

# GUIDE DES CHAKRAS

## : ÉQUILIBRER ET HARMONISER SON ÉNERGIE

EBOOK  
GRATUIT

INCLUS !

Test auto-  
évaluation de tes  
chakras



JESSICA MALECKI

# QU'EST CE QU'UN CHAKRA?

Un chakra (qui signifie « roue » en sanskrit) est un centre énergétique dans notre corps, selon les traditions anciennes, notamment le yoga et l'Ayurveda.

Il existe 7 chakras principaux, chacun correspondant à un aspect physique, émotionnel, mental et spirituel de notre être. Ces centres énergétiques sont situés le long de la colonne vertébrale, de la base de la colonne (chakra racine) jusqu'au sommet de la tête (chakra couronne).

Chaque chakra est associé à une couleur, un élément, une fonction spécifique et un ensemble de qualités. Ils agissent comme des filtres énergétiques, et lorsque l'énergie circule librement à travers eux, nous ressentons un équilibre et une harmonie dans notre corps et notre esprit.

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE LES ÉQUILIBRER?

L'équilibre des chakras est crucial pour plusieurs raisons :

Maintenir une bonne santé physique et émotionnelle : Chaque chakra est lié à une fonction spécifique du corps, de l'esprit et des émotions. Un chakra déséquilibré peut entraîner des symptômes physiques (douleurs, maladies), émotionnels (stress, anxiété) ou mentaux (doutes, manque de confiance). Par exemple, un chakra du cœur déséquilibré peut causer des problèmes relationnels ou de l'isolement.

Favoriser l'énergie vitale : Lorsque les chakras sont ouverts et équilibrés, l'énergie vitale, ou prana, circule librement à travers le corps. Cela nous aide à nous sentir plus énergiques, clairs d'esprit et en meilleure santé. Un chakra bloqué empêche cette circulation fluide de l'énergie, ce qui peut entraîner de la fatigue ou des obstacles dans la vie.

Alignment spirituel : L'équilibre des chakras est aussi essentiel pour notre bien-être spirituel. Un chakra couronne déséquilibré, par exemple, peut causer un sentiment de déconnexion spirituelle. En équilibrant nos chakras, nous pouvons nous sentir plus alignés avec notre mission de vie, notre intuition, et notre connexion avec l'univers.

JESSICA MALECKI  
EBOOK GRATUIT

# CHAKRA RACINE (MULADHARA) – ROUGE

- **Fonction** : Sécurité, ancrage, stabilité
- **Signes de blocage** : Peurs, insécurité, instabilité financière
- **Affirmation / Intention** : "Je suis en sécurité et ancré(e) dans l'instant présent."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Méditation d'ancrage
  - Marcher pieds nus dans la nature
  - Alimentation rouge (tomates, fraises, betteraves...)
  - Pierres : Jaspe rouge, hématite



JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# CHAKRA SACRÉ (SVADHISTHANA) – ORANGE

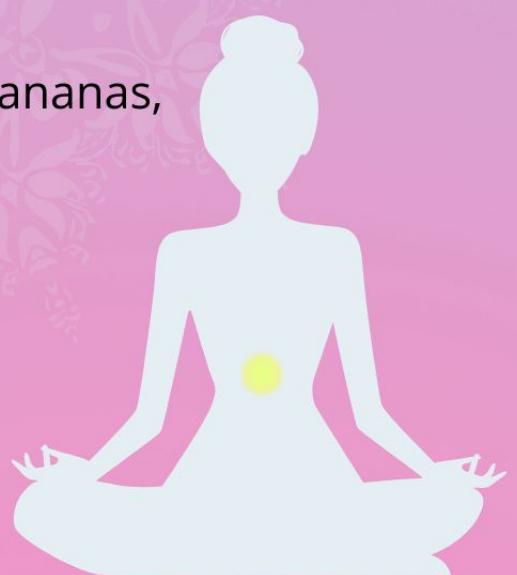
- **Fonction** : Créativité, plaisir, émotions
- **Signes de blocage** : Manque d'inspiration, difficulté à exprimer ses émotions
- **Affirmation / Intention** : "Je m'autorise à ressentir et à exprimer ma créativité."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Danses intuitives
  - Alimentation orange (oranges, mangues, carottes...)
  - Pierre : Cornaline
  - Bain chaud avec des huiles essentielles (ylang-ylang, orange douce)

