

# Journal Énergétique - Suivi des Chakras

Soins des Chakras et Équilibrage Énergétique

Guide complet pour équilibrer vos énergies

avec le Reiki, la méditation et les cristaux



**Nancy Gagnon**

Nancy'Art Vision Positive

## Journal Énergétique - Suivi des Chakras

**Nom :**

---

**Date :**

---

### 1. État des Chakras (Auto-évaluation)

- **Chakra Racine (Muladhara) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels observés :

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation, huiles, cristaux) :

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

---

- **Chakra Sacré (Svadhithana) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels observés :

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation,  
**huiles, cristaux**) :

---

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

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

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels  
observés :

---

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation,  
**huiles, cristaux**) :

---

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

- **Chakra du Cœur (Anahata) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels  
observés :

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation, huiles, cristaux) :

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

---

- **Chakra de la Gorge (Vishuddha) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels observés :

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation, huiles, cristaux) :

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

---

- **Chakra du Troisième Œil (Ajna) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels observés :

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation, huiles, cristaux) :

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

---

- **Chakra Couronne (Sahasrara) :**

État actuel (1-5) : \_\_\_\_\_

Symptômes physiques ou émotionnels observés :

---

---

Techniques utilisées (Reiki, méditation, huiles, cristaux) :

---

---

Résultats ou ressentis après la pratique :

---

---

---

## 2. Techniques d'équilibrage utilisées

- **Reiki :**

- Durée :

---

- Sensations pendant la séance :

---

---

- Méditation :

- Durée :

---

- Méditation guidée sur quel chakra :

---

---

- Cristaux utilisés :

---

---

- Huiles essentielles utilisées :

---

---

---

### 3. État émotionnel et spirituel

- Émotions dominantes aujourd'hui (**ex : calme, stress, joie, frustration**) :

---

- Événements marquants ou déclencheurs émotionnels :

---

- **Connexion spirituelle ressentie (1-5) :**

\_\_\_\_\_

- **Clarté mentale et intuition (1-5) :** \_\_\_\_\_

---

#### **4. Objectifs pour les prochains jours**

- **Chakras à travailler plus intensément :**

\_\_\_\_\_

- **Techniques à approfondir :**

\_\_\_\_\_

- **Fréquence des pratiques prévues :**

\_\_\_\_\_

**Légende :**

**1 = Très déséquilibré / Faible**

**5 = Très équilibré / Optimal**

Ce **journal énergétique** offre un cadre simple pour que vos participants puissent suivre l'état de leurs chakras et observer leurs progrès au fil du temps.

Il inclut l'auto-évaluation, les techniques utilisées, et les émotions ressenties, ce qui en fait un outil pratique pour leur développement personnel.

### **5. Réflexions et intentions pour la suite**

- **Réflexions sur la progression :**

Quels changements avez-vous observés dans votre énergie depuis que vous avez commencé à travailler sur vos chakras ?

---

---

---

- **Objectifs pour la prochaine semaine/ mois**

:  
Quels objectifs spécifiques souhaitez-vous fixer pour continuer à équilibrer vos chakras ?

---

---

---

- **Intentions pour votre pratique**

énergétique :

Quelles nouvelles pratiques ou techniques aimeriez-vous explorer pour approfondir votre connexion avec vos chakras ?

---

---

---

---

### **Gratitude et auto-reconnaissance**

Prenez un moment pour exprimer de la **gratitude** envers vous-même pour le travail que vous avez accompli dans votre cheminement énergétique. Reconnaissez les progrès que vous avez faits, aussi petits soient-ils, et rappelez-vous que chaque pas vers l'harmonie énergétique est une victoire.

[www.nancyartvisionpositive.academy](http://www.nancyartvisionpositive.academy)

[www.facebook.com/nancygagnon.auteureformatrice](https://www.facebook.com/nancygagnon.auteureformatrice)

[www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy](http://www.doterra.com/CA/fr/site/zenitudecheznanshy)

**Avec amour et lumière, Nancy Gagnon**

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