

A Saúde dos Chakras

Nível de satisfação nas diversas áreas e setores da vida

**Auto Avaliação → Conhecendo-me melhor
e assumindo a responsabilidade**

Ótimo/Bom <u>80% a 100%</u>	Regular <u>40 % a 70</u>	Ruim <u>01% a 30%</u>
---------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

1° CHAKRA			
Saúde física/Qualidade de vida: forma tradicional de definir saúde	Ótimo	Regular	Ruim
• Alimentação saudável			
• Atividade física regular e saudável			
• Cuidados com o corpo (Estética e Auto-Estima)			
• Imagem pessoal (Vestuário, Corpo e Persona)			
• Boa disposição, Ação e motivação?			
• Bom humor e alegria			
• Saúde do corpo			
• Qualidade de vida corporal			
• Existe alguém especial para você com quem você compartilha a vida sexual que deseja? Nível de prazer e tesão			
1° CHAKRA			
Saúde Material, Financeira e recursos: aborda os aspectos relativos a bens materiais e profissionais.	Ótimo	Regular	Ruim
• Como eu lido com o Dinheiro			
• O valor do meu tempo está definido?			
• Prosperidade, Abundancia e Sucesso financeiro			
• Criatividade para fazer dinheiro			
• Investimentos e Posses			
• Negócios			
• Investimentos em conhecimento			
• Viagens prazerosas			
2° CHAKRA			
Saúde Amorosa: Como manter paixão e harmonia no dia a dia saindo da rotina, superando as diferenças e ultrapassando os limites	Ótimo	Regular	Ruim
• Pessoas amorosas e afetivas em sua vida			
• União e Cumplicidade Amorosidade.			
• Compreendo que eu tenho o meu jeito e o outro o dele estabelecendo respeito.			
• Coloco limites preservando minha individualidade.			
• Supero as crenças e conflitos com os outros.			
• Na minha Sexualidade saio da rotina inovando sempre com criatividade.			
• Disponho tempo para meus relacionamentos.			

2º CHAKRA			
Saúde familiar: avalia como está seu relacionamento com seus familiares.	Ótimo	Regular	Ruim
• Convivência harmoniosa.			
• Cooperação, União e Amorosidade.			
• Integridade intelectual, Respeito e Aceitação da minha identidade.			
• Sei colocar limites preservando minha individualidade.			
• Supero as crenças e conflitos.			
3º CHAKRA			
Saúde do Égo: brilho pessoal, carisma, Hobbies, Diversão Ação e Poder.	Ótimo	Regular	Ruim
• Procuo fortalecer meus pontos fortes (qualidades) e sei quais são.			
• Tenho administrado meu tempo e reservando tempo para diversão			
• Tenho um hobby.			
• Tenho suprido todos os meus desejos e necessidades.			
• Tenho feito coisas alegres, motivastes, agradáveis e divertidas.			
• Tenho consciência que sou o único responsável pelas minhas escolhas seja que casam dor ou prazer.			
3º CHAKRA			
Saúde Emocional: superação e maturidade ao lidar com os desafios emocionais como eu supero, controlo ou direciona.	Ótimo	Regular	Ruim
• Procuo superar meus pontos fracos (limites)			
• Como lido com o Medo e Insegurança			
• Como trabalho com Raiva e Irritação			
• Como lido com Ansiedade			
• Como lido com Posse, Apego e Ciúmes			
• Como lido com Controle e Autoridade			
• Satisfação Emocional			
• Como eu vivo as Crises.			
4º CHAKRA			
Saúde social: o que tem sido feito de sua parte para melhorar e prazer, paz e equilíbrio do planeta.	Ótimo	Regular	Ruim
• Cooperação e contribuição com o meio social.			
• Trabalhos filantrópicos de doação feitos com amor			
• Criticar, julgar e fazer sua parte.			
• Sou ecológico fazendo escolhas que não afetam negativamente o meio e as pessoas.			
• Sou compreensivo procuro compreender as limitações das pessoas			
• Sou prestativo com as pessoas.			
• Proporciono Criatividade, Lazer, Alegria e Diversão para o meio.			
4º CHAKRA			
Saúde sentimental: superação e maturidade ao lidar comigo mesmo.	Ótimo	Regular	Ruim
• Sou verdadeiro e autentico.			
• Sou AMOROSO comigo mesmo, com as pessoas e consigo demonstrar toda a capacidade de amar.			
• Sou feliz com os recursos materiais, intelectuais, emocionais e espirituais que possuo agora. Plenitude, Realização.			
• Sou capaz de propiciar compaixão, compreensão, perdão, aceitação e amor por mim mesmo.			

5° CHAKRA Saúde Intelectual: a busca do conhecimento teórico e prático em relação aquilo que você deseja obter.	Ótimo	Regular	Ruim
• ntenho-me atualizado			
• Faço novos cursos e leio bons livros			
• Experimento técnicas novas			
• Aprendo com meus erros.			
• Supero Crenças limitantes e empobrecidas.			
• Comunico-me com clareza e utilizo as ferramentas de comunicação adequadamente.			
6° CHAKRA Saúde perceptiva e intuitiva: Nível de identificação e aceitação de tudo como é. Realização e Propósito.	Ótimo	Regular	Ruim
• Auto- observação			
• Percepção intuitiva			
• Sonhos premonitórios			
• Supero Crenças limitantes e preconceituosas sobre religião ou outros temas.			
• Observo os acontecimentos sem julgamento			
• Sou consciente que a mente nem sempre é real			
• Aceitação que tudo é como deveria ser.			
• Quanto você está comprometido com seu propósito e missão.			
• Estou utilizando meus dons e talentos a serviço do meio.			
• Quanto você está comprometido com sua realização pessoal e profissional.			
7° CHAKRA Saúde Espiritual: abrange os aspectos da fé, desenvolvimento e conexão com a consciência DIVINA, Plenitude e Felicidade.	Ótimo	Regular	Ruim
• Silêncio			
• Meditação			
• Gratidão			
• Oração			
• Práticas espirituais (atenção: práticas)			
• Quanto tempo eu dedico para minha espiritualidade?			
• Quanto você esta comprometido com Felicidade e plenitude			

Qual é a área que se você colocar mais foco vai beneficiar todos ou uma grande parte dos outras áreas?

Quais são as áreas que seriam beneficiadas melhorando o equilíbrio emocional?

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE SATISFAÇÃO

Qual o seu nível de satisfação atual com a sua vida?

Nível de satisfação	Percentagem de satisfação
Saúde e Disposição.	
Recursos Financeiros.	
Relacionamento Amoroso.	
Família.	
Vida Social	
Equilíbrio Emocional.	
Criatividade, Hobbis e Diversão.	
Plenitude e Felicidade	
Contribuição Social	
Desenvolvimento intelectual	
Realização e Propósito	
Espiritualidade	

