

DIÁRIO DO CURSO:

EQUILIBRANDO OS CHAKRAS

E A VIDA!



Nome _____ Data ____/____/____

CHAKRA RAÍZ (MULADHARA)

◆ Você sentiu que sua vida esteve em risco hoje? ◆ Quanto a relação com a matéria e os bens materiais: sentiu apego ou excesso de desapego? ◆ Note se esteve presente no corpo ou se passou muito tempo distraído e desconectado da realidade. ◆ Como foi sua rotina e disciplina? conseguiu materializar suas metas do dia? ◆ Sentiu falta de conexão com a terra/natureza ou esteve em conexão com a natureza de alguma forma? ◆ Pense como lidou com o sentimento de medo neste dia.

CHAKRA RAÍZ (MULADHARA)

◆ Você sentiu que sua vida esteve em risco hoje? ◆ Quanto a relação com a matéria e os bens materiais: sentiu apego ou excesso de desapego? ◆ Note se esteve presente no corpo ou se passou muito tempo distraído e desconectado da realidade. ◆ Como foi sua rotina e disciplina? conseguiu materializar suas metas do dia? ◆ Sentiu falta de conexão com a terra/natureza ou esteve em conexão com a natureza de alguma forma? ◆ Pense como lidou com o sentimento de medo neste dia.

[illegible]

CHAKRA SACRAL (SWADISTHANA)

◆ Como foi sua relação com o prazer e a criatividade? Você se permitiu sentir alegria ou se privou dessas experiências? sentiu culpa? ◆ Perceba como lidou com emoções: você as expressou ou as reprimiu? ◆ Como foi sua fluidez no dia: você aceitou mudanças com leveza e criatividade? ◆ Como vivenciou a sua sexualidade neste dia? ◆ Como vivenciou o prazer e controle dos órgãos dos sentidos (alimento/paladar, toque/tato, sons/audição, imagens/visão, cheiro/olfato, ideias/mente). ◆ Pense como lidou com o sentimento da alegria neste dia.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

CHAKRA SACRAL (SWADISTHANA)

◆ Como foi sua relação com o prazer e a criatividade? Você se permitiu sentir alegria ou se privou dessas experiências? sentiu culpa? ◆ Perceba como lidou com emoções: você as expressou ou as reprimiu? ◆ Como foi sua fluidez no dia: você aceitou mudanças com leveza e criatividade? ◆ Como vivenciou a sua sexualidade neste dia? ◆ Como vivenciou o prazer e controle dos órgãos dos sentidos (alimento/paladar, toque/tato, sons/audição, imagens/visão, cheiro/olfato, ideias/mente). ◆ Pense como lidou com o sentimento da alegria neste dia.

[illegible]

CHAKRA DO PLEXO SOLAR (MANIPURA)

◆ Como estava autoconfiança hoje? ◆ Como enfrentou desafios e obstáculos? Sentiu disposição e energia ou se percebeu desmotivado? ◆ Teve força de vontade para realizar seus objetivos? ◆ Sentiu conectado a seu poder pessoal ou percebeu-se derrotado perante os desafios da vida? ◆ Pense sobre como lidou com o sentimento de raiva.

[illegible]

CHAKRA CARDÍACO (ANAHATA)

◆ Como foi sua capacidade de dar e receber amor hoje? Você teve conexões genuínas? ◆ Guardou mágoa ou ressentimento de alguém ou algo? ◆ Você experimentou gratidão hoje? Conseguiu perceber e valorizar as pequenas bênçãos do seu dia? ◆ Experienciou o sentimento de amor e compaixão neste dia?

[illegible]

CHAKRA CARDÍACO (ANAHATA)

◆ Como foi sua capacidade de dar e receber amor hoje? Você teve conexões genuínas? ◆ Guardou mágoa ou ressentimento de alguém ou algo? ◆ Você experimentou gratidão hoje? Conseguiu perceber e valorizar as pequenas bênçãos do seu dia? ◆ Experienciou o sentimento de amor e compaixão neste dia?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The paper has a green border on the left side and rounded corners at the bottom. There are approximately 20 lines visible across the page.

CHAKRA LARÍNGEO (VISHUDDHA)

◆ Como se expressou hoje? Você conseguiu comunicar sua verdade de forma autêntica? ◆ Perceba se reprimiu suas ideias hoje por medo do julgamento ou se falou impulsivamente sem escutar o outro. ◆ Você conseguiu dizer "não" quando necessário, respeitando seus limites? ◆ Você falou mal alguém? ◆ Como foi sua capacidade de ouvir? Você escutou os outros ou sua mente já formulava respostas antes que terminassem de falar? Como foi seu dia quanto ao sentimento de leveza?

CHAKRA LARÍNGEO (VISHUDDHA)

◆ Como se expressou hoje? Você conseguiu comunicar sua verdade de forma autêntica? ◆ Perceba se reprimiu suas ideias hoje por medo do julgamento ou se falou impulsivamente sem escutar o outro. ◆ Você conseguiu dizer "não" quando necessário, respeitando seus limites? ◆ Você falou mal alguém? ◆ Como foi sua capacidade de ouvir? Você escutou os outros ou sua mente já formulava respostas antes que terminassem de falar? Como foi seu dia quanto ao sentimento de leveza?

