



JEAN HANER



DE VIJF ELEMENTEN



ONTDEK MET
SPIRITUELE CHINESE
GENEESKUNDE JE UNIEKE
PERSOONLIJKHEIDSTYPE





Uitgeverij AnkhHermes is pionier op het gebied van bewustwording,
spiritualiteit, gezondheid en nieuwe wetenschap.

OceanofPDF.com



JEAN HANER



DE VIJF ELEMENTEN



ONTDEK MET
SPIRITUELE CHINESE
GENEESKUNDE JE UNIEKE
PERSOONLIJKHEIDSTYPE



AnkhHermes

OceanofPDF.com

Oorspronkelijke titel: *The Five-Element Solution*,
uitgegeven door Hay House UK.

Vertaling Linda Jansen
Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Pre Press Media Groep
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020217643
ISBN e-book 9789020217650

© 2020 Jean Haner
© 2021 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

OceanofPDF.com

*Dit boek is opgedragen aan Moeder Natuur,
de bron van alle genezing*

OceanofPDF.com

INHOUD

Inleiding

DEEL I ONTDEK JE UNIEKE PERSOONLIJKHEIDSTYPE

Hoofdstuk 1 De Vijf Elementen

Hoofdstuk 2 De proef op de som: wie ben jij?

Hoofdstuk 3 De Vijf Elementen in jouw persoonlijkheid

DEEL II LOS JE PROBLEMEN OP MET DE VIJF ELEMENTEN

Hoofdstuk 4 Leidraad bij de behandelkeuze

Hoofdstuk 5 Het element Water en symptomen van disbalans: angst, gebrek aan vertrouwen, eenzaamheid; gerelateerde gezondheidsproblemen

Hoofdstuk 6 Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Water

Hoofdstuk 7 Het element Hout en symptomen van disbalans: boosheid, depressie, moeite met vergeven; gerelateerde gezondheidsproblemen

Hoofdstuk 8 Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Hout

Hoofdstuk 9 Het element Vuur en symptomen van disbalans: ontbreken van blijdschap, afwijzing, trauma; gerelateerde

- gezondheidsproblemen
- Hoofdstuk 10 Eenvoudige Remedies en een Integrale Therapie voor het element Vuur
- Hoofdstuk 11 Het element Aarde en symptomen van disbalans: bezorgdheid, zwakke grenzen, gebrek aan support; gerelateerde gezondheidsproblemen
- Hoofdstuk 12 Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Aarde
- Hoofdstuk 13 Het element Metaal en symptomen van disbalans: beklemming, laag zelfbeeld, geldkwesties; gerelateerde gezondheidsproblemen
- Hoofdstuk 14 Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Metaal

DEEL III REBOOT JE LEVEN IN VIJF WEKEN

- Hoofdstuk 15 Week 1 – Vul je Waterreservoir bij
- Hoofdstuk 16 Week 2 – Activeer je Hout
- Hoofdstuk 17 Week 3 – Wakker je Vuur aan
- Hoofdstuk 18 Week 4 – Veranker je Aarde
- Hoofdstuk 19 Week 5 – Staaf je Metaal

DEEL IV EEN CHINEES MEDICIJN VOOR DE ZIEL

- Hoofdstuk 20 Subtiele overdracht
- Hoofdstuk 21 De Weg van de Vijf Elementen

Bijlage Vijf Elementenvisualisatie

Aanbevolen hulpbronnen

Aanbevolen literatuur

Dankwoord

Over de auteur

OceanofPDF.com

*Als we proberen iets eruit te lichten zien we dat het stevig
verbonden is met al het andere in het universum.*

– John Muir

OceanofPDF.com

INLEIDING

Het gebeurde alwéér. Met de zoveelste cliënt. Lisa had een baanbrekende sessie achter de rug en ze stond al met één been buiten de deur. Toen draaide ze zich om en alsof ze bijkwam uit een trance vroeg ze: ‘Maar wat moet ik nou dóén?’

