

ZIJN JOUW LICHAAM EN GEEST IN BALANS?

Een holistische chakra-checklist voor
lichaam, emotie en energie

ONTDEK WAAR JOUW SYSTEEM EXTRA AANDACHT VRAAGT



ROSANNE RENEE

KLANKSCHAALMASSAGE • REIKI

"Het begint allemaal
met een moment voor
jezelf."

www.holosbalance.nl

Chakra-checklist

EEN MOMENT OM BIJ JEZELF IN TE CHECKEN



In het dagelijkse leven staan we vaak 'aan'.
We gaan door, zorgen voor anderen en proberen alles bij
te houden — soms zonder echt stil te staan bij wat ons
lichaam en onze energie nodig hebben.

Deze checklist nodigt je uit om even te vertragen.
Om te voelen wat er speelt, fysiek én emotioneel.
En om eerlijk te kijken naar waar jouw systeem misschien
om aandacht vraagt.

Neem rustig de tijd.
Lees elke chakra en vink aan wat voor jou herkenbaar is.
Zie dit niet als een oordeel, maar als een uitnodiging tot
bewustwording.

Je hoeft niets te analyseren of op te lossen.
Alleen even stilstaan. Luisteren.

Deze checklist is bedoeld als hulpmiddel
om stil te staan bij wat er in jou speelt -
fysiek, emotioneel en energetisch. Het is
geen diagnose, maar een uitnodiging om
bewuster te luisteren naar je lichaam.

De aantallen hieronder zijn bedoeld als
globale richtlijn om patronen te
herkennen, niet als vaststaand oordeel.

0-3 punten herkend

Dit chakra lijkt op dit moment redelijk in balans.

4-7 punten herkend

Dit gebied vraagt mogelijk wat extra aandacht.

8 of meer punten herkend

Dit chakra kan uit balans zijn en nodigt
uit tot verdieping en ondersteuning.

Onthoud: hoe meer punten je herkent, hoe
sterker het signaal kan zijn dat dit chakra
op dit moment aandacht vraagt.

Luister vooral naar wat voor jou klopt!

Wortel chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik voel me vaak onveilig en gespannen
- ☐ Ik heb moeite met rust nemen
- ☐ Ik pieker veel over zekerheid of toekomst
- ☐ Ik voel me opgejaagd
- ☐ Ik sta vaak 'aan'
- ☐ Ik heb moeite met veranderingen
- ☐ Ik voel me niet stevig in mezelf
- ☐ Ik heb onrustige nachten
- ☐ Ik word moe wakker
- ☐ Ik voel me lichamelijk uitgeput gedurende de dag
- ☐ Ik heb lage-rugklachten
- ☐ Ik ervaar spanning in bekken of heupen
- ☐ Ik heb vaak koude voeten
- ☐ Ik heb darmklachten
- ☐ Ik heb behoefte aan controle over mijn omgeving



De wortelchakra gaat over je gevoel van veiligheid, stabiliteit en gegrond zijn.

Hij ondersteunt je lichamelijke basis, vertrouwen in het leven en je vermogen om te ontspannen.

Wat kan ondersteunend zijn?
Rustmomenten, regelmaat en tijd in de natuur kunnen helpen om je weer meer gegrond te voelen.

Ook bewuste ademhaling en aandacht voor je lichaam kunnen ondersteunend zijn.

Sacraal chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik vind het lastig om mijn gevoelens te uiten
- ☐ Ik slik mijn gevoelens vaak in
- ☐ Ik ervaar weinig plezier
- ☐ Ik voel me emotioneel vlak
- ☐ Ik kan moeilijk genieten
- ☐ Ik voel me creatief geblokkeerd
- ☐ ik ervaar weinig levenslust
- ☐ Ik heb de neiging om controle te willen houden
- ☐ Ik leef vanuit mijn hoofd en minder vanuit mijn lichaam
- ☐ Ik heb weinig zin in sociale verbinding
- ☐ Ik heb moeite met intimiteit of nabijheid
- ☐ Ik voel me vaak schuldig
- ☐ Ik heb regelmatig last van mijn onderbuik
- ☐ Ik heb klachten rondom mijn cyclus of hormonen
- ☐ Ik voel spanning of stijfheid in mijn heupen of onderrug



De sacraalchakra gaat over voelen, genieten, creativiteit en hoe vrij jij in het leven staat.