[illegible]

CHAKRA FRONTAL (AJNA)

◆ Como estava sua clareza mental hoje? Sentiu-se focado e presente ou disperso e confuso? ◆ Perceba se confiou na sua intuição ou se buscou excessivamente validação externa. ◆ Você notou padrões repetitivos no seu dia? Conseguiu aprender algo com eles? ◆ Como lidou com seus pensamentos? Ficou preso neles ou conseguiu observá-los sem julgamento? ◆ Sentiu vigilante, atento durante o dia?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, similar to notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

CHAKRA FRONTAL (AJNA)

◆ Como estava sua clareza mental hoje? Sentiu-se focado e presente ou disperso e confuso? ◆ Perceba se confiou na sua intuição ou se buscou excessivamente validação externa. ◆ Você notou padrões repetitivos no seu dia? Conseguiu aprender algo com eles? ◆ Como lidou com seus pensamentos? Ficou preso neles ou conseguiu observá-los sem julgamento? ◆ Sentiu vigilante, atento durante o dia?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, similar to notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

CHAKRA CORONÁRIO (SAHASHARA)

O que você fez para conectar-se com Deus/Vida hoje? Sentiu-se guiado por um propósito ou desconectado da espiritualidade? ♦ Teve durante o dia a percepção de ser um ser espiritual ou se envolveu completamente com a matéria?. ♦ Se teve esta percepção manteve-se conectado com a realidade? ♦ Você experimentou gratidão no dia? ♦ Você sentiu conexão com a vida hoje?

[illegible]

CHAKRA CORONÁRIO (SAHASHARA)

O que você fez para conectar-se com Deus/Vida hoje? Sentiu-se guiado por um propósito ou desconectado da espiritualidade? ♦ Teve durante o dia a percepção de ser um ser espiritual ou se envolveu completamente com a matéria?. ♦ Se teve esta percepção manteve-se conectado com a realidade? ♦ Você experimentou gratidão no dia? ♦ Você sentiu conexão com a vida hoje?