Het punt is dat ik haar net een uur lang precies had verteld wat ze moest doen. Ik had met behulp van Chinese gelaatkundetechnieken haar karakterstructuur in kaart gebracht. Het belangrijkste wat ik met deze methode had ontdekt was dat Lisa een ‘bamboepersoonlijkheid’ was. Toen had ik uitgelegd waarom ze juist met deze problemen kampte en had ik concrete oplossingen aangereikt.

De buigzaamheid van de bamboesteel is een van zijn geheime succesfactoren. Omdat hij met de wind kan meebewegen zal hij in een storm niet knappen, wat bij bomen met een starre stam wel gebeurt. Lisa is zo flexibel als bamboe. Ze kan gemakkelijk met veel verschillende typen mensen overweg, omdat ze zich kan aanpassen aan hun persoonlijkheid. Dat verklaart waarom ze zo goed functioneerde in haar baan als docente. Maar naast een groot aantal sterke en positieve natuurlijke eigenschappen heeft iedere karakterstructuur ook een keerzijde. Lisa zwalkte te veel, in de zin dat ze zich door anderen liet beïnvloeden. Zoals een bamboeplant met alle winden meewaait, luisterde Lisa naar de mening van een vriend of vriendin en deed daar dan wat mee. Maar als de volgende een ander idee opperde veranderde ze onmiddellijk van gedachten en volgde het nieuwe advies op; tot er weer iemand anders langskwam, die zei: ‘Nee nee, weet je wat jij moet doen...?’

Dit patroon veroorzaakte een ‘bamboegeest’. Lisa dreef zichzelf tot wanhoop door besluiteloosheid, uitstelgedrag en onzekerheid. Haar gedachten zwierden alle kanten uit. Ze kauwde op alle mogelijke keuzes, tot ze er zo gefrustreerd van werd dat ze zelfs niet eens meer probeerde een beslissing te nemen en de zaken weer op hun beloop liet.

Deze bamboeëigingen waren de bron van Lisa’s huidige problemen op het gebied van carrièrebeslissingen. Ze was voor de klas gaan staan omdat haar beide ouders in het onderwijs werkten en haar gestimuleerd hadden dat ook te doen. Hoewel ze eigenlijk helemaal niet warm werd van het idee om docent te worden, liet ze zich leiden door de mening van haar ouders. Ze was te bang voor hun afkeuring als ze weigerde hun voorbeeld te volgen. Nu, zeven jaar later, wilde ze stoppen met lesgeven en een andere richting inslaan. Ze wilde haar eigen spoor trekken in het leven. Maar door haar flexibele natuur was het heel moeilijk om de mening van haar ouders naast zich neer te leggen en te gaan voor wat ze zelf wilde. Bovendien slingerde Lisa’s besluiteloze geest haar alle kanten op en kon ze onmogelijk helder krijgen hoe ze haar loopbaan zou willen vervolgen.

Ik legde haar uit dat mensen met een bamboepatroon de neiging hebben dingen eindeloos te doordenken en ze uit te stellen om nog wat extra bedenktijd te hebben. Uiteindelijk voelen ze zich zo onzeker dat ze geen beslissingen kunnen nemen. Om verder te komen moest ze inzien dat zij inderdaad meer tijd nodig had om keuzes te maken dan andere mensen. Maar ze moest ook leren in zo’n proces te gaan zien wanneer ze genoeg informatie had. Ook al was ze er nog niet uit, op een gegeven moment wist ze over alle opties genoeg ins en outs om een principebesluit te nemen. Welke richting ze ook koos, er zouden zeker hindernissen op haar pad komen, want dat gebeurt nu eenmaal in het leven. Dat zou geen teken zijn dat ze verkeerd gekozen had. Dankzij haar flexibele aard had ze zelfs meer in huis om die problemen het hoofd te bieden. De meeste mensen zouden in die situatie alleen een plan B

kunnen bedenken, terwijl zij zelfs een plan C, D en E uit haar mouw kon schudden!

