



TEST DE EMPODERAMIENTO, FELICIDAD Y ARQUETIPOS - EFA @MaiteSarrió

Te ofrezco una herramienta muy útil para conocer tu nivel de empoderamiento y felicidad, así como cuáles son los arquetipos que o bien te están limitando (disfuncionales) o te están aportando poderío y bienestar (funcionales), en base también a la salud de tus chakras o cuerpo energético. Es la versión simplificada de un Test creado tras años de investigación y experiencia que en su versión ampliada incluye más ítems y genera de forma automática una figura que facilita su interpretación. Esta versión ofrece una manera muy sencilla de chequear cuáles son tus puntos fuertes y débiles para pasar a la acción. Según los resultados que obtengas es recomendable que inicies un proceso de empoderamiento en el área más afectada. Puedes realizar el test cada cierto tiempo para ir valorando tu proceso de empoderamiento y logro de resultados. Es una información de (auto)diagnóstico que puedes usar de forma complementaria, por supuesto, a diagnósticos clínicos y médicos que no debes dejar de realizar. Puedes solicitar una sesión privada si necesitas mi apoyo en tu proceso de empoderamiento.

Arquetipo es un concepto propuesto por el psicólogo Carl Jung para explicar las imágenes oníricas y fantasías que aparecen de manera ancestral en diferentes culturas, mitos, religiones, etc. Según Jung, el Inconsciente Colectivo está compuesto de motivos mitológicos e imágenes arquetípicas. Sustrato común a los seres humanos de todos los tiempos y lugares del mundo, constituido por símbolos (serpiente, ave, guerrero/a, mago/a...) primitivos con los que se expresa el contenido inconsciente de la psique. Toda la Mitología puede ser entendida como una proyección del Inconsciente Colectivo. Dioses y Diosas, las cartas del Tarot... Incluso las constelaciones estelares fueron organizadas a través de la proyección de arquetipos. Los arquetipos se manifiestan a nivel personal a través de los personajes que construimos a partir de Guiones de Vida heredados y creados de experiencias tempranas en la infancia. Son un principio rector de la forma que tenemos de entender y experimentar el mundo y de crear nuestro comportamiento y realidad. Si estamos viviendo desde el miedo aparecerá el arquetipo disfuncional. Por el contrario, el amor potenciará los arquetipos funcionales.

Aunque los chakras son muy numerosos, vamos a considerar los 7 más importantes que están ubicados a lo largo del canal energético principal. Cada chakra desempeña una función energética, física, emocional, psíquica y espiritual distinta. Por ello, cada chakra está asociado a la expresión de un arquetipo disfuncional o funcional concreto, en base a si está vibrando en el miedo o en el amor. Observa la ilustración siguiente para conocer las correspondencias entre chakras y arquetipos.



CORRESPONDENCIA CHAKRAS Y ARQUETIPOS @MaiteSarrió

Puntúa de 0 (suspense) a 10 (sobresaliente) tu nivel de satisfacción y bienestar respecto a los siguientes indicadores agrupados por chakras y sus correspondientes arquetipos. Después debes obtener la nota media global por cada chakra/arquetipo y llevar la puntuación a la tabla de abajo. Para obtener tu nivel global de felicidad y empoderamiento debes obtener la media de todas las puntuaciones:

Chakra 1. ¿Víctima o Madre?

Familia de origen.....
 Familia propia (pareja e hijxs).....
 Salud física.....
 Trabajo.....
 Dinero y necesidades materiales.....
 Nota Media.....

Chakra 2. ¿Mártir o Emperatriz y Mujer Salvaje?

Relaciones amorosas.....
 Sexualidad.....
 Relaciones amistosas.....
 Conexión con los placeres de la vida y la creatividad....
 Nivel de autocuidado y establecimiento de límites.....
 Nota Media.....

Chakra 3. ¿Servicial o Guerrera?

Asertividad para conquistar metas.....
 Asertividad para mostrar tu Yo sin vergüenza.....
 Voluntad para la acción.....
 Trabajo y misión de vida.....
 Nota Media.....

Chakra 4. ¿Actriz o Amante?

Autoestima y conexión con tu verdadero Yo.....
 Apertura del corazón al amor y la vida.....
 Salud emocional (ausencia de miedo, rabia, ansiedad, culpa y presencia de amor, alegría.....)
 Equilibrio entre el dar y el recibir.....
 Nota Media.....

Chakra 5. ¿Silenciosa-Agresiva o Maga?

Salud y paz mental.....
 Comunicación asertiva/amorosa.....
 Manejo de la mente y la palabra para crear/Intención...
 Libertad personal para ser tú.....
 Manejo del poder de la mente para crear/intención.....
 Nota Media.....

Chakra 6. ¿Ciega o Guía?

Capacidad escucha externa-interna/Atención.....
 Capacidad de escucha interna /Intuición.....
 Equilibrio de género masculinidad (yang)/feminidad (yin).
 Nota Media.....

Chakra 7. ¿Egotista o Maestra/Diosa?

Sentido de Unidad frente a la separación (Ego).....
 Comprensión de las leyes del universo.....
 Salud espiritual (cuerpo energético).....
 Nota Media.....



TEST DE EMPODERAMIENTO, FELICIDAD Y ARQUETIPOS - EFA @MaiteSarrió

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHAKRA/ARQUETIPO	PREDOMINIO ARQUETIPO DISFUNCIONAL					PREDOMINIO ARQUETIPO FUNCIONAL				
Chakra 7 EGOTISTA / DIOSA-MAESTRA										
Chakra 6 CIEGA / GUÍA										
Chakra 5 SILENCIOSA-AGRESIVA / MAGA										
Chakra 4 ACTRIZ / AMANTE										
Chakra 3 SIERVA / GUERRERA										
Chakra 2 MÁRTIR / EMPERATRIZ-MUJER SALVAJE										
Chakra 1 VÍCTIMA / MADRE										
NIVEL DE EMPODERAMIENTO Y FELICIDAD GLOBAL	Nota media de todas las puntuaciones									

Puedes potenciar tu empoderamiento en:
Escuela INFINITA

¡Gracias por elegir ser FELIZ!