

# Hoe weet je of jouw energiesysteem goed werkt?

[Energetische blokkades]

**Indien een chakra geblokkeerd is,  
kan dit leiden tot onderdrukte  
levenkracht.**

Chakra's kunnen geblokkeerd zijn  
geraakt door **traumatische  
gebeurtenissen** die wij of onze  
voorouders in diverse incarnaties  
hebben meegemaakt.

Dit kan worden getransformeerd.  
Bijvoorbeeld met onze **Bronkracht  
(zelf)helingsmethode**©. Zo wordt je  
weer meer wie je werkelijk bent.



# 1e chakra

[Het recht om er te mogen zijn]

## **Niet helpende kenmerken:**

angst, weinig lichaamsbewust, financiële problemen, angst voor verandering, eetstoornissen, traagheid, overgewicht, materialisme, gebrek aan discipline

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

geboortetrauma, verlating, fysieke verwaarlozing, ondervoeding, operaties, oorlog, lichamelijke mishandeling



# 2e chakra

[Het recht om te  
voelen]

## **Niet helpende kenmerken:**

schuldgevoel, overdreven emoties, slecht grenzen aangeven, weinig sociale vaardigheden, jezelf plezier ontzeggen, allerlei seksuele problemen, rigiditeit, emotionele verdoving

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

emotioneel misbruik, onstabiele situaties, afwijzing, ontkenning van gevoelens door opvoeders, opgroeien met alcoholmisbruik, seksueel misbruik



# 3e chakra

[Het recht om te handelen]

## **Niet helpende kenmerken:**

schaamte, zwakke wil, verslaving, weinig eigenwaarde, lastig om zaken af te maken, weinig zelfdiscipline, anderen de schuld geven, slachtoffermentaliteit, weinig energie *of* juist overheersend, agressief, koppigheid, prestatiegericht, slechte spijsvertering, hyperactiviteit



# 3e chakra

[Het recht om te handelen]

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

autoritaire opvoeding, onzekere situaties, schaamtegevoelens bezorgen, angst voor straf, emotionele manipulatie, niet bij de leeftijd passende verantwoordelijkheden, ouders met schaamtegevoelens



# 4e chakra

[Het recht op  
liefde]

## **Niet helpende kenmerken:**

veel verdriet, afhankelijkheid, kil, verlegen, eenzaam, verbitterdheid, kritisch, bezitterig, jaloezie, depressief, gebrek aan empathie, angst voor intimiteit, narcisme, veeleisend

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

afwijzing, verlating, verlies, voortdurend kritiek, niet erkend verdriet, scheiding, overlijden van dierbare, liefdeloze, kille omgeving, voorwaardelijke liefde, seksueel/lichamelijk geweld, verraad



# 5e chakra

[Het recht om de waarheid te spreken en te horen]

## **Niet helpende kenmerken:**

liegen, roddelen, te veel praten, niet kunnen luisteren, andere onderbreken of juist moeite met verwoorden gevoelens, verlegen, introvert, spreekangst, stotteren

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

leugens, verbaal geweld/schreeuwen, buitensporige kritiek, autoritaire ouders, verlaafde ouders/opvoeders



# 6e chakra

[Het recht op  
de waarheid te zien]

## **Niet helpende kenmerken:**

ontkenning/illusie, hoofdpijn,  
nachtmerries, concentratie-  
problemen, slecht geheugen

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

wat je ziet is niet in overeenstemming  
met wat is verteld, afwijzen van intuïtie,  
afwijzing van paranormale ervaringen,  
oorlogsomgeving





# 7e chakra

[Het recht om  
zuiver te weten]

## **Niet helpende kenmerken:**

gehechtheid, overdreven denken,  
starheid, verwarring, bekrompen,  
apathisch

## **Mogelijk onderliggend trauma:**

opvoeding die nieuwsgierigheid  
onderdrukt, afgedongen religie,  
afwijzing eigen overtuigingen, leugens