Ik hielp haar te zien waarom lesgeven inderdaad niet de beste match was met haar persoonlijkheid. We bespraken de alternatieven die ze overwoog en waar ze veel gelukkiger van zou worden. Ik coachte haar in manieren om te gaan staan voor haar eigen verlangens en zich daar niet zomaar van af te laten brengen. Ik adviseerde over het tijdspad en de stappen die ze vanaf hier moest nemen en gaf praktische tips om zich niet door onzekerheid en besluiteloosheid te laten verlammen. Tijdens ons gesprek viel het ene kwartje na het andere en zei ze verschillende keren met een zucht van opluchting: ‘O ja. Dat ben ik.’

En nu, hooguit een paar minuten later, stond een volledig toegeruste Lisa in de deuropening en vroeg ze me wat ze moest dóén...?

Dit zat me dwars, want het was niet de eerste keer dat er zoiets gebeurde. Andere cliënten hadden na afloop van hun sessie exact hetzelfde gevraagd, hoewel ze overvloedige en concrete handvatten hadden gekregen om hun problemen op te lossen. Dan had ik steeds de belangrijkste elementen van hun consult weer even benoemd, en dat leek te helpen. Maar ik moest iets met het feit dat dit bleef gebeuren. Waren alle nieuwe inzichten slechts momenten nadat ze opgedaan waren alweer verdampend?

Wat erger was: als cliënten terugkwamen voor een nieuw consult hoorde ik mezelf mijn eerdere uitleg grotendeels van voren af aan herhalen. Vaak was het wel gelukt om wat ze geleerd hadden toe te passen om het probleem op te lossen waarvoor ze in eerste instantie bij me waren gekomen, maar zagen ze niet dat het nieuwe slechts versie 2.0 van exact hetzelfde patroon was. Ik snapte ook wel dat ik na één sessie geen finale doorbraak mocht verwachten, maar ik had het gevoel dat ik meer moest doen om hen te helpen.

Op dat moment, terwijl Lisa al met de deurkruk in de hand stond, had ik geen tijd om de net afgeronde sessie nog even voor haar samen te vatten. De volgende cliënt zou weldra arriveren en daarom zei ik snel: ‘Wat je moet doen?’

Dit is je huiswerk. Maak de komende twee weken elke dag een wandeling in de natuur, draag meer groen en ga elke avond om elf uur naar bed. Kom dan terug.'

Lisa begon te stralen. 'Dat gaat lukken!'

Ik deed deze misschien wat merkwaardig overkomende suggesties niet uit de losse pols. Volgens de spirituele principes van de Chinese geneeskunde zijn dit namelijk dingen die bamboe-energie integraal versterken en vooral een grotere besluitvaardigheid creëren. Toen Lisa weg was dacht ik nauwelijks meer aan deze spontane adviezen, dus je kunt je voorstellen hoe verbaasd ik was toen ze twee weken later als een andere vrouw mijn kantoor binnenstapte. Terwijl ze de vorige keer onrustig en handenwringend op haar stoel had gezeten, zat ze nu stevig rechtop en blaakte van enthousiasme. 'Ik kon niet wachten om je te vertellen wat ik heb besloten. Ik ga weer naar school, maar nu als masseuse! Toen ik ongeveer een week jouw huiswerk had gedaan wist ik op een ochtend toen ik wakker werd wat ik moest gaan doen. Ik ben nog nooit van mijn leven zo zeker geweest van een beslissing.' Lisa vertelde toen dat haar ouders hadden geprobeerd het uit haar hoofd te praten. 'Ik voelde dat mijn bamboe begon te zwabberen, maar ik had hem op tijd in het gareel. Ik ben bij mijn beslissing gebleven en dat voelde toch zó goed.'

Plotseling realiseerde ik me waarom sommige mensen mijn werk stevast omschrijven als 'acupunctuur voor de geest', en dat dit een diepere waarheid was dan ze waarschijnlijk beseften. De specifieke instructies die ik Lisa meegaf werkten in feite als een acupunctuurbehandeling; maar dan niet voor haar lichaam, maar voor haar leven.

