



Les BESOINS

Voir au-delà des comportements
et faire preuve de **compassion**

Chakras & Besoins fondamentaux

Pour élever ton énergie vitale et celle des autres

Chakra	Besoins fondamentaux associés
 Couronne (Sahasrara) Connexion spirituelle, unité.	Connexion, transcendance, paix intérieure, calme, foi, sérénité, émerveillement, beauté, direction, ordre, communion, présence, harmonie, spiritualité, sagesse.
 Troisième œil (Ajna) Intuition, vision, discernement.	Clarté, sens, discernement, compréhension, sagesse, conscience, intuition, inspiration, empouvoirement, réflexion, apprentissage, cohérence intérieure.
 Gorge (Vishuddha) Expression claire et authentique.	Affirmation, vérité intérieure, écoute, communication, sincérité, être vu-e, respect, ouverture, feedback, clarté, authenticité, honnêteté, intégrité, transparence, congruence, liberté d'expression.
 Cœur (Anahata) Amour, compassion, harmonie.	Amour inconditionnel, bienveillance, acceptation, accueil, compassion, liens, soutien, gratitude, harmonie, communauté, empathie, considération, douceur, réconfort, paix relationnelle, sécurité émotionnelle, respect de soi-même, sens de sa place.
 Plexus solaire (Manipura) Estime de soi, pouvoir personnel, action	Autonomie, choix, responsabilité, confiance en soi, courage, découverte, stimulation, accomplissement, maîtrise, croissance, liberté, individualité, efficacité, puissance intérieure, motivation, évolution, apprentissage, défi, sens de sa propre valeur.
 Sacré (Svadhithana) Créativité, émotions, plaisir, relation intime.	Plaisir, sensualité, intimité, tendresse, toucher, chaleur humaine, affection, douceur, accueil, spontanéité, liberté, jeu, créativité, expression sexuelle, réciprocité, partage, humour, joie, camaraderie, loisir.
 Racine (Muladhara) Stabilité, sécurité, ancrage.	Abri, sécurité, santé, soin, guérison, repos, solitude, quiétude, oxygène, hydratation, nutrition, lumière, mouvement, équilibre, efficacité, vitalité, stabilité, protection, prévisibilité, confort, confiance, dignité.
 Équilibre énergie Féminine / Masculine (Yin & Yang) Échanges sains et équilibrés, donner & recevoir.	Gratitude, réciprocité, entraide, co-création, contribution, collaboration, soutien mutuel, solidarité, coopération, équité, partage, équilibre dans les relations, respect, concertation, mutualité, responsabilité partagée, reconnaissance.