

A woman with long brown hair and red lipstick is holding a small white stuffed figure. The figure has a blue dot on its forehead, a purple dot on its head, and a vertical line of seven colored dots (blue, green, yellow, orange, red) on its chest. The figure has closed eyes and a small purple dot on its head. The background is a blurred indoor setting with a framed picture on the wall.

Mapeamento dos Centros Energéticos

Janinne Herrleinn

MAPEAMENTO DOS CENTROS ENERGÉTICOS

Este mapeamento foi criado para ajudá-la(o) a identificar quais centros de energia do seu corpo podem estar precisando de mais atenção, equilíbrio e cuidado neste momento da sua vida.

Os chakras são centros energéticos responsáveis pela circulação da nossa energia vital. Cada um deles está relacionado ao funcionamento de órgãos, glândulas, emoções, comportamentos e também a diferentes áreas da vida, como prosperidade, relacionamentos, autoestima, comunicação, criatividade, propósito, espiritualidade e segurança.

Quando um chakra está em equilíbrio, tendemos a viver essas áreas com mais fluidez, vitalidade e consciência. Quando entra em desequilíbrio, podem surgir bloqueios, padrões repetitivos, dificuldades emocionais, sensação de estagnação ou desafios que parecem se repetir ao longo da vida.

Neste mapeamento, cada chakra também está associado a um arquétipo da Deusa.



Independentemente do gênero, esses arquétipos representam forças presentes na psique humana e podem se manifestar tanto em sua luz quanto em sua sombra. Todos nós transitamos entre essas polaridades em diferentes momentos da vida.

Ao responder às perguntas, seja sincera(o) com o seu momento atual. Quanto maior a pontuação em determinado chakra, maior poderá ser o convite para olhar com atenção para essa área da sua vida e iniciar um processo de equilíbrio e transformação.

Este mapeamento é uma ferramenta de autoconhecimento. Guarde seus resultados e volte a respondê-lo de tempos em tempos. À medida que você amplia sua consciência, transforma padrões e fortalece sua energia, seus centros energéticos também se modificam. Comparar seus resultados ao longo da jornada permitirá perceber seu próprio crescimento e identificar quais aspectos já foram fortalecidos e quais ainda pedem atenção.

Lembre-se de que o objetivo deste material não é apontar defeitos ou rotular quem você é. O propósito é ampliar a consciência sobre sua energia, pois aquilo que reconhecemos pode ser compreendido, cuidado e transformado.



AFRODITE

CHAKRA BÁSICO - EU SOU

- () Falta de criatividade
- () Falta de energia vital
- () Torções constantes de tornozelos e joelhos
- () Tombos
- () Falta de reflexo
- () Preguiça
- () Procrastinação
- () Desanimo fácil
- () Acordo cansado(a)
- () Falta de força e vitalidade
- () Não sei a minha vocação e o meu propósito de vida
- () Não reconheço meu potencial
- () Abuso sexual (praticado / recebido)
- () Falta de força nas pernas
- () Amores platônicos
- () Não tenho direção, não sei pra onde vou
- () Não sinto ligação com a terra e a natureza
- () Obcecado(a) por sexo
- () Bebo e como em excesso
- () Não consigo andar por mim mesmo
- () Indecisões

- () Estou sempre atrasado(a)
- () Sempre adiantado(a) e apresso os outros
- () Compro as pessoas com dinheiro
- () Passo sempre por grandes sofrimentos físicos e emocionais
- () Nego a sexualidade
- () Eu não me sustento sozinho
- () Não me dobro

SOMBRA DE AFRODITE

- () Reprimido
- () Gero violência contra mim
- () Auto boicote / auto sabotagem
- () Não me gosto
- () Não me arrumo
- () Não gero beleza ao meu redor
- () Não tenho opinião própria
- () Falta de força para criar um novo momento na vida
- () Não vivencio o amor verdadeiro
- () Não me acho atraente, bonito(a)
- () Não gosto de relacionamentos amorosos
- () Não me relaciono sexualmente
- () Não reconheço meu potencial e talento
- () Não sou criativo e inspirado