De meeste mensen weten niet dat acupuncturisten niet het doel hebben hun patiënten te genezen. De Chinese geneeskunst leert dat het lichaam wijs is en weet hoe het zichzelf moet helen – zolang de energie in balans is. Acupuncturisten zoeken uit op welke plekken ze de naalden op het lichaam van hun cliënten moeten zetten om de energiebalans te herstellen. Dan trekken

ze zich terug, laten de wijsheid van het lichaam de zaken overnemen, en de genezing zet in.

Op dat moment met Lisa, inmiddels enkele tientallen jaren geleden, besefte ik in een flits dat we het equivalent van acupunctuurnaalden – kleine veranderingen in ons dagelijks leven – kunnen toepassen om evenwicht en levenskwaliteit te herstellen. Dat is wat ik sindsdien met mensen doe, en ik zie met ingehouden adem hoe hun leven verandert.

BEWUSTE INZICHTEN EN ONBEWUSTE VERSCHUIVINGEN

Bewust zelfinzicht is een krachtige en noodzakelijke bron van transformatie, maar het kan heel waardevol zijn dit ook op een onbewust, energetisch niveau te ondersteunen. Dat gebeurde bij Lisa. Tijdens onze sessie kreeg ze nieuwe inzichten en het ‘huiswerk’ daarna hielp om ze dieper in haar ziel te laten doordringen.

Als je naar een acupuncturist gaat zullen ze waarschijnlijk beginnen over veranderingen in je leefgewoonten waar je gezondheid van zal opknappen. Maar dat is natuurlijk niet alles. Ze geven je ook een acupunctuurbehandeling door naalden op bepaalde energiecentra van je lichaam te zetten en zo op subtiele, maar krachtige wijzen verandering te bewerkstelligen.

Dat is mijn bedoeling met dit boek. Het is gestoeld op de bijna veertig jaar dat ik de spirituele kant van de Chinese geneeskunst heb bestudeerd en onderzocht, maar ook op de ervaring die ik in duizenden consulten heb opgedaan. Je krijgt inzicht in de diverse aspecten van je persoonlijkheid en gedrag patronen en krijgt handvatten om trouwer te zijn aan je authentieke natuur. Je gaat begrijpen waarom je bent zoals je bent en ik zal je door ‘behandelingen’ gidsen die oplossingen kunnen bieden voor de problemen

waar je mee worstelt. Zo breng ik je naar een nieuw evenwicht en zal het leven steeds beter worden.

In deel I krijgen we met deze oude kennis zicht op de specifieke pluspunten en natuurlijke talenten van ieder persoonlijkheidstype en de voorspelbare soorten problemen voor dit type. Aan de hand van een vragenlijst ga je inventariseren welke elementen het sterkst aanwezig zijn in jouw persoonlijkheid en wat dat betekent voor hoe je de wereld ervaart.

Deel II gaat over het kiezen van de juiste remedies voor de verschillende moeilijkheden waar wij mensen mee worstelen. Je leert simpele, praktische veranderingen in je dagelijks leven aan te brengen om als een soort acupunctuurnaalden je problemen op te lossen, soms op mysterieuze wijze. Dat lijkt misschien magie, maar is in werkelijkheid gebaseerd op wetenschap; oosterse wetenschap, welteverstaan, en die is heel anders dan onze westerse.

Als je compleet aan de grond zit leer je in deel III hoe je door een algehele reboot je leven weer op koers kunt krijgen.

Deel IV geeft handreikingen hoe je vanaf nu in de juiste flow kunt blijven zodat je nieuwe problemen veel makkelijker en sneller kunt oplossen en hoe je authentiek, gezond en gelukkig kunt leven.

EEN OPMERKING OVER DE VOORBEEDEN IN DIT BOEK

Ik heb in dit boek veel illustratieve verhalen uit sessies met cliënten opgenomen. Hoewel ze inhoudelijk allemaal waargebeurd zijn, heb ik namen en andere beschrijvende details veranderd om hun identiteit onherkenbaar te maken.