JESSICA MALECKI  
EBOOK GRATUIT



# CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE (MANIPURA) - JAUNE

- **Fonction** : Confiance en soi, pouvoir personnel
- **Signes de blocage** : Manque d'assurance, stress, digestion difficile
- **Affirmation / Intention** : "J'ai confiance en moi et en mes capacités."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Exercice de respiration profonde
  - Exposition au soleil
  - Alimentation jaune (bananes, ananas, curcuma...)
  - Pierre : Citrine



# CHAKRA DU CŒUR (ANAHATA) - VERT

- **Fonction** : Amour, compassion, ouverture aux autres
- **Signes de blocage** : Peur de l'abandon, manque d'amour-propre
- **Affirmation / Intention** : "Je mérite l'amour et je l'attire dans ma vie."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Pratique du pardon
  - Yoga du cœur
  - Alimentation verte (épinards, avocat, pomme verte...)
  - Pierre : Quartz rose, aventurine

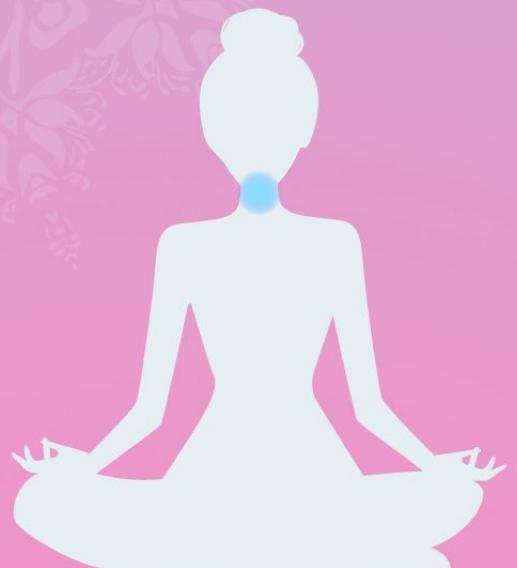


JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# CHAKRA DE LA GORGE (VISHUDDHA) - BLEU

- **Fonction** : Communication, expression de soi
- **Signes de blocage** : Difficulté à s'exprimer, peur du jugement
- **Affirmation / Intention** : "Je parle ma vérité avec confiance et clarté."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Chanter, exprimer ses émotions
  - Alimentation bleue (myrtilles, mûres...)
  - Pierre : Lapis-lazuli



JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL (AJNA) – INDIGO

- **Fonction** : Intuition, clarté d'esprit
- **Signes de blocage** : Manque de vision, confusion mentale
- **Affirmation / Intention** : "Je suis à l'écoute de mon intuition."
- **Solutions pour l'harmoniser** :
  - Méditation sur le troisième œil
  - Écriture intuitive
  - Pierre : Améthyste



JESSICA MALECKI  
EBOOK GRATUIT

# CHAKRA COURONNE (SAHASRARA) - VIOLET

- **Fonction** : Connexion spirituelle, conscience universelle
- **Signes de blocage** : Manque de sens, déséquilibre spirituel
- **Affirmation / Intention** : "Je suis connecté(e) à l'univers et à ma mission."
- **Solutions pour l'harmoniser :**
  - Méditation profonde
  - Moments de silence et de gratitude
  - Pierre : Cristal de roche



JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# TEST COMPLET D'AUTO-ÉVALUATION DE TES CHAKRAS

Réponds à chaque question de manière honnête. Pour chaque chakra, coche les réponses qui te correspondent le plus. À la fin du test, tu pourras avoir une idée plus précise des chakras qui pourraient être déséquilibrés.