Hij helpt je om emoties toe te laten, plezier te ervaren en mee te bewegen met veranderingen.

Wat kan ondersteunend zijn?
Creatieve expressie, bewegen op een manier die fijn voelt en ruimte geven aan emoties kunnen helpen om de energie weer te laten stromen. Ook mildheid naar jezelf en genieten zonder doel zijn ondersteunend.

Zonnevlecht chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik twijfel vaak aan mezelf en voel me snel onzeker
- ☐ Ik vind het moeilijk om nee te zeggen
- ☐ Ik wil het graag goed doen voor anderen
- ☐ Ik leg de lat hoog voor mezelf
- ☐ Ik ben bang om fouten te maken
- ☐ Ik neem veel verantwoordelijkheid op me
- ☐ Ik voel me vaak gespannen of onder druk
- ☐ Ik heb moeite met controle loslaten
- ☐ Ik voel me snel schuldig
- ☐ Ik zet mijn eigen behoeften vaak opzij
- ☐ Ik heb last van mijn spijsvertering
- ☐ Ik voel spanning in mijn maagstreek
- ☐ Ik adem vaak hoog of oppervlakkig
- ☐ Ik vergelijk mezelf vaak met anderen
- ☐ Ik vind het lastig om keuzes te maken



De zonnevlechtchakra gaat over je zelfvertrouwen, wilskracht, grenzen en hoe stevig je in het leven staat.

Hij speelt een rol bij keuzes maken, voor jezelf opkomen en omgaan met stress.

Wat kan ondersteunend zijn?

Oefenen met grenzen aangeven en kleine keuzes maken die echt bij jou passen kan helpend zijn. Daarnaast kunnen ontspanning rondom stress en buikademhaling ondersteunend werken.

Hart chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik vind het moeilijk om hulp te ontvangen
- ☐ Ik zet anderen vaak vóór mezelf
- ☐ Ik cijfer mezelf weg
- ☐ Ik vind het lastig om kwetsbaar te zijn
- ☐ Ik vind het moeilijk om verdriet los te laten
- ☐ Ik voel me snel geraakt
- ☐ Ik voel me eenzaam, ook met anderen
- ☐ Ik heb moeite met vertrouwen
- ☐ Ik ben streng voor mezelf
- ☐ Ik voel spanning rond mijn borst
- ☐ Ik adem vaak oppervlakkig
- ☐ Ik heb gespannen schouders
- ☐ Ik bescherm mezelf door afstand te houden
- ☐ Ik vind het lastig om liefde toe te laten
- ☐ Ik heb moeite met loslaten



De hartchakra heeft te maken met liefde, compassie, verbinding en openheid - naar jezelf en naar anderen.

Hij ondersteunt je vermogen om te geven, te ontvangen en emotioneel in balans te blijven.

Wat kan ondersteunend zijn?

Zachtheid naar jezelf, open gesprekken en momenten van dankbaarheid kunnen helpen om dit gebied te openen. Ook bewust ademen en vertragen rond het borstgebied kunnen ondersteunend zijn.

Keel chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik zeg vaak ja terwijl ik nee voel
- ☐ Ik slik mijn mening in
- ☐ Ik vind het lastig om me uit te spreken
- ☐ Ik pas me aan om conflicten te vermijden
- ☐ Ik durf mijn gevoelens niet te delen
- ☐ Ik ben bang om iemand teleur te stellen
- ☐ Ik voel spanning in mijn keel
- ☐ Ik ben regelmatig hees
- ☐ Ik krijg snel stemklachten
- ☐ ik heb gespannen nek of schouders
- ☐ Ik vind het moeilijk om mijn waarheid te spreken
- ☐ Ik hou dingen voor mezelf
- ☐ Ik voel me niet gehoord
- ☐ Ik praat mezelf kleiner
- ☐ Ik heb moeite om mijn behoefte uit te spreken



De keelchakra heeft te maken met jezelf uitspreken, eerlijk communiceren en trouw zijn aan wat voor jou klopt.

Hij ondersteunt het uiten van gevoelens, het aangeven van grenzen en het volgen van je eigen waarheid.

