

Reis door de Chakra's

Roadmap of your body, mind & soul

Basischakra

Kenmerken



Mijn verbinding met de kenmerken van mijn Basischakra

Verbinding met je zintuig

Ruik je graag?

Ruik je goed?

Welke geuren vindt je fijn?

Verbinding met het element aarde

Sta je letterlijk stevig? Hoe vaak val je?

Sta je figuurlijk stevig in je schoenen of ben je snel uit balans?

Hoe bewust ben jij je van je voeten?

Loop je wel eens op blote voeten?



Mijn verbinding met de kenmerken van mijn Basischakra

Verbinding met de vormen van uiten van emoties

Welke zinnen zeg je vaak die beginnen met “Ik ben” ?

Welke zinnen zeg je vaak die beginnen met “Ik heb” ?

Verbinding met de veroorzaker van je onbalans

Waar ben je bang voor?

Wat of wie maakt je angstig?



Mijn lichamelijke uitingen van onbalans

Van welke lichamelijke klachten heb jij wel eens last?



De ontwikkeling van mijn Basischakra

Hoe is jouw eerste levensjaar verlopen?

En 1 t/m 7 jaar oud?



Balans en onbalans naast elkaar

Welke woorden van balans herken je?

Welke woorden van onbalans herken je?



Affirmaties voor de Basischakra

Welke affirmaties spreken jou het meeste aan?

Welke affirmaties kun je zelf nog verzinnen met de woorden die je opgeschreven hebt bij balans en onbalans?