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



CONECTE OS NOMES I

CHAKRAS EM SANSKRITO E EM PORTUGUÊS



FRONTAL



ANAHATA



SACRAL



SAHASHARA



RAÍZ



SWADHISTANA



LARÍNGEO



VISHUDDHA



CARDÍACO



AJNA



PLEXO SOLAR



MULADHARA



SACRAL



MANIPURA





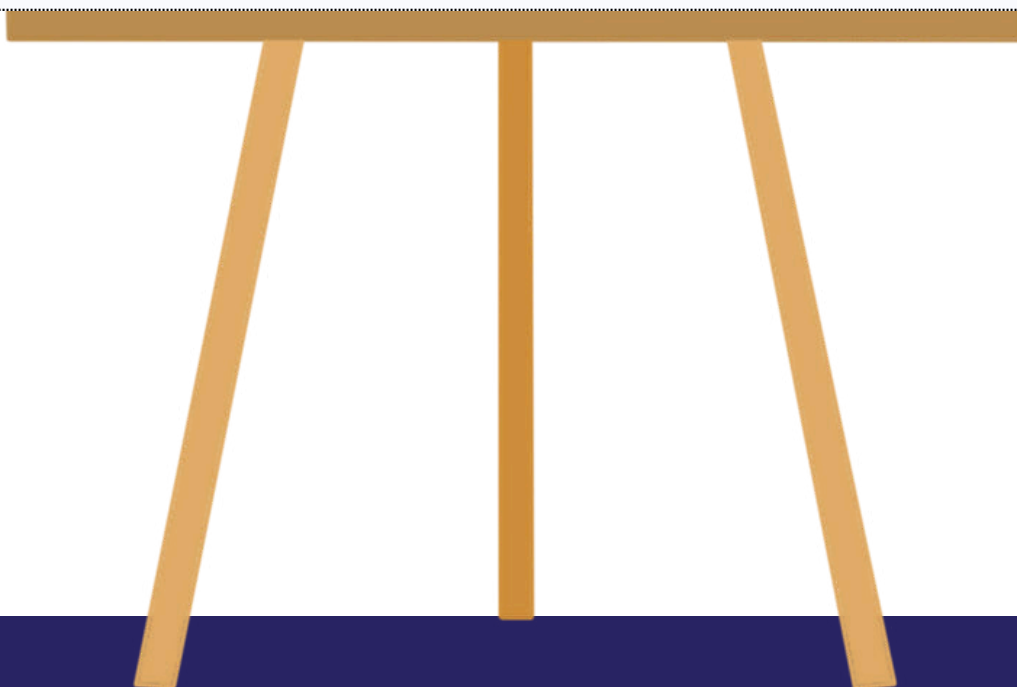
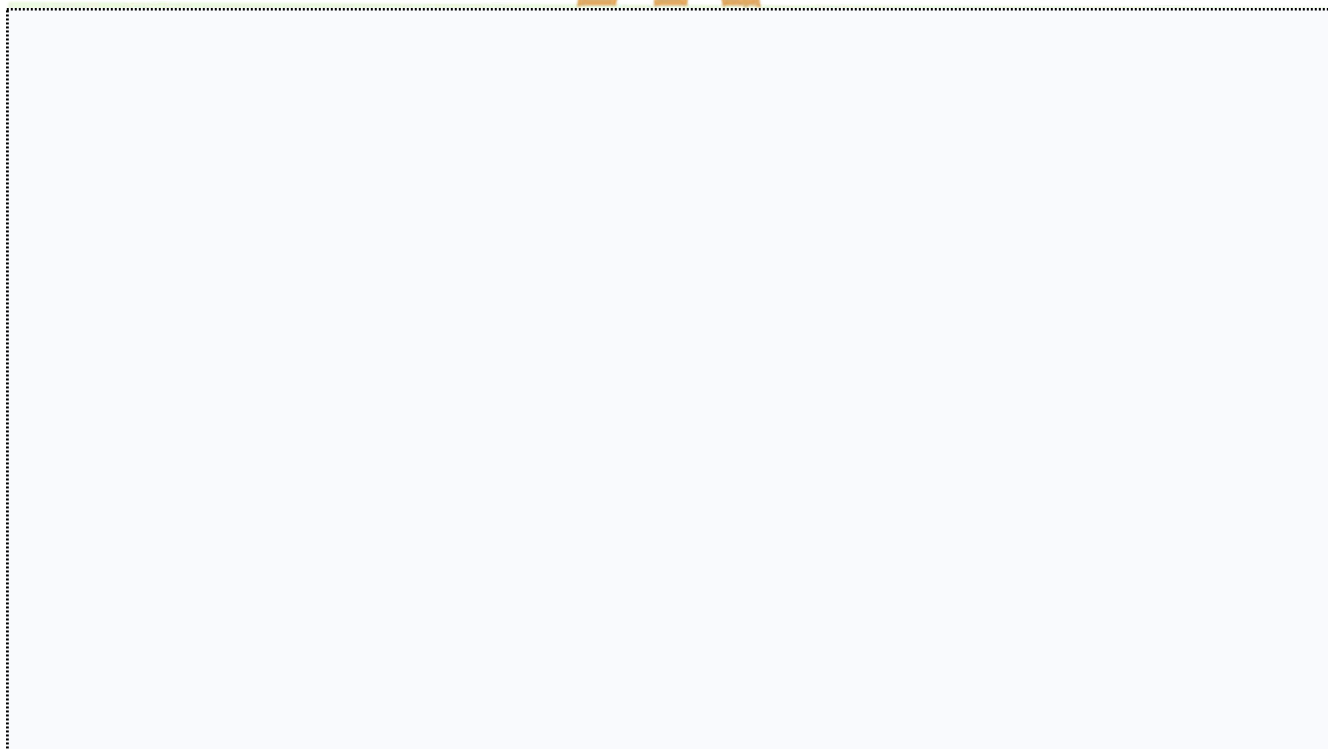
Com base em suas auto-observações neste Curso, identifique 1 dos Chakras que você precisa mais equilibrar. E escreva uma carta para seu eu do futuro, daqui a 1 ano. Descrevendo quais estratégias você decidiu implementar para equilibrar este Chakra, se tornando esta pessoa que vai ler esta carta:

PS: Após escrever, coloque agora mesmo em sua agenda do celular ou google agenda um lembrete para daqui a 1 ano ler a carta.



EXERCÍCIO BÔNUS I

FAÇA UM DESENHO AQUI QUE REPRESENTA SUA JORNADA



RECOMENDAÇÕES FINAIS

Agradeço de coração sua presença aqui!
Sou Poeta e não sei me despedir
Talvez porque a criação (divina) não tem fim
E eu sei que o aprendizado também é assim
Segue aqui recomendações para que você...
Continue nesta vida sempre a aprender!

. Para conhecer e talvez participar do Desafio 21 dias de Yoga no Viver - As 10 Condutas Éticas:
<https://yoganoviver.com.br/21dias-de-yoga-no-viver/>

. Para aprender mais sobre Comunicação não-violenta:
Participe do Curso: [Introdução a CNV com Yoga](#)
Baixe meu [Jogo sobre CNV: O Circuito do Coração](#)

. Para desenvolver Saucha (Purificação) na alimentação:
Participe do [Desafio de 21 dias de Suco Vivo](#)
E adquira o [Curso de Culinária Viva: Cruzinhando Juntos!](#)

Mantenha-se conectado comigo e nossa Sangha (Comunidade):

@yoganoviver_



Comunidade Zap:



Canal Youtube:



contato@yoganoviver.com.br

A handwritten signature in the bottom right corner, appearing to read "30 mil".

GRATIDÃO!



DANIEL VIVER