

CHAKRA	Betrekking op	Bij disbalans	In balans
Kruin chakra *Ik weet	Hersenen	Onderdrukt voelen, angst voor autoriteit, niet weten, geen mening hebben	Eenheid, vertrouwen in het Universum of hogere macht, veilig voelen
Voorhoofd chakra *Ik zie	Hoofd, ogen	Concentratie problemen, niet kunnen nadenken, emotieloos	Helder verstand, logisch en snel na denken
Keel chakra *Ik spreek	Keel, oren, stem, schildklier	Instabiel, niet kunnen uiten, niet gehoord voelen	Goed kunnen uitten, gevoelens makkelijk kunnen verwoorden, kunnen zwijgen
Hart chakra *Ik houd van	Hart, longen, bloedcirculatie	Gekwetst, teleurstelling, afgewezen voelen, verdriet,	Hartelijk, warm, vrolijk, vertrouwen, evenwicht, goede relaties, geven en ontvangen in balans, niet oordelend
Plexus Solaris *Ik kan	Maag, alvlees- klier,lever, galblaas	Gebrek aan zelf- vertrouwen,over- bezorgd, geen controle, angst voor de toekomst,boosheid, frustratie, woede	Kracht, tevreden met jezelf, kunt anderen de ruimte geven, energiek, zelfvertrouwen, eigenwaarde
Sacraal chakra *Ik voel	Voortplantings- organen, milt, blaas	Afwijzing, onder- drukte gevoelens, misbruik, geen nee kunnen zeggen, grenzeloos	Creatief, scheppend, goed grenzen aan kunnen geven, seksualiteit in balans en daarvan kunnen genieten
Wortel chakra *Ik heb	Onderrug, wervelkolom, anus,heupen, benen, voeten	Overleven, wanhoop, onveilig voelen	Stevig staan in het leven, veilig voelen, goede financiën , verbondenheid voelen,vitaal zijn, oer-vertrouwen hebben in het leven