

Autoexamen Chakra 4

1. ¿Qué recuerdos emocionales aún necesitas sanar?
2. ¿Qué relaciones en tu vida requieren curación?
3. ¿Alguna vez usaste heridas emocionales para controlar personas o situaciones? Si es así, descríbelos.
4. ¿Te has dejado controlar por las heridas de otro? ¿Dejarás que eso vuelva a pasar? ¿Qué pasos estás preparado a tomar para evitar que te controlen de esa manera nuevamente?
5. ¿Qué temores tienes acerca de volverte emocionalmente saludable?
6. ¿Asocias la salud emocional con ya no necesitar una relación íntima?
7. ¿Cuál es tu comprensión del perdón?

Autoexamen Chakra 3

1. ¿Te gustas a ti mismo? ¿Qué no te gusta y por qué? ¿Estás trabajando activamente para cambiar las cosas sobre ti que no te gustan?
2. ¿Eres tú honesto? ¿A veces tergiversas la verdad? ¿Por qué?
3. ¿Eres crítico con los demás? ¿Culpas a los demás como una forma de protegerte?
4. ¿Eres capaz de admitir cuando estás equivocado? ¿Estás abierto a recibir comentarios de otras personas sobre ti?
5. ¿Necesitas la aprobación de los demás? Si es así, ¿por qué?

Autoexamen Chakra 2

1. ¿Cómo se define la creatividad? ¿Te consideras una persona creativa? ¿Cumples tus ideas creativas?
2. ¿Con frecuencia dirige sus energías creativas hacia caminos negativos de expresión? ¿Exageras o embelleces los "hechos" para apoyar tu punto de vista?
3. ¿Te sientes cómodo con tu sexualidad? Si no, ¿estás trabajando para curar tus desequilibrios sexuales? ¿Usas a las personas para el placer sexual o te has sentido usado? ¿Honras tus propios límites sexuales?
4. ¿Mantienes tu palabra? ¿Cuál es tu código personal de honor? ¿De la ética? ¿Negocias tu ética dependiendo de tus circunstancias?
5. ¿Tienes una impresión de lo Divino como una fuerza que ejerce justicia en tu vida?

Autoexamen Chakra 1

1. ¿Qué patrones de creencias heredaste de tu familia?
2. ¿Todos ellos todavía tienen autoridad sobre ti?
3. ¿Qué supersticiones tienes? ¿Cuáles tienen más autoridad sobre ti que tu propia capacidad de razonamiento?
4. ¿Tienes un código personal de honor? ¿Qué es?
5. ¿Alguna vez has comprometido tu sentido del honor? Si es así, ¿ha tomado medidas para curarlo?
6. ¿Tienes algún asunto pendiente con los miembros de tu familia? En caso afirmativo, ¿qué le impide sanar sus relaciones familiares?
7. Haz una lista de todas las bendiciones que sientes que provienen de tu familia.
8. Si eres padre, ¿qué cualidades te gustaría que tus hijos aprendieran de ti?
9. ¿Qué tradiciones y rituales tribales continúas?
10. ¿Qué características tribales dentro de ti te gustaría fortalecer y desarrollar?