EEN OPMERKING OVER DE VOORNAAMWOORDEN

Om het knullige ‘hij/zij’ of ‘hem/haar’ te vermijden, heb ik het neutrale ‘ze/hen’ gebruikt in dit boek.

OceanofPDF.com



DEEL I



ONTDEK JE UNIEKE PERSOONLIJK- HEIDSTYPE



*Je lijden is grotendeels het gevolg van een tekort
aan inzicht in jezelf en de mensen om je heen.*

– Thích Nhất Hanh



OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 1

DE VIJF ELEMENTEN

De Chinese geneeskunde is een wetenschap, net als de westerse. Maar anders dan de lineaire, op oorzaak-en-gevolg georiënteerde aanpak die we in het Westen zo goed kennen, is de Chinese benadering gebaseerd op een niet-lineaire, integrale visie op de werking van het lichaam. Daarbij wordt gekeken naar de algehele wisselwerking tussen de diverse fysieke processen in plaats van te focussen op een bepaald lichaamsdeel. In de westerse geneeskunst overheerst traditioneel de tendens om het lichaam te zien als een machine waarin een onderdeel gerepareerd moet worden om het weer aan de praat te krijgen. De beoefenaars van de Chinese geneeskunst geloven daarentegen dat je geen enkel fysiek aspect kunt begrijpen zonder dat in het complete, complexe kader te bezien. Ze kijken naar het lichaam als geheel en koppelen dat ook niet los van de 'rest' van die persoon. Ze beschouwen lichaam en geest als een eenheid waarin ook de psychische en spirituele dimensies invloed hebben op de gezondheid.

Dit is niet bedoeld om afbreuk te doen aan de westerse medische benadering. Die heeft ons verrijkt met verbluffende methoden om ziekteverwekkers uit te schakelen en levensbedreigende ziekten met medicijnen en operaties te genezen, om maar een paar voorbeelden te noemen van de geweldige ontwikkelingen die binnen de westerse geneeskunst hebben plaatsgevonden. Maar door de analytische, lineaire focus kan in de westerse medische wetenschap informatie worden gemist die cruciaal is om diepere

oorzaken op te sporen en andere complicaties te voorkomen; informatie die essentieel is voor echt herstel en welzijn.

Het spreekt vanzelf dat de westerse geneeskunde niet losstaat van de westerse cultuur, waarin we geconditioneerd zijn álles op die manier te benaderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat we in het Westen automatisch focussen op de afzonderlijke delen en niet op het geheel, terwijl oosterse mensen precies het tegenovergestelde doen: zij kijken meer naar het totaalplaatje dan naar details. Wetenschappers van de Universiteit van Michigan lieten bij een experiment een foto zien aan Noord-Amerikaanse studenten van Europese afkomst en volgden hun oogbewegingen om te zien waar ze naar keken en hoelang ze op een specifiek detail gericht bleven. De studenten schonken de meeste aandacht aan een bepaald object in de voorgrond. Maar toen Chinese studenten dezelfde foto te zien kregen besteedden ze veel meer aandacht aan de afbeelding als geheel.

Dit verschil zien we in meer oosterse culturen. Bij een ander onderzoek werd Japanse en Amerikaanse studenten gevraagd wat ze op een bepaalde afbeelding zagen. De Japanners gaven 60 procent meer informatie over de achtergrond en maakten twee keer zoveel opmerkingen over de relatie tussen objecten in voorgrond en achtergrond dan de Amerikanen, terwijl de laatsten op een specifiek item inzoomden.

