

| SCHEMA CKD | ROOD boosheid schuldgevoel | ORANJE onmacht | GEEL ratio veel denken | GROEN familie relaties, houden van | BLAUW verdriet angsten | ROZE prenataal t/m de kleutertijd kwetsbaarheid | ZWART zwaar trauma, psychisch of lichamelijk | PAARS diepgang filosofie spiritualiteit |
|--|---|--|--|---|---|---|--|--|
| 7e CHAKRA spiritueel inzicht weten | Een boosheid/ schuldgevoel houdt je helemaal in zijn greep. | Je denkt voortdurend aan een probleem waar je geen grip op hebt. | Geen vertrouwen in intuïtieve waarnemingen. Wil liefst bewijs. | Een probleem in de familie of vrienden- kring beheerst jouw gedachten. | Voortdurend piekeren over verdriet en / of angsten. | Continu denken over veranderingen. Trauma kindertijd. | Sombere gedachten. Stemmings- wisselingen. Coma, last van narcose | Spirituele interesses. Helderwetend, inspiratie, kunst- zinnig, muzikaal. |
| 6e CHAKRA slapen, dromen, denken | Piekeren over een situatie waar men zich boos over voelt. | Slapeloosheid of piekeren over een gevoel van mach- teloosheid. | Teveel nadenken leidt tot hoofdpijn of slapeloosheid. | Piekeren of slape- loosheid door een probleem met familie, vriend of relatie | Slapeloosheid, hoofdpijn, en / of verdrietige, angstige gedachten. | Denken over je kindertijd of over zaken die je wilt ver- anderen. Slapeloos? | Slapeloosheid door sombere gedachten. Nachtmerries. Angst helderziendheid. | Intensief droomleven. Helderziend. Spirituele interesse. |
| 5e CHAKRA communiceren, uiten van emoties | Boosheid wordt geuit of de woorden zijn scherp. Keelontsteking. | Niet durven, kunnen, uiten. Niet gehoord worden. | Emoties worden niet geuit maar geanalyseerd. Huilt niet graag. | Er moet nog gepraat worden met iemand uit de familie/ vriendenkring. | Verdriet wordt meestal wel geuit. Zo niet, dan schouder/ nekkachten. | Er werd vroeger niet naar je geluisterd. Verlegen. Als kind verlegen. | Niet gehoord worden geeft een gevoel waardeloos te zijn. Monddood gemaakt. | Praat niet graag over koetjes en kalfjes. Therapeutische gesprekken. |
| 4e CHAKRA familie, vrienden, relaties, liefde | Boosheid naar een familielid, vriend of partner. Of een schuldgevoel. Bronchitis. | Dominante ouder(s). Dominante partner. Onbereikbare liefde. | Gevoel onderdrukken met de ratio. Emotionele geremd. | Probleem met ouder(s). Te weinig leefruimte. Zorgen om ouders/kind etc. | Verlatingsangst. Verdriet m.b.t. familie, (ex)partner. Innerlijk lijden. | Trauma rondom start in het leven. In relatie alle zorg dragen. | Zwaar emotioneel trauma. Het niet meer zien zitten, verdriet is te zwaar. | Diepvoelend persoon. Zeer geschikt om met mensen te werken. |
| 3e CHAKRA Ik-kracht eigenwaarde keuzes maken | Boosheid of een schuldgevoel over een situatie waar je niets aan kunt veranderen. | Laag zelfbeeld, faalangst, kracht uit handen geven. Moeite met keuzes. | Strijd tussen gevoel en verstand. Denkt teveel. | Een probleem in de familie waar jij niks aan kon / kunt veranderen. Bezorgd om... | Verdrietig over een situatie waar je niets meer kunt doen. Binnenvetter. | Geeft kracht uit handen zoals een kind. Zelfontplooiing, nieuwe ik. | 'Ik ben waardeloos.' Te veel buiten- zintuiglijke invloeden. | Zeer gevoelig voor sferen en stemmingen. Heldervoelend. |
| 2e CHAKRA familie, vrienden, relaties, liefde | Boos op (ex-)partner. Boosheid of schuld- gevoel over een oud trauma. | Gedomineerd worden in relatie. Weinig vertrouwen in eigen talenten. | Emotioneel geremd. Wat kan ik? Denkt daar teveel over na. Keuzes voelen! | Vroeger niet zichzelf mogen zijn of eigen studie mogen kiezen. | Gekwetst in een relatie. Geliefde verloren. Stil verdriet. | Onvoldoende geknuffeld als kind. Teveel verantwoorde- lijkheden als kind. | Zwaar gevoeld trauma op fysiek of emo- tioneel vlak. Abortus, sexueel misbruik. | Wil diepgang in relatie. Een elkaar woordeloos verstaan. |
| 1e CHAKRA basisveiligheid vorm assertiviteit | Het dagelijks leven ervaren als een strijd. | Niet assertief zijn. Onduidelijkheid over huis, baan en / of financiën. | Boosheid wordt niet geuit, maar geana- lyseerd. Benadert alles rationeel. | Veel spanningen vroeger, waardoor men nu een afkeer van ruzie heeft. | Boosheid wordt gevoeld als verdriet. Voelt zich onveilig of verdrietig. | Nieuw huis, nieuwe baan. Staat kwetsbaar in het leven. | Uitputting. Burn-out. Afwezige asser- tiviteit. Angstig. Depressief. | Gaat therapeutisch om met boosheid. Wil werk met diepgang. |