## Chakra Racine (Muladhara) - Rouge

**Fonction :** Stabilité, sécurité, ancrage dans le présent

- **As-tu souvent des peurs concernant ta sécurité financière ou matérielle ?**  
     Oui  Non
- **Te sens-tu parfois déconnecté(e) de la terre ou de la nature ?**  
     Oui  Non
- **Ressens-tu de l'instabilité dans ta vie personnelle ou professionnelle ?**  
     Oui  Non
- **As-tu des problèmes récurrents de pieds, jambes, ou bas du dos ?**  
     Oui  Non
- **Tu as-t-il des troubles de sommeil, des insomnies, ou des pensées anxieuses ?**  
     Oui  Non
- **Te sens-tu souvent submergé(e) ou sans direction dans la vie ?**  
     Oui  Non

## **Chakra Sacré (Svadhisthana) – Orange**

**Fonction :** Créativité, émotions, plaisir, sexualité

- **As-tu des difficultés à exprimer ou à comprendre tes émotions ?**
  - Oui  Non
- **As-tu tendance à vivre dans des schémas relationnels dysfonctionnels (dépendance, conflits, difficultés à poser des limites) ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu souvent bloqué(e) dans la honte ou la culpabilité par rapport à tes désirs ou ta sexualité ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu un manque de plaisir ou de créativité dans ta vie quotidienne ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des douleurs récurrentes dans le bas-ventre, les hanches ou la région pelvienne ?**
  - Oui  Non
- **Manques-tu de confiance en toi dans tes relations avec les autres ?**
  - Oui  Non

# **Chakra du Plexus Solaire (Manipura) – Jaune**

**Fonction :** Pouvoir personnel, confiance en soi, action

- **Manques-tu de confiance en toi ou te sens-tu souvent impuissant(e) face aux défis ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu constamment préoccupé(e) par l'opinion des autres ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu une sensation de "vide" ou de perte de direction dans ta vie ?**
  - Oui  Non
- **Souffres-tu de troubles digestifs, de brûlures d'estomac ou de problèmes au niveau du foie ?**
  - Oui  Non
- **As-tu du mal à poser des limites ou à t'affirmer dans les situations sociales ou professionnelles ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu facilement stressé(e) ou anxieux(se) ?**
  - Oui  Non

## Chakra du Cœur (Anahata) – Vert

**Fonction :** Amour inconditionnel, compassion, relations

- **As-tu du mal à t'ouvrir aux autres ou à leur faire confiance ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu souvent en train de t'inquiéter pour les autres ou pour leurs sentiments, au détriment de tes propres besoins ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des problèmes d'amour-propre ou une tendance à te juger sévèrement ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu une solitude émotionnelle ou un manque de soutien de la part des autres ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des douleurs dans la poitrine, les épaules ou le dos ?**
  - Oui  Non
- **Tendances-tu à refouler tes émotions, notamment la tristesse ou la colère ?**
  - Oui  Non

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

## Chakra de la Gorge (Vishuddha) – Bleu

**Fonction :** Communication, expression personnelle, vérité

- **As-tu des difficultés à exprimer ta vérité ou à être entendu(e) dans les conversations ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des douleurs récurrentes au niveau de la gorge, du cou ou des dents ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu souvent que tes opinions ne sont pas respectées ou prises en compte ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu souvent trop timide ou hésitant(e) pour t'exprimer en public ?**
  - Oui  Non
- **Te sens-tu souvent mal à l'aise lorsque tu dois partager tes pensées ou sentiments ?**
  - Oui  Non
- **T'as-tu l'impression de cacher une partie de toi-même par peur du jugement ?**
  - Oui  Non

## 6 Chakra du Troisième Œil (Ajna) – Indigo

**Fonction :** Intuition, sagesse intérieure, perception

- **As-tu des difficultés à faire des choix ou à avoir une vision claire de ta vie ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu un manque de clarté dans ta vie, ou te sens-tu perdu(e) face à tes projets ?**
  - Oui  Non
- **Manques-tu de confiance en ton intuition ou dans ta capacité à prendre des décisions importantes ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des maux de tête fréquents ou des tensions au niveau du front et des yeux ?**
  - Oui  Non
- **Es-tu facilement distrait(e) ou manque-tu de concentration ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des difficultés à percevoir les subtilités ou à faire des liens dans ta vie ?**
  - Oui  Non