Het is niet zo dat de ene aanpak beter of slechter is, maar meer dat ze allebei waardevolle aanknopingspunten bieden voor een juist begrip van welke situatie, relatie of moeilijkheid ook. Ik heb ontdekt dat onze westerse stijl van probleemoplossing erg beperkt is omdat we ons op één aspect concentreren en proberen dat te repareren of weg te werken, zonder te kijken naar het hele samenspel van factoren dat het probleem heeft veroorzaakt of eraan heeft bijgedragen. Of dat nu een gezondheidskwestie of een ander issue betreft, we moeten werken met alles wat er is aan fysieke, emotionele, psychische en spirituele beleving. Daarom is de lineaire probleembenadering waarin wij westerlingen zo gepokt en gemazeld zijn soms veel te eenzijdig om effectief te

zijn. We moeten holistische methoden aanboren om tot oplossingen te komen.

Het goede nieuws is dat Chinese wetenschappers duizenden jaren hebben onderzocht en bestudeerd hoe problemen van welke aard ook in hun totaliteit beoordeeld kunnen worden. Zo is er een uiterst elegant en toegankelijk model ontwikkeld dat inzichtelijk maakt hoe álles werkt. Daar kunnen wij ook van profiteren. Acupuncturisten gebruiken dit model als ze ons lichaam onderzoeken en behandelen, maar we kunnen het zelf ook toepassen om allerlei knelpunten in ons leven op te lossen, of dat nu op het gebied van carrière, relaties of persoonlijke groei is.

Ik ben geen acupuncturist en daarom staan er geen specifieke gezondheidsadviezen in dit boek. Mijn werk is volledig gestoeld op de weinig bekende spirituele leringen van de Chinese geneeskunde. Die heb ik bijna veertig jaar bestudeerd en ik gebruik ze hier om jouw leven te helen; beter gezegd, om je problemen op te lossen (en dat kan natuurlijk ook positieve bijwerkingen op je gezondheid hebben).

HET MODEL VAN HET LEVEN

We gaan nu kijken naar de basis van dit kennissysteem dat in de loop van duizenden jaren is beproefd en bewezen, en dat van ieder aspect van het leven illustreert hoe het werkt. Ongetwijfeld is je nieuwsgierigheid inmiddels gewekt. Je verwacht misschien een groot, ingewikkeld diagram dat je in geen jaren kunt doorgronden. In werkelijkheid is het bedrieglijk simpel. Je bent in eerste instantie misschien wel teleurgesteld. Kan dit nou werkelijk zo'n verschil maken? De basisversie van het model ziet er zo uit.



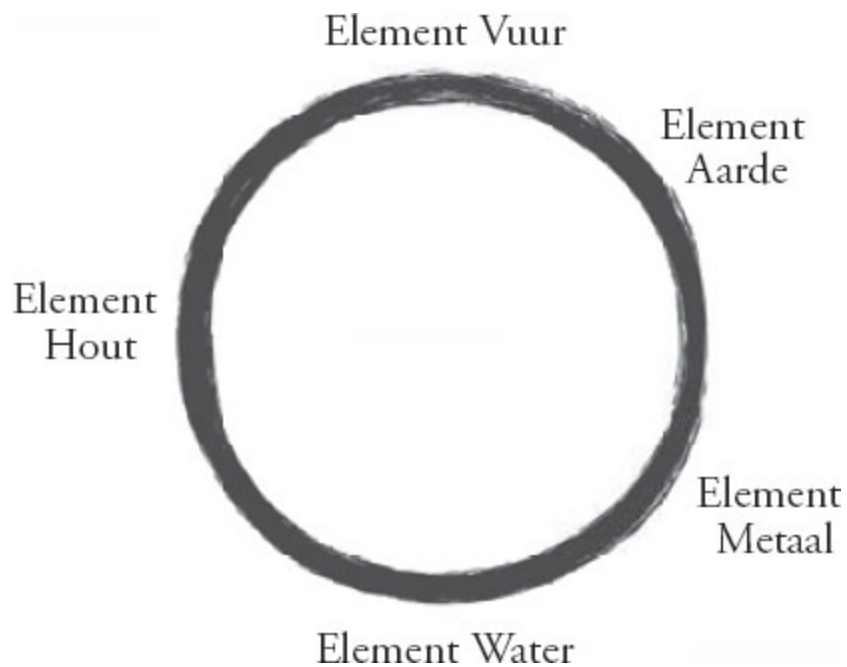
Het Model

Het is bijna bizar simpel, vind je niet? Toch zijn er inderdaad jaren van studie nodig om het echt te leren lezen en begrijpen. Die jaren heb ik er al voor je in gestoken, zodat ik het in dit boek kan uitleggen.

