



*Better***YOU.**
— METHOD —



QUIZ MARIDAJE ENERGÉTICO

INSTRUCCIONES

“DESCUBRE TU CHAKRA DOMINANTE”

Elige la respuesta que más resuene contigo en cada pregunta. Al final, la mayoría de respuestas determinará tu chakra dominante.

Cada pregunta está diseñada con base en arquetipos de chakras, estudios de comportamiento (modelo de Jung y la medicina ayurvédica), y facilita la conexión inmediata con el chakra dominante de cada invitado.

1

¿Cuándo estás en equilibrio, ¿qué te caracteriza más?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Estabilidad y calma

B Pasión y disfrute de la vida

C Confianza y determinación

D Compasión y sensibilidad

E Claridad y expresión auténtica

F Intuición y sabiduría interior

G Conexión espiritual y propósito

2

¿Dónde sientas
más tensión o
bloqueo?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Caderas o piernas

B Abdomen bajo

C Estómago o diafragma

D Pecho o espalda alta

E Garganta o cuello

F Entrecejo

G Coronilla

3

¿Qué buscas más en esta etapa de tu vida?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Seguridad económica y estabilidad

B Placer, creatividad y relaciones auténticas

C Logro, poder personal y dirección

D Amor propio, vínculos profundos y sanos

E Poder comunicarme y expresarme mejor

F Conectar con mi intuición y decisiones sabias

G Elevar mi conciencia y vivir con propósito

4

¿Cuál de estas
emociones sientes
más a menudo
(positiva o negativa)?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Miedo o prudencia

B Culpa o deseo

C Vergüenza u orgullo

D Tristeza o amor

E Ansiedad o necesidad de expresarte

F Confusión o visiones

G Soledad o paz profunda

5

¿Qué entorno te da más calma?

*Better***YOU.**
— METHOD —

- A** Naturaleza con árboles y tierra firme
- B** Ríos, lagunas, el agua en movimiento
- C** Lugares cálidos, soleados, con fuego o velas
- D** Bosques, jardines, terrazas con flores
- E** Lugares abiertos y aireados
- F** Noches estrelladas, cielos oscuros
- G** Templos, silencio, altares o cielos abiertos

6

¿Cómo recargas tu energía más fácilmente?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Durmiendo o estando en casa

B Bailando o creando

C Cumpliendo metas y organizando

D Dando o recibiendo amor

E Hablando o escribiendo

F Meditando o caminando sola

G En silencio o haciendo rituales

7

¿Qué frase te
representa más?

*Better***YOU.**
— METHOD —

A “Estoy a salvo y en paz con el presente”

B “Merezco sentir y disfrutar la vida”

C “Puedo lograr todo lo que me propongo”

D “Me abro a amar y ser amada”

E “Mi voz tiene poder y verdad”

F “Confió en mi intuición”

G “Soy parte de algo más grande que yo”

8

Elige el color que
más atrae tu energía
ahora mismo

*Better***YOU.**
— METHOD —

A Rojo profundo

B Naranja cálido

C Amarillo dorado

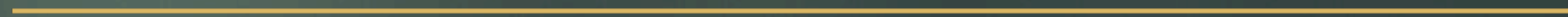
D Verde hoja o esmeralda

E Azul cielo

F Índigo o azul noche

G Violeta místico o blanco brillante

RESULTADOS



CHAKRA RAÍZ

(MULADHARA)



Tu chakra dominante es RAÍZ.
Tu energía se conecta con la tierra, la estabilidad y el cuerpo físico. Buscas seguridad, estructura y tranquilidad. Valoras lo simple, lo constante y lo que te hace sentir protegida. Estás en una etapa donde construir desde el autocuidado y el orden interno te fortalece.

Ritual recomendado

Camina descalza sobre tierra o pasto, realiza respiraciones profundas y crea un altar con piedras, madera o elementos naturales.

Tu chakra dominante es SACRO.
Fluyes con las emociones, el placer y la
creatividad. Tu sabiduría nace del cuerpo y del
gozo. Estás en una etapa donde reconectar
con el deseo genuino, el movimiento libre y las
relaciones auténticas es clave para tu equilibrio.

Ritual recomendado

Baila sin estructura, explora tus
sentidos a través de aromas o texturas,
crea algo con tus manos.

QUIZ MARIDAJE ENERGÉTICO

CHAKRA SACRO

(SVADHISTHANA)



CHAKRA PLEXO SOLAR (MANIPURA)



Tu chakra dominante es PLEXO SOLAR. Tu fuego interior te impulsa. Eres determinada, con liderazgo natural y pasión por lograr tus metas. El poder personal y la autodisciplina son tus aliados. Estás en una etapa donde afirmar tu identidad y avanzar con decisión será esencial.

Ritual recomendado

Enciende una vela amarilla, escribe tus metas a corto plazo y haz respiraciones que activen tu abdomen.

CHAKRA CORAZÓN

(ANAHATA)



Tu chakra dominante es CORAZÓN.

Tu esencia vibra en el amor, la empatía y el cuidado. Sanas a través de los vínculos, el perdón y la conexión profunda. Estás en una fortalecer relaciones sanas y nutrir tu amor propio es tu camino.

Ritual recomendado

Abraza a alguien que ames, escribe una carta de perdón (a ti o a otro), y medita visualizando luz verde en tu pecho.

CHAKRA GARGANTA (VISHUDDHA)

Tu chakra dominante es GARGANTA.
Tu energía está en la expresión auténtica.
Tienes una voz que inspira, transforma y
comunica desde el alma. Estás en una etapa
donde decir tu verdad, crear contenido o hablar
desde el corazón es vital para tu equilibrio.

