

## Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

1 – mai

2 – molto raramente

3 – qualche volta

4 – spesso

5 – sempre



## Chakra della radice:

1. Mi sento completamente al sicuro.  
Sono molto tranquillo indipendentemente dalla situazione.
2. Sono presente nel mio corpo, amo e accetto il mio corpo.
3. Ho il metabolismo perfetto, sono in perfetto peso forma.
4. Vivo nell'abbondanza, ho sempre denaro a sufficienza.
5. Sento l'unione con la natura e il pianeta Terra.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



## Esercizi:

1. Mettiti a piedi scalzi sulla terra, erba, sabbia. Senti la connessione con la terra, senti che le appartieni.

Pronuncia ad alta voce: Io sono qui e questa è casa mia.

La Terra mi dona la sicurezza.

2. Siediti e senti il flusso dell'energia nel corpo. Senti il tuo corpo con gratitudine.

3. Che cosa ti costa più energia in assoluto? Dov'è il tuo maggiore dispendio energetico?

Scrivilo nel quaderno.

(attività, meccanismi emozionali, abitudini nocive, mancanze, rifiuto del corpo).

4. Ricorda, chiedi, informati: come era la tua vita da piccolo (avevi abbastanza cure ed amore?)

Fai la meditazione del chakra della radice, del bambino interiore, dell'energia femminile

Oppure la meditazione per rilasciare la paura.



## Test:

Fai il test di ogni centro energetico, dopo lavora con i tuoi centri energetici utilizzando i materiali di questo corso.

Ripeti il test dopo 3 mesi di lavoro.

Usa una scala da 1 a 5, dove i numeri hanno un significato specifico:

- 1 – mai
- 2 – molto raramente
- 3- qualche volta
- 4 – spesso
- 5 - sempre



## Chakra sacrale:

1. Riconosco ciò che provo e sono capace di gestire le mie emozioni.
2. So quello che voglio e di che cosa ho bisogno.
3. Sessualità non è un tabù per me.
4. Mi permetto di sentire il piacere.
5. Mi esprimo attraverso il mio corpo, per esempio ballo quando mi viene voglia di farlo.

20-25 super

12-20 bisogna lavorare

5-12 questo chakra è la mia priorità



## Esercizi:

1. Permettiti provare il piacere: goditi un caffè, un bagno caldo, una conversazione. Fermati e gusta questa cosa/attività.

Pronuncia ad alta voce: ho il diritto di provare il piacere.

2. Scrivi nel quaderno che cosa provi quando pensi alle cose importanti per te.

Che cosa non vuoi? Che cosa desideri?

Hai il diritto di sentire.

3. Prendi il coraggio di parlare con una persona e di dirle che cosa provi veramente.

4. Ricorda, chiedi, informati se nella tua famiglia era permesso di esprimere le emozioni.

Quali emozioni non si potevano esprimere mai?