## 7 Chakra Couronne (Sahasrara) - Violet

**Fonction :** Connexion spirituelle, conscience universelle, transcendance

- **Te sens-tu déconnecté(e) de ton but ou de ton essence spirituelle ?**
  - Oui  Non
- **Manques-tu de sens ou de direction dans ta vie ?**
  - Oui  Non
- **Te sens-tu souvent seul(e) dans ta recherche spirituelle ou comme si tu manquais de guidance ?**
  - Oui  Non
- **As-tu du mal à faire confiance à l'univers ou à croire que tout arrive pour une raison ?**
  - Oui  Non
- **Ressens-tu souvent un vide ou un manque de paix intérieure ?**
  - Oui  Non
- **As-tu des douleurs ou des tensions au sommet de la tête ou dans la zone du crâne ?**
  - Oui  Non

# Résultats du Test

## Interprétation :

- **Si tu as répondu "Oui" à plusieurs questions pour un chakra :** Ce chakra pourrait être déséquilibré ou bloqué. Il serait utile de consacrer plus de temps à l'harmonisation de ce chakra pour retrouver équilibre et sérénité.
- **Si tu as répondu "Non" à la plupart des questions :** Ton chakra semble être en bon équilibre, mais il est toujours bon de pratiquer régulièrement des exercices pour maintenir cet équilibre.



## Solutions pour rééquilibrer tes chakras

Pour chaque chakra, tu trouveras dans cet eBook des techniques et pratiques spécifiques (méditation, exercices physiques, visualisations, pierres, etc.) pour aider à rétablir l'équilibre énergétique et harmoniser tes chakras.

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

# HARMONISATION DES CHAKRAS AVEC LE REIKI ET LE LAHOCHI

Le Reiki et le Lahochi sont des techniques énergétiques puissantes qui permettent d'harmoniser les chakras en rétablissant la circulation fluide de l'énergie vitale.

- ◆ Le Reiki est une méthode de transmission d'énergie par imposition des mains, qui aide à libérer les blocages et à rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit. Chaque séance agit sur tous les chakras, favorisant un apaisement profond et une meilleure vitalité.
- ◆ Le Lahochi, souvent considéré comme une énergie de haute fréquence vibratoire, agit avec douceur mais intensité sur les chakras et l'aura. Il favorise l'ouverture et l'alignement des centres énergétiques, accélère la guérison et renforce la connexion spirituelle.

## ★ Pourquoi harmoniser ses chakras avec ces pratiques ?

Retrouver une sensation d'ancrage et de stabilité

Libérer les tensions et les émotions stagnantes

Stimuler la vitalité et la clarté mentale

Élever son taux vibratoire pour un bien-être global

Si tu ressens des déséquilibres énergétiques ou que tu souhaites approfondir ton cheminement intérieur, une séance de Reiki ou de Lahochi peut t'apporter un véritable alignement et une profonde détente.

ENVIE D'EXPÉRIMENTER CES SOINS ÉNERGÉTIQUES ? CONTACTE-MOI  
POUR UNE SÉANCE EN PRÉSENTIEL / À DISTANCE  
OU POUR PLUS D'INFORMATIONS.

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT



# JESSICA

Energéticienne, praticienne bien-être

PASSIONNÉE PAR LE BIEN-ÊTRE ET L'ACCOMPAGNEMENT. MON OBJECTIF EST DE VOUS AIDER À RETROUVER ÉQUILIBRE ET SERÉNITÉ DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE GRÂCE AUX **SOINS ÉNERGÉTIQUES**, AUX **MASSAGES BIEN-ÊTRE**, À **L'HYPNOSE RÉGRESSIVE QUANTIQUE** ET À LA **NUMÉROLOGIE ÉNERGÉTIQUE**. CHAQUE SOIN EST UNE PARENTHÈSE DE DÉTENTE, UN MOMENT POUR SE RECONNECTER ET S'OFFRIR UN PEU DE DOUCEUR DANS LE TOURBILLON DU QUOTIDIEN.

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT

*Jessica* MALECKI

Energéticienne, praticienne bien-être  
Hypnose Régressive Quantique

**06 41 34 91 77**

2 rue Jules Ferry 88190 Golbey  
Espace de santé et bien être

[malecki.harmonie@gmail.com](mailto:malecki.harmonie@gmail.com)

[www.maleckiharmonie.com](http://www.maleckiharmonie.com)

Sur rendez-vous en présentiel  
ou à distance

JESSICA MALECKI

EBOOK GRATUIT