Ritual recomendado

Canta o escribe libremente por 10 minutos, toma té de hierbas que suavicen la garganta, y coloca un cuarzo celeste sobre tu cuello.

QUIZ MARIDAJE ENERGÉTICO



CHAKRA TERCER

OJO (AJNA)

Tu chakra dominante es TERCER OJO.

Tu sabiduría está en lo sutil. Eres intuitiva, visionaria y con percepción más allá de lo evidente. Estás en una etapa donde confiar en tus corazonadas, visualizar tu camino y conectar con el silencio interior será guía esencial.

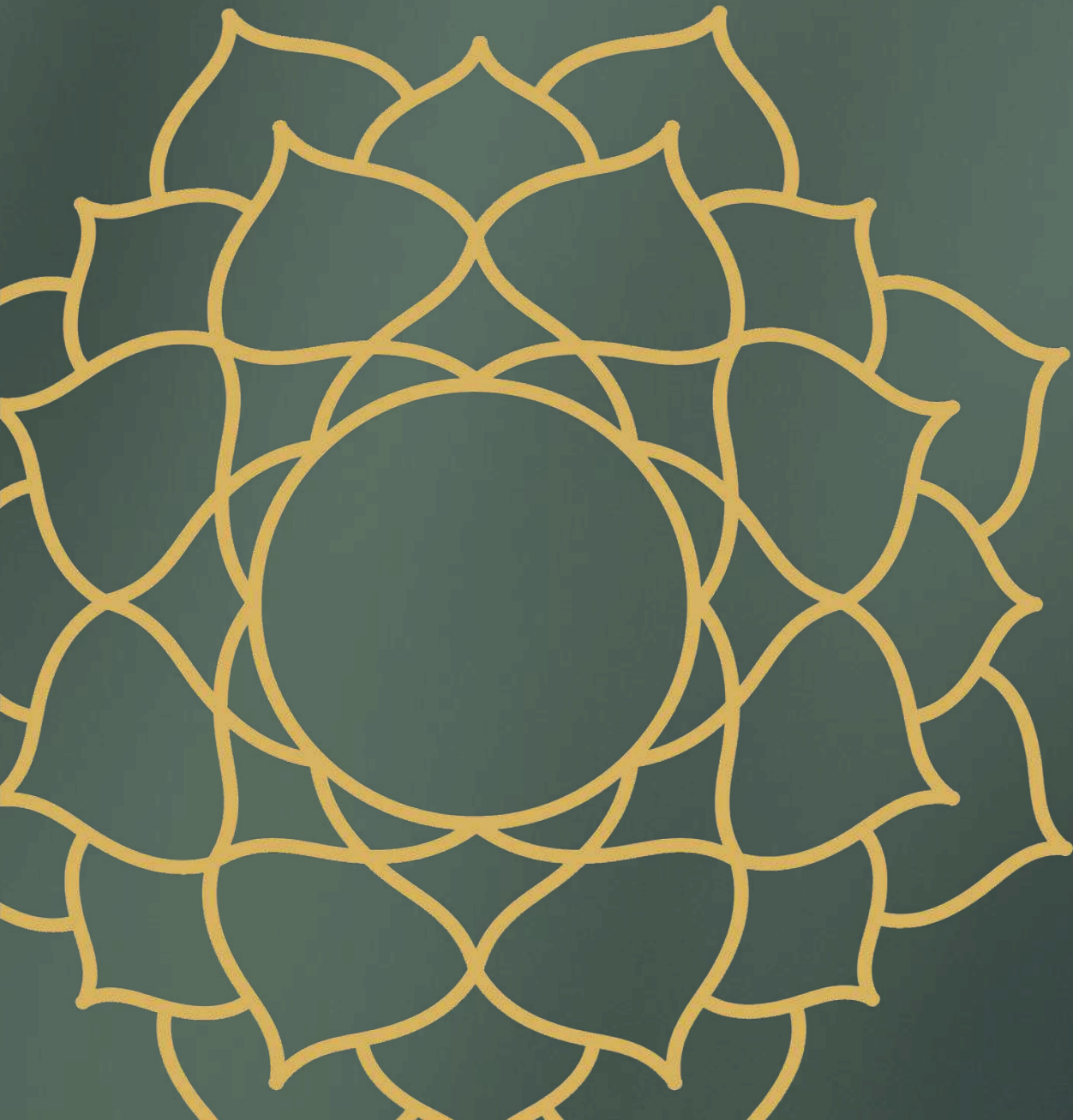
Ritual recomendado

Realiza una meditación con ojos cerrados visualizando luz índigo en tu frente, escribe tus sueños y presta atención a las señales del día.



CHAKRA CORONA

(SAHASRARA)



Tu chakra dominante es CORONA.
Estás conectada con lo espiritual, con lo trascendente y con un propósito superior. Tu camino actual busca paz, expansión de conciencia y sentido profundo. Estás en una etapa de apertura al alma y al misterio de la vida.

Ritual recomendado

Medita en silencio por 7 minutos, prende incienso o copal, agradece por todo lo que no se ve pero guía tu camino.

CONECTAR CON TU CHAKRA DOMINANTE TE PERMITE ENTENDER EN
QUÉ ENERGÍA ESTÁS VIBRANDO HOY Y CÓMO PUEDES ARMONIZAR
CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU.

En Better You Method, te acompañamos en ese camino

*Better***YOU.**
— METHOD —