

Mini diagnóstico energético

Responde una serie de preguntas simples para identificar las áreas de tu energía que podrían estar afectando tu bienestar emocional, mental y espiritual

 Obtén claridad sobre tu energía.

 Identifica posibles desequilibrios / bloqueos.

 Da el primer paso hacia una versión más alienada a ti.



GIOVANNA MAYNEZ

Facilitadora en equilibrio de chakras

Hola, hermosa.

Gracias por estar aquí. Pero, sobre todo, gracias por regalarte este momento y elegirte a ti y a tu bienestar.

Creé este mini diagnóstico con mucho cariño para ayudarte a identificar qué chakra podría estar necesitando más atención en este momento.

A veces nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra energía nos hablan, pero entre el ritmo de la vida y todas las responsabilidades, dejamos de escucharlos.

Este es un espacio seguro para volver a ti.

Respira profundo, baja tus barreras y permítete recibir.

Responde cada pregunta con honestidad y desde lo más profundo de tu corazón. No hay respuestas correctas o incorrectas, y nadie te va a juzgar. Este momento es solo para ti.

Espero que al terminar tengas una mayor claridad sobre lo que tu energía ha estado intentando decirte y que este sea el primer paso para reconectar contigo y comenzar a cuidar de tu cuerpo energético con más amor y conciencia.

Y si hoy estás aquí, quiero que recuerdes algo...

No creo en las casualidades.

Con cariño,

Giovanna Maynez

Nos vemos en tu sesión 1:1 para profundizar en tus resultados y acompañarte a recuperar el equilibrio de tus chakras.

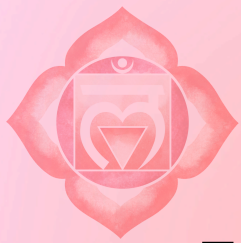
Descubre que chakra necesita mas ATENCION

Primero que nada te estare presentando tus 7 chakras desde el chakra raiz que se encuentra en la base de tu columna, hasta el chakra corona que como su nombre lo dice se encuentra en tu coronilla.



Instrucciones del mini diagnostico.

Lee cada afirmacion y marca unicamente las que
resuenen contigo en este momento
Entre mas afirmaciones marques, mayor puede ser
la atención que requiere el Chakra.



Chakra raíz

¿Te has sentido insegura, preocupada por el futuro o como si no tuvieras estabilidad?

El chakra raíz está relacionado con tu seguridad, estabilidad, sensación de pertenencia y abundancia

- ☐ Ansiedad constante
- ☐ Miedo al futuro
- ☐ Vives en modo supervivencia
- ☐ El dinero no fluye

Pregunta de reflexión o journaling:

¿Qué situación en mi vida me está haciendo sentir insegura?

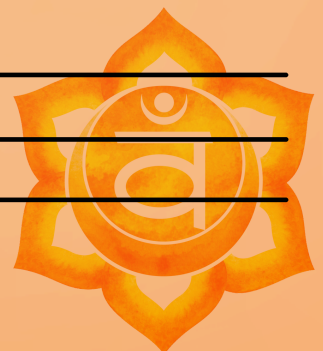
Chakra Sacro

¿Te permites disfrutar la vida?

- ☐ Culpa por descansar
- ☐ falta de creatividad
- ☐ Desconectada con tus emociones
- ☐ Dificultad para disfrutar

¿Qué parte de mi vida he dejado de disfrutar por estar sobreviviendo o poniendo siempre a los demás primero?

Disfruta el momento



Chakra Plexo Solar

Este chakra está relacionado con autoestima y poder personal.

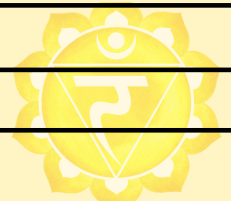
¿Confías en ti?

SEÑALES DE DESEQUILIBRIO

- ☐ Te cuesta poner límites
- ☐ Buscas aprobación constante
- ☐ Te comparas constantemente
- ☐ Dudas de tus decisiones

¿En qué momento he dejado de confiar en mí o he permitido que las opiniones de otros tengan más peso que mi propia voz?

Eres más capaz de lo que crees





Chakra Corazon

¿Te das el amor que das a los demás?

SEÑALES QUE ESTA EN DESEQUILIBRIO

- ☐ Guardas resentimientos
- ☐ Te cuesta confiar en las personas
- ☐ Te olvidas de ti
- ☐ Te exiges demasiado

¿Qué emoción, situación o persona sigo cargando en mi corazón y estoy lista para empezar a liberar?

"Tú también mereces el amor que entregas."

Chakra Garganta

¿Estás expresando tu verdad?

