



## Onderzoek je eigen navigatiesysteem – chakra zelftest

Om een beeld te krijgen van je eigen energiesysteem, je sterke en zwakke kanten en wat je graag verder wilt ontwikkelen, kun je deze vragenlijst van Anodea Judith gebruiken (uit Werkboek Chakra, zet je chakrasysteem aan het werk).

### Richtlijn voor het invullen

Beantwoord elke vraag met een 1: nooit/slecht, een 2: zelden/matig, een 3: vaak/goed of 4: altijd/uitstekend. Bepaal van elk chakra de totaal score voordat je naar de volgende gaat. De score kan variëren van 6 tot 24 punten.

#### Chakra een: overleven, gronden

1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend

	score
• Wandel je vaak in de natuur, in een bos of park?	
• Doe je aan lichaamsbeweging?	
• Hoe is je gezondheidstoestand?	
• Hoe is je financiële situatie?	
• Wat vind je van je eetgewoonten?	
• Vind je dat je goed gegrond bent?	
Totaal score	

#### Chakra twee: emoties, seksualiteit

1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend

	score
• Hoe beoordeel je je vermogen om gevoelens te uiten?	
• Wat vind je van je seksleven?	
• Besteed je vaak liefdevolle aandacht aan anderen?	
• Gun je jezelf wel eens ontspanning en plezier in de vorm van films, sauna's, voedsel zonder verslaving?	
• Hoe beoordeel je jouw fysieke flexibiliteit?	
• Hoe beoordeel je jouw emotionele flexibiliteit?	
Totaalscore	

#### Chakra drie: wilskracht, macht

1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend

	score
• Hoe ervaar je jouw gevoel van persoonlijke macht?	
• Hoe is het met de kracht van je wil gesteld?	
• Hoe beoordeel je jouw dagelijkse energieniveau?	
• Hoe is je stofwisseling?	
• Ben je in staat je doelstellingen te realiseren?	
• Hoe beoordeel je jouw zelfvertrouwen?	
Totaalscore	



<b>Chakra vier: liefde</b>	<b>score</b>
1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend	
• Hoe vaak voel je je gelukkig?	
• Hoe bedreven ben je in het maken van vrienden?	
• Houd je van jezelf?	
• Voel je je verbonden met de wereld om je heen?	
• Hoe duurzaam en geslaagd zijn je relaties?	
• Hoe tevreden voel jij je met je huidige situatie?	
Totaalscore	

<b>Chakra vijf: geluid, communicatie</b>	<b>score</b>
1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend	
• Kun je ideeën op anderen overdragen?	
• In welke mate sta je open voor andermans ideeën?	
• Hoe creatief ben je?	
• Hoe beoordeel je jouw stemgeluid?	
• In welke mate voel je je verbonden met anderen?	
• In welke mate beoefen je een kunstvorm zoals schilderen, muziek of schrijven?	
Totaalscore	

<b>Chakra zes: licht, intuïtie</b>	<b>score</b>
1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend	
• Ben je opmerkzaam voor visuele details in je omgeving?	
• Heb je levendige dromen?	
• Heb je weleens paranormale ervaringen zoals telepathie of helderziendheid?	
• In welke mate ben je bedreven in visualiseren?	
• Maak je gebruik van je verbeelding?	
• Houd je van heldere kleuren?	
Totaalscore	

<b>Chakra zeven: denken, inzicht</b>	<b>score</b>
1: nooit/slecht, 2: zelden/matig, 3: vaak/goed, 4: altijd/uitstekend	
• Hoe vaak mediteer je?	
• Heb je sterke spirituele ervaringen?	
• Hoe vaak filosofer je?	
• Besteed je tijd aan het vergaren van informatie, onderzoek, studie?	
• Heb je een helder bewustzijn van je gedachten, handelingen en motieven?	
• Houd je van testen zoals deze?	
Totaalscore	



power of presence

*leiderschap vanuit nu*

### Interpretatie van deze test

Het totaal per chakra op zichzelf zegt niet zoveel. Het is vooral interessant om de onderlinge scores te vergelijken en te kijken hoe de verdeling is.

Een score van 19 tot 24 geeft een heel sterk chakra aan.

Een score van 6 tot 12 wijst op een zwakker chakra.

Scores tussen de 13 en 18 geven een gemiddelde aan, maar vragen om verbetering.

Kijk of er naast sterke of zwakke chakra's ook sprake is van een verdelingspatroon, bijvoorbeeld van hogere of lagere scores in de onderste of bovenste chakra's.

Verbonden met	Chakra's	score
kosmos	7 denken, inzicht	
	6 licht, intuïtie	
	5 geluid, communicatie	
Verbinding aarde en kosmos	4 liefde	
aarde	3 wilskracht, macht	
	2 emoties, seksualiteit	
	1 overleven, gronden	

### Onderstaande vragen kunnen je helpen bij een eerste diagnose:

- Welke informatie geeft de uitslag van de test jou?
- Hoe ervaar jij het functioneren van jouw chakra's?
- Leveren de onderwerpen van de verschillende chakra's je gevoelens van onmacht en dwang op of voel je daar juist ruimte en kracht?
- Welke emoties roepen de functies van de verschillende chakra's bij je op?
- Welke thema's vragen aandacht voor jouw verdere ontwikkeling?