

ОЦЕНКА ВТОРОЙ ЧАКРЫ



Сакральная чакра

2-я, сакральная, чакра символизирует **креативность и “сакральную энергию принятия»**. Это наш источник силы созидания.

Когда 2-я чакра заблокирована, вам сложно преодолеть сомнения в себе и страх неизвестного, чтобы достичь чего-то большего в жизни.

Когда она открыта, это дает вам смелость, уверенность, силу поставить четкие границы, рисковать, исправлять неправильное, преодолевать сомнения и свободно принимать от жизни все самое лучшее.

САКРАЛЬНАЯ ЧАКРА – Вдохновляет ли вас энергия, идущая изнутри?

2-я чakra называется сакральной и служит «шлангом» для передачи энергии, идущей снизу. Она символизирует одновременно и вашу силу, и уязвимость.

Когда 2-я чakra сбалансирована, вы ощущаете страсть, стремление к достижениям и воодушевление действовать, созидать. Но порой вы также можете ощущать себя слишком чувствительным, подверженным эмоциям и «слабым» человеком.

Эта чakra отвечает за вашу креативность, эмоциональность, удовольствия от материальных благ, деньги и расширение своего пространства.

Оцените эти вопросы по шкале 1-10 баллов, где:

1 балл – это неправда для меня, 10 баллов – это 100% правда для меня.

1. Я действительно знаю, чего я хочу и что подарит мне радость... и я знаю, ПОЧЕМУ я хочу этого.

(1 балл = я без понятия, чего я хочу, 10 баллов = я точно знаю, чего я хочу, и почему)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Блокирована

Ограничена

Свободна

Мой балл: _____

2. Я глубоко проживаю свои чувства. Иногда мне кажется, что я слишком чувствительна и остро на все реагирую

(1 балл = порой люди обвиняют меня в бесчувственности, 5 баллов = в балансе, 10 баллов = я слишком эмоциональна и чувствительна)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Блокирована

В балансе

Блокирована

Мой балл: _____

3. Мне легко выражать злость, и я предпочитаю делать это, чем чувствовать себя слабой. Я часто спорю с людьми, устанавливаю свои границы и требую то, чего я хочу.

(1 балл = я никогда не выражаю злость и избегаю конфликтов, 5 баллов = в балансе, 10 баллов = для меня даже слишком легко выражать злость и вступать в конфронтацию)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Блокирована

В балансе

Блокирована

Мой балл: _____

4. Часто мне кажется, что я все «должна делать сама», и чувствую себя одинокой и без поддержки.

(1 балл = я легко прошу о помощи и не чувствую стыда за это, 10 баллов = я часто не ощущаю поддержки и не могу попросить о помощи)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Свободна

Ограничена

Блокирована

Мой балл: _____

5. Мне трудно проявлять креативность, придумывать новые идеи или быть спонтанной и остроумной в разговоре.

(1 балл = неправда, у меня все хорошо с креативностью, 10 баллов = я с трудом создаю что-то новое и не считаю себя креативным человеком)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Свободна

Ограничена

Блокирована

Мой балл: _____

6. Это будет ужасно, если кто-то увидит, что я действую/выгляжу/звучу как человек слабый или нуждающийся.

(1 балл = неправда, мне вполне комфортно со своими «нежными» чувствами, и я могу их проявлять в уместной манере, 10 баллов = я боюсь показаться слабой или нуждающейся)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Свободна

Ограничена

Блокирована

Мой балл: _____