- ☐ Te guardas lo que sientes
- ☐ Evitas conversaciones difíciles
- ☐ Te cuesta pedir lo que necesitas
- ☐ Te cuesta comunicar ideas

¿Qué he estado callando por miedo a no ser comprendida, rechazada o juzgada?

"Tu voz importa."



Chakra Tercer Ojo

¿Escuchas tu intuición?

- ☐ Confucion constante
- ☐ Buscas las respuestas afuera
- ☐ Te cuesta tomar decisiones
- ☐ Dudas de intucion

Si dejara de escuchar el ruido exterior por un momento, ¿qué creo que mi intuición está intentando decirme?

"Las respuestas que buscas también viven dentro de ti."

Chakra Corona

**¿Te sientes conectada contigo y con la vida?
¿Confías en el universo, en Dios?**

☐ Sensación de vacío

☐ Faltade propósito

☐ Desconexión espiritual

☐ Sensación de estar perdida (
no tener rumbo)

¿Qué necesito recordar hoy para volver a sentir
paz, confianza y conexión conmigo misma?

**“Confía. No tienes que tener todas las respuestas
hoy.”**

Mapa energetico

Suma cada uno de los chakras para obtener el resultado



Interpretacion

- -El chakra con la puntuación más alta es el que podría necesitar más **atención** en este momento.
- -Si dos o más chakras tienen puntuaciones altas, puede indicar que existe un desequilibrio energético más **profundo**.
- -Este diagnóstico es únicamente una herramienta de autoconocimiento y **no reemplaza una evaluación personalizada**.



Ahora que has completado este diagnóstico, tómate un momento para observar tus resultados.

Los chakras con mayor puntuación son las áreas que podrían estar necesitando más atención en este momento

Pregunta de reflexion Pregunta de reflexion

¿Qué descubrimiento te llamó más la atención al ver tus resultados?

¿Y ahora qué sigue?

Este diagnóstico es un **primer paso** para ayudarte a comprender mejor tu energía.

Sin embargo, cada persona tiene experiencias, emociones y bloqueos únicos que no siempre pueden identificarse completamente a través de una autoevaluación.

Si deseas explorar tus resultados con mayor **profundidad** y recibir una guía personalizada, te invito a una sesión de Equilibrio de Chakras.

Juntas identificaremos qué áreas necesitan más atención y trabajaremos para recuperar mayor claridad, bienestar y armonía.

Mensajes de tus chakras

Chakra Raíz

No tienes que resolverlo todo hoy. El primer paso siempre es darte permiso de reconocer cómo te sientes.

Chakra Sacro

La vida no solo se trata de cumplir responsabilidades. También mereces disfrutar, crear y sentírte viva.

Chakra Plexo Solar

Quiero que recuerdes algo: eres mucho más capaz de lo que a veces crees.

Chakra Corazón

Perdonar no siempre significa olvidar; a veces significa dejar de cargar un peso que ya no te corresponde.

Chakra Garganta

Tu voz importa. Lo que sientes también merece ser escuchado.

Chakra Tercer Ojo

Las respuestas que tanto buscas afuera muchas veces ya viven dentro de ti.

Chakra Corona

Confía en que estás exactamente donde necesitas estar para comenzar este nuevo capítulo.

Si llegaste hasta aquí, elijo felicitarte.

Sé que responder estas preguntas no siempre es fácil. A veces implica detenernos y ver cosas que habíamos estado ignorando por mucho tiempo.

Pero hoy hiciste algo muy valioso: te escuchaste.

Quizás descubriste que hay un chakra que necesita más atención o tal vez te sorprendió darte cuenta de que llevas tiempo cargando emociones, miedos o situaciones que ya no quieres seguir sosteniendo.

Y eso está bien.

El primer paso para transformar cualquier aspecto de nuestra vida siempre es tomar conciencia.

Quiero que recuerdes algo: este diagnóstico no define quién eres. Es simplemente una herramienta para ayudarte a comprender mejor lo que tu energía podría estar intentando comunicarte.

Ahora ya tienes una pista.

La decisión de seguir escuchándote y cuidándote está en tus manos.

Si sientes que es momento de profundizar en este proceso, me encantará acompañarte en una sesión personalizada de Equilibrio de Chakras.

Juntas exploraremos tu energía con mayor profundidad para identificar los bloqueos que necesitan atención y crear un espacio de equilibrio, claridad y bienestar.

✨ Gracias por permitirme acompañarte en este primer paso.

Con cariño,

Giovanna Maynez

“Tu energía siempre te está hablando. Gracias por darte el tiempo de escucharla

Una promesa para mí

Después de conocer mejor mi energía, hoy elijo...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

¿Lista para dar el siguiente paso?