DEMÉTER - CHAKRA UMBILICAL - EU SINTO

- () Falta de sensualidade
- () Infertilidade
- () Não me entrego
- () Não sou generoso(a)
- () Não me alegro fácil
- () Falta de confiança
- () Rejeição
- () Traumas intrauterinos
- () Abandono
- () Sempre estressado
- () Falta de ânimo
- () Chantagista emocional
- () Vitimização
- () Sou dependente emocional
- () Odeio ficar menstruada
- () Tenho medo da paternidade e maternidade
- () Não tenho um bom relacionamento com minha mãe
- () Não gosto que me toquem
- () Sou desconfiado(a)
- () Não faço nada sozinho(a)

- () Exijo muito dos meus relacionamentos
- () Ajudo demais os outros e esqueço de mim

SOMBRA DE DEMÉTER

- () Projeto meus ideais nos filhos
- () Possessividade
- () Entra em depressão quando filhos partem
- () Excesso de cuidado com quem eu gosto
- () Carências infantis
- () Egoísmo
- () Pânico de ficar só
- () Faço cordões umbilicais quando me relaciono
- () Sufoco os filhos, amigos e familiares
- () Sou confuso(a) quanto ao que realmente sou
- () Não sinto prazer através do meu corpo
- () Acho que estão sempre me traindo

ÁRTEMIS

PLEXO SOLAR - EU QUERO

- () Não me sinto realizado(a)
- () Tenho medo de falar em público
- () Acho o mundo um lugar não acolhedor
- () Absorvo as energias ruins dos lugares e pessoas
- () Sinto inveja
- () Sou egoísta
- () Me indigno porque eu não tenho as coisas
- () Não tenho sucesso no que eu faço
- () Me sinto desprotegido
- () Não tenho paciência com nada
- () Não tenho paciência de esperar
- () Sou oportunista
- () Estou confuso e perdido
- () Manipulo os outros com autoridade
- () Não tenho senso de responsabilidade
- () Não prospero
- () Não acredito em mim mesmo(a)
- () Sou preconceituoso

SOMBRA DE ÁRTEMIS

- () Não gosto de partilhar nada
- () Critico muito o próximo
- () Critico tudo
- () Desequilíbrio entre yin e yang
- () Não peço ajuda
- () Meus relacionamentos são caóticos
- () Tenho fobia social
- () Tenho dificuldade de relacionamentos
- () Não me entrego e não compartilho emoções do meu ser
- () Não peço carinho
- () Não divido o poder e a força
- () Estou sempre de mau humor
- () Ataco as pessoas

ATENA - CHAKRA CARDÍACO

EU AMO

- () Sou dependente amorosamente
- () Não tenho equilíbrio entre razão e emoção
- () Sexo é sexo, amor é amor, não vivi os dois juntos
- () Não consigo expressar minhas emoções
- () Não tenho compaixão
- () Não tenho amor incondicional pela humanidade
- () Não sou uma pessoa nutridora
- () Não me amo
- () Não sou leve
- () Não tenho força interior
- () Não gosto de abraços e demonstrar sentimentos
- () Não expresso amor
- () Superprotejo quem eu amo
- () Me sinto sufocado(a) por meus pais e cuidadores
- () Não me perdoo
- () Não sou tranquila
- () Não sou cordial
- () Não consigo dar sem esperar algo em troca
- () Não permito que me amem
- () Não me permito amar

SOMBRA DE ATENA

- () Eu me fecho para relacionamentos
- () Eu abuso das pessoas que me amam
- () Meu medo me faz ser ciumento(a)
- () Não me relaciono por medo de abandono
- () Não dou atenção às minhas necessidades emocionais
- () Sou estrategista, não amoroso(a)
- () Não relaxo nunca
- () A razão está acima da emoção
- () Rejeição inconsciente da mãe
- () Tenho a respiração curta

HERA - CHAKRA LARÍNGEO - EU COMUNICO

- () Não sei escolher
- () Sou atrapalhada
- () Não tenho boa dicção
- () Não comunico a minha verdade
- () Tenho dificuldade de dizer o que sinto
- () Minto com frequência
- () Manipulo os outros através da fala
- () Não aprendo
- () Falo demais
- () Não consigo falar
- () Minha cabeça não funciona em harmonia com o corpo
- () Não tenho honestidade sempre
- () Não tenho confiança em me expressar
- () Temo as opiniões dos outros
- () Vivo sobrecarregado(a)
- () Sou tímido, quieto e retraído(a)
- () Minha linguagem é mal educada e rude



