sessioni di riequilibrio dei chakra, ci concentreremo sull'armonizzazione di questi centri energetici e sul riallineamento del tuo benessere fisico, emotivo e spirituale.

Con calore e gratitudine Aroonji

[yogafiesole@gmail.com](mailto:yogafiesole@gmail.com)

Messaggi Whatsapp: 39.3510278911