DE CYCLUS VAN DE VIJF ELEMENTEN

Deze cirkel is als volgt tot stand gekomen. In de oudheid hielden Chinese intellectuelen zich bezig met het bestuderen van patronen in de natuur. Ze observeerden de beweging van zon en schaduw over de berghellingen en de specifieke eigenschappen van de seizoenen die elkaar in de loop van het jaar opvolgden. Ze analyseerden de levenscyclus van de gewassen: kleine scheutjes die in de richting van de zon groeiden, tot bloei kwamen en vrucht droegen in de vorm van zaadjes als het startkapitaal voor de nieuwe generatie, waarna ze verwelkten, stierven en terugkeerden in de bodem. Ze namen ook de diverse stadia in het leven van mens en dier waar, van geboorte tot kindertijd en van de bloei van hun leven tot middelbare leeftijd, ouderdom en dood.

Uiteindelijk viel het hun op dat alle leven in een cirkel beweegt. Het wordt geboren, komt tot bloei, sterft en wordt weer geboren. Ze constateerden ook dat deze cyclus zich volgens vaste patronen voltrekt, namelijk in een ritme van vijf verschillende stadia met vijf verschillende energiekwaliteiten. Ze noemden deze fasen de Vijf Elementen en gaven ze elk een naam om de aard van hun energie te beschrijven: Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal. Ze geloofden overigens niet dat het leven uit deze substanties bestond. De benamingen zijn bedoeld om het karakter van elke dynamiek aan te duiden.



De cyclus van de Vijf Elementen

Laten we naar de betekenis kijken van de Elementen.

Water: nacht, winter, dood en pregeboorte

Het element Water is de energie van de nacht, als het donker en stil is, de tijd dat we slapen en in dromenland zijn, ver weg van de realiteit van het dagelijks leven. Het staat voor de winter, wanneer dieren hun winterslaap houden en zaden in de koude, vochtige grond badend in voedingsstoffen en kracht

opdoen. Water is het mysterieuze domein van het hiernamaals, maar ook de tijd voor de geboorte, als een baby in het vruchtwater drijft en zich stil ontwikkelt.

Om dit element goed te begrijpen hoeven we maar aandachtig naar water te kijken. Welke eigenschappen heeft het? De oceaan is diep, donker en krachtig, de golven beuken genadeloos op de kust, altijd maar door. Stuiten ze op een rotsblok, dan spoelen ze er gewoon langs of overheen. Water is tegelijkertijd zowel een ontzagwekkende als moeiteloze kracht. Het stroomt onverstoort door. Het beweegt zich vloeiend, maar heeft een gigantisch verborgen potentieel.

Hout: ochtend, lente, geboorte, kindertijd

Het element Hout symboliseert de ochtend. Na een goede nacht kunnen we met frisse moed aan de nieuwe dag beginnen en onze taken oppakken. Dit is de vitaliteit van de lente, het jaargetijde waarin de natuur uit haar voegen barst van nieuw leven. Jonge loten hebben zo'n levensdrang dat ze door beton kunnen breken in hun verlangen de zonneschijn te voelen. Hout gaat over de baby die zich door het geboortekanaal wurmt om het levenslicht te zien, over het kind dat met tomeloze energie de wereld verkent.

We herkennen de energie van dit element in de gewassen. Alle bomen en planten hebben een actieve, op hun vorm afgestemde pulsbeving. Ze gedragen zich zoals hun natuur hun ingeeft. Water, met een stromende beving, gaat over zijn. Hout onderscheidt zich door een sterke opwaartse beving en gaat over doen; actie!