SOMBRA DE HERA

- () Perfeccionista
- () Discriminação
- () Traições nos meus relacionamentos amorosos
- () Permito que me traiam
- () Me ligo nos outros por status
- () Traço planos e estratégias para a pessoa que estou manter o status
- () Não gostam muito de mim
- () Imponho o que eu quero
- () Domino, controlo e possuo o que eu tenho e os meus
- () Procuro mais o poder do que o amor
- () Falo alto demais
- () Eu traço o caminho de meus filhos pois sei o que é melhor para eles

PERSÉFONE - CHAKRA FRONTAL - EU VEJO

- () Falta de coordenação muscular e motora
- () Tonturas
- () Vivo na ilusão
- () Amo pessoas na sombra e na escuridão
- () Me relaciono com pessoas desequilibradas
- () Tenho muitos traumas
- () Sofri traumas graves
- () Sou sempre assaltado(a)
- () Atraio situações ruins
- () Uso drogas
- () Não consigo me espiritualizar
- () Sou compulsivo
- () Impulso de morte
- () Estou sempre em sofrimento
- () Me iludo facilmente
- () Não enxergo meu caminho

SOMBRA DE PERSÉFONE

- () Não busco ajuda quando preciso
- () Estou sempre em sofrimento
- () Tenho muitos pensamentos negativos
- () Sou infeliz
- () Tenho pesadelos seguidos
- () Meus planos ficam só no mental
- () Me envolvo superficialmente com as pessoas
- () Minhas coisas são desorganizadas
- () Sou desequilibrado
- () Dificuldade de concentração
- () Dificuldade para dormir
- () Sou abusador(a)
- () Bato nas pessoas
- () Tenho comportamento violento
- () Me batem
- () Vivo com alguém que me agride
- () Não me realizo



O APARECIMENTO DA DEUSA CHAKRA CORONÁRIO EU SEI

- () Não tenho equilíbrio entre corpo, mente e espírito
- () Tenho psicoses
- () Passei por maus tratos
- () Vícios
- () Conexões com seres espirituais de baixa frequência
- () Vítima de possessões
- () Não reconheço meu eu superior
- () Não tenho crescimento espiritual
- () Escuto vozes interiores negativas
- () Escapismo
- () Vivo apenas através do intelecto e da mente
- () Tenho dificuldade com a aprendizagem
- () Prefiro desculpas e ação
- () Desvio do caminho
- () Estou sempre duvidando
- () Fanatismo

SOMBRA

O APARECIMENTO DA DEUSA

- () Não aceito o mundo espiritual
- () Sou cético
- () Sofro de tédio
- () Me recuso a ouvir o espírito
- () Rompo com a realidade seguidamente
- () Tudo é muito difícil
- () Não tenho equilíbrio entre o feminino e o masculino
- () Falta de fé
- () Crenças negativas

JANINNE HERRLEINN

Ministro o Curso de **Formação Master Reiki, Tarô de Lenormand, Magia Natural** e o **Afrodite-se** - Curso de Magias do Amor com uma pitada de Tantra, criando uma jornada profunda de autoconhecimento e expansão energética.

Minha formação prepara terapeutas integrativos e tarólogos para atuarem no mercado com segurança, domínio das práticas e conexão com a espiritualidade, unindo técnica, intuição e transformação real.

Como escritora publiquei dois livros sobre Wicca para crianças ("**Diário de Morrighan**" e "**SOS Gaia**"), com o intuito de oferecer uma visão acessível e respeitosa sobre diferentes práticas espirituais.

Meu trabalho busca ampliar a informação sobre a conexão com a natureza, a magia do cotidiano e a importância do cuidado com a Mãe Terra, inspirando os pequenos a cultivarem uma relação harmoniosa com o mundo ao seu redor desde cedo.

Sou cantora e compositora, já me apresentei em shows nacionais e internacionais, unindo minha arte à espiritualidade. Gravei o CD "**Asgard**", um trabalho voltado para a meditação, trazendo sonoridades que elevam a alma e promovem conexão interior. Minha música é uma extensão da minha missão: despertar, curar e inspirar através da arte.

Também sou aromaterapeuta formada pela UNIFAST e facilitadora de Círculos para Mulheres, que visam o resgate da espiritualidade e do poder do feminino.

**Me acompanhe nas redes sociais e
saiba mais informações pelo meu site!**

@janinneherrleinn - janinneherrleinn.com