Wat kan ondersteunend zijn?
Oefenen met uitspreken wat je voelt en eerlijk communiceren kan ruimte geven.
Ook zingen, schrijven of zacht bewegen van nek en schouders kan ondersteunend zijn.

Derde oog chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik zit veel in mijn hoofd
- ☐ Ik denk over alles meerdere keren na
- ☐ Ik kan moeilijk stoppen met denken
- ☐ Ik heb moeite om mijn innerlijke richting te voelen
- ☐ Ik twijfel veel
- ☐ Ik vertrouw weinig op mijn gevoel
- ☐ Ik heb moeite met overzicht houden
- ☐ Ik voel me mentaal moe
- ☐ Ik raak snel overprikkeld
- ☐ Ik heb moeite met concentreren
- ☐ Ik lig vaak te piekeren in bed
- ☐ Ik slaap onrustig
- ☐ Ik heb vaak hoofdpijn
- ☐ Ik voel druk rond mijn voorhoofd
- ☐ Ik kan moeilijk ontspannen in stilte



Het derde oog chakra gaat over inzicht, helderheid, vertrouwen op je intuïtie en rust in je hoofd.

Hij speelt een rol bij concentratie, overzicht houden en innerlijke richting.

Wat kan ondersteunend zijn?

Rust in je dag, minder prikkels en momenten van stilte kunnen helpen om je hoofd te kalmeren. Ook schrijven, meditatie of tijd zonder schermen kan ondersteunend zijn.

Kruin chakra

CHECKLIST

- ☐ Ik vraag me vaak af: waar doe ik het eigenlijk voor?
- ☐ Ik mis een gevoel van doel of betekenis
- ☐ Ik voel weinig vertrouwen in hoe dingen lopen
- ☐ Ik heb moeite om dingen te accepteren zoals ze zijn
- ☐ Ik heb het gevoel dat alles op mij aankomt
- ☐ Ik voel me losgekoppeld van het grotere geheel
- ☐ Ik kan moeilijk ontspannen in stilte
- ☐ Ik voel weinig verbinding met mezelf
- ☐ Ik voel weinig inspiratie
- ☐ Ik heb het gevoel vast te zitten
- ☐ Ik twijfel aan mijn levenspad
- ☐ Ik voel weinig zingeving
- ☐ Ik heb moeite met overgave
- ☐ Ik voel me mentaal uitgeput
- ☐ Ik voel me gesloten voor nieuwe inzichten



De kruinchakra gaat over innerlijke rust, vertrouwen, betekenis ervaren en verbondenheid met jezelf en het grotere geheel.

Hij heeft te maken met overgave, perspectief en het kunnen loslaten van controle.

Wat kan ondersteunend zijn?

Tijd nemen voor stilte, reflectie en momenten waarin je even niets hoeft, kan helpen om weer overzicht en rust te ervaren. Ook wandelen in de natuur, dankbaarheid oefenen of stilstaan bij wat voor jou betekenisvol is, kan ondersteunend zijn.

Tot slot

WAT NU?

Je hebt zojuist stilgestaan bij verschillende gebieden in jezelf. Misschien herkende je weinig – of juist veel.

Wat je ook hebt aangekruist: zie het niet als iets dat 'goed' of 'fout' is. Je lichaam en systeem geven voortdurend signalen.

Deze checklist is bedoeld als eerste stap om daar bewuster naar te luisteren.

Soms kan het al helpen om simpelweg op te merken wat aandacht vraagt. En soms is het fijn om daar samen verder naar te kijken.

Bewustwording is vaak de eerste stap richting meer balans. Neem rustig de tijd om te voelen wat jou ondersteunt.

Binnen mijn praktijk werk ik holistisch: ik kijk naar lichaam, emoties en energie als één geheel en ondersteun je met klankschaalmassages en/of reiki behandelingen op weg naar meer rust en balans.

Voel je welkom om contact op te nemen als je nieuwsgierig bent naar wat dit voor jou kan betekenen – ik kijk graag met je mee.

Deze checklist is bedoeld ter bewustwording en vervangt geen medische diagnose of behandeling. Bij aanhoudende of ernstige klachten is het altijd verstandig om contact op te nemen met een arts of specialist.



WIL JE HIER
VERDER NAAR
KIJKEN?

info@holosbalance.nl
www.holosbalance.nl