Test de Autodiagnostico

MAITE SARRIO

Doctora en Psicología

TEST DE EMPODERAMIENTO, FELICIDAD Y ARQUETIPOS

Empezamos

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 y que ofrezco en mis programas.

Esta versión simplificada que te regalo es 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. 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.

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 o 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

¡Manos a la obra! Sé sincera. Quitarnos la venda es muy necesario para iniciar un proceso de empoderamiento. Te ayudará a ver en qué áreas tienes que poner el foco de tu transformación y qué áreas son tu mayor fortaleza y debes seguir cuidando.

Puntúa de 0 (suspenso) 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 (sumando las puntuaciones y dividiendo por el número de items) 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 sumando la que tienes en cada chakra y dividiendo por 7):

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.....

Ckakra 3. ¿Servicial o Guerrera?

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

Ckakra 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, paz interior).....
Equilibrio entre el dar y el recibir.....
Nota Media.....

Ckakra 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.....

Ckakra 6. ¿Ciega o Guía?

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

Ckakra 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 Global.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
CHAKRA / ARQUETIPO	PREDOMININIO ARQUETIPO DISFUNCIONAL					PREDOMINIO ARQUETIPO FUNCIONAL				
Chakra 7 EGOTISTA / DIOSA MADRE										
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										

Si tu puntuación global (sacando la nota media) o en alguna de las áreas es inferior a 5-6 te recomiendo que pases a la acción para empoderarte y sanar aquello que está generando tu malestar e infelicidad e incluso potenciar aquellas en las que tienes una puntuación ente entre 6 y 8. ¡Te mereces un 10 en tu vida y lograrlo tan sólo depende de ti!

¡Tú también eres Infinita!
Da un salto cuántico del miedo al amor y sé felicidad
para rEvolucionar tu vida y lograr tus sueños.

¿Te atreves a darte el Sí que abre las puertas a tu felicidad?

Si sientes que es tu momento para el cambio, agenda tu sesión de exploración que te ofrecemos como regalo y juntas valoraremos el mejor acompañamiento para

QUIERO AGENDAR MI SESIÓN DE EXPLORACIÓN

ÚNETE AL CÍRCULO DE MUJERES INFINITAS PARA ESTAR CONECTADAS Y NO PERDERTE NADA

¡GRACIAS POR SEGUIRME EN REDES!