

Plan de Soin Personnalisé pour l'Équilibrage des Chakras

Soins des Chakras et Équilibrage Énergétique

Guide complet pour équilibrer vos énergies

avec le Reiki, la méditation et les cristaux



Nancy Gagnon

Plan de Soin Personnalisé pour l'Équilibrage des Chakras

Nom :

Date :

1. Objectifs personnels

Quels sont vos objectifs pour équilibrer vos chakras ?
(Exemple : améliorer votre énergie, libérer des blocages émotionnels, augmenter votre intuition)

2. Chakras nécessitant le plus d'attention

Après votre auto-évaluation, quels chakras semblent avoir le plus besoin d'équilibrage ?

- **Chakra 1 (Racine) :**

- **Chakra 2 (Sacré) :**

- **Chakra 3 (Plexus Solaire) :**

- **Chakra 4 (Cœur) :**

- **Chakra 5 (Gorge) :**

- **Chakra 6 (Troisième Œil) :**

- **Chakra 7 (Couronne) :**

3. Techniques que vous utiliserez

Choisissez les techniques d'équilibrage que vous utiliserez pour chaque chakra. Celles-ci peuvent inclure le Reiki, la méditation, l'utilisation des cristaux et des huiles essentielles.

- **Reiki :**

- **Méditation :**

- **Cristaux utilisés :**

- **Huiles essentielles utilisées :**

- **Autres techniques (respiration, visualisation, etc.) :** _____

4. Fréquence des pratiques

Définissez combien de fois par semaine vous allez pratiquer ces techniques pour chaque chakra :

- **Chakra Racine (Muladhara) :**

_____ jours par semaine

- **Chakra Sacré (Svadhithana) :**

_____ jours par semaine

- **Chakra Plexus Solaire (Manipura) :**

_____ jours par semaine

- **Chakra du Cœur (Anahata) :**
_____ jours par semaine
- **Chakra de la Gorge (Vishuddha) :**
_____ jours par semaine
- **Chakra Troisième Œil (Ajna) :**
_____ jours par semaine
- **Chakra Couronne (Sahasrara) :**
_____ jours par semaine

5. Suivi de votre progression

Prenez le temps chaque semaine de noter les changements que vous ressentez, les émotions qui surgissent, et les progrès dans l'équilibrage de vos chakras.

- **Changements observés (physiques, émotionnels, spirituels) :**

- **Progrès dans l'équilibrage des chakras :**

6. Ajustements futurs

En fonction de votre progression, quels ajustements souhaitez-vous apporter à votre plan de soin ?

(Exemple : augmenter la fréquence de certaines pratiques, explorer de nouvelles techniques)

www.nancyartvisionpositive.academy

www.facebook.com/nancygagnon.auteureformatrice

www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy

Avec amour et lumière, Nancy Gagnon

*Maître Énergéticienne Reiki Influenceuse Positive | Auteure /
Formatrice Nancy'Art Vision Positive*