

Autoexamen Chakra 7

1. ¿Qué orientación has buscado durante la meditación o la oración?
2. ¿Qué tipo de orientación temes más?
3. ¿Negocias con lo Divino? ¿Te quejas a lo Divino más de lo que expresas gratitud?
4. ¿Estás dedicado a un camino espiritual en particular? Si no, ¿sientes la necesidad de encontrar uno?
5. ¿Crees que tu Dios es más auténtico que lo Divino en otras tradiciones espirituales?
6. ¿Estás esperando que lo Divino te envíe una explicación de tus experiencias dolorosas? Si es así, enuméralos.
7. ¿Cómo cambiaría tu vida si el Divino respondiera tus preguntas diciendo: "No tengo intención de darte una idea en este momento de tu vida"? ¿Qué harás entonces?
8. ¿Has comenzado y detenido una práctica de meditación? Si es así, ¿cuáles son las razones por las que no pudiste mantenerla?
9. ¿De qué verdades espirituales eres consciente de que no vives? Ponlos en una lista.
10. ¿Tienes miedo de una relación más cercana con lo Divino debido a los cambios que podría desencadenar en tu vida?

Autoexamen Chakra 6

1. ¿A menudo interpretas las acciones de los demás de manera negativa? Si es así, ¿por qué?
2. ¿Qué patrones negativos surgen continuamente en tus relaciones con los demás?

3. ¿Qué actitudes tienes que te quitan el poder?
4. ¿Qué creencias continuas aceptando que sabes que no son ciertas?
5. ¿Eres crítico? Si es así, ¿qué situaciones o relaciones ponen de manifiesto esa tendencia?
6. ¿Pones excusas para comportarte de manera negativa?
7. Recuerda casos en los que se te reveló algo de ti mismo a un nivel de verdad más profundo del que estaba acostumbrado a escuchar. ¿Fue la experiencia intimidante?
8. ¿Qué creencias y actitudes en ti mismo te gustaría cambiar? ¿Puedes comprometerte a hacer esos cambios?
9. ¿Te sientes cómodo pensando en tu vida en términos impersonales?
10. ¿Sabes que necesitas cambiar pero pospones continuamente la acción? Si es así, ¿identifica esas situaciones y tus razones para no actuar?

Autoexamen Chakra 5

1. ¿Cuál es su definición de ser "de carácter fuerte"?
2. ¿Quiénes son las personas que tienen control sobre su fuerza de voluntad y por qué?
3. ¿Buscas controlar a los demás? Si es así, ¿quiénes son y por qué necesita controlarlos?
4. ¿Puedes expresarte honesta y abiertamente cuando lo necesitas? ¿Si no, porque no?
5. ¿Eres capaz de sentir cuándo estás recibiendo orientación para actuar?

6. ¿Eres capaz de confiar en la orientación aunque no tengas "garantía" del resultado?

7. ¿Qué temores tienes sobre la guía divina?

8. ¿Rezas por ayuda con tus planes personales, o puede decir: "Haré lo que el cielo me indique"?

9. ¿Qué te hace perder el control de tu propia fuerza de voluntad?

10. ¿Sabe que necesitas cambiar pero pospones continuamente la acción? Si es así, identifica esas situaciones y tus razones para no actuar.