Vuur: zomer, het middaguur, de bloei van het leven

Het element Vuur vertegenwoordigt de volle glorie van de dag. De zon staat op zijn hoogste punt, het is het heetst van de dag. 's Middags hebben we over het algemeen de meeste ballen in de lucht en doen we verschillende dingen

tegelijk. Vuur is de zomer. De natuur staat volop in bloei en het is lang licht. We hebben aan het eind van de dag nog genoeg energie om iets op de barbecue te gooien of naar een feestje op het strand te gaan. We staan in deze levensfase volledig op eigen benen. We gaan de deur uit en zoeken vertier.

We hoeven maar in een vuur te staren om van alles over dit element te ontdekken. Een gloeiend haardvuur verwarmt ons hart en wekt een vrolijke stemming op. De flakkerende vlammen zijn voortdurend in beweging, ze komen geen seconde tot rust.

Brand baant zich een weg door de natuur, telkens op zoek naar nieuw voedsel. Als mensen naar een vuurwerkshow kijken voelen ze zich uitbundig, opgewonden en blij. Vuur beweegt naar buiten, steeds sneller en steeds meer.

Aarde: middag, nazomer, vroege herfst, middelbare leeftijd

Het element Aarde staat voor de energie van de middag. We hebben geluncht en komen met een volle maag terug op kantoor. Ons tempo vertraagt, we hebben behoefte het even rustig aan te doen en terug te schakelen naar een lagere versnelling dan eerder op de dag. Traditioneel is dit het seizoen van de oogst. Er is eten in overvloed en we kunnen bijkomen van de inspanning die deze oogst mogelijk heeft gemaakt. Het element Aarde vertegenwoordigt de middelbare leeftijd. We hebben het nodige bereikt en we zijn niet meer zo gedreven. De meeste mensen hebben een huis, een gezin en een vriendenkring en willen meer tijd om daarvan te genieten.

We kunnen het element Aarde beter begrijpen door letterlijk naar de grond te kijken. De bodem is het fundament onder onze voeten en geeft een gevoel van stabiliteit. De bodem voorziet zaden van voedsel en draagt de gewassen in hun groei naar rijpheid. We zeggen dat we 'geaard' zijn als we ons in balans en zeker voelen. Aarde is een neerwaartse beweging met energie die bezinkt. Vertragen is het sleutelwoord.

Metaal: de vroege avond, het late najaar, de ouderdom

Het element Metaal staat voor het eind van de dag. We ruimen ons bureau op, pakken onze spullen en vertrekken om thuis de avond door te brengen. Het najaar vordert, de bomen verliezen hun blad en heel de natuur lijkt uit te doven. Metaal is ook de ouderdom. Onze energie neemt af en we moeten zuinig zijn op onze krachten. In deze fase beseffen we dat ons leven naar een einde toe gaat. Als we met onze partner naar een zonsondergang kijken of spelletjes met een kleinkind doen, bedenken we soms dat dit zomaar de laatste keer kan zijn en drinken de kostbaarheid van het moment in.

We hoeven maar naar de natuur te kijken en we herkennen de specifieke kenmerken van dit element. Metaal bevat kostbare ertsen als goud en zilver, materialen die in iedere cultuur zeer gewild en gewaardeerd zijn. Metaal correleert ook met stenen en kristallen. Die hebben een enorme dichtheid, ze zijn keihard en onbuigzaam. In de natuurlijke wereld is de beweging van metaal naar binnen gekeerd. Het gaat over samentrekken, verharden en uiteindelijk loslaten.

DE VIJF ELEMENTEN ZIJN ALOMTEGENWOORDIG

De wereld draait om zijn as, elke dag gaat voorbij, de seizoenen komen en gaan, en ons leven schrijdt voort. Dit alles verloopt volgens een wondermooi, voorspelbaar patroon. Iedereen weet wat je in de verschillende jaargetijden van de natuur kunt verwachten, maar de meeste mensen beseffen niet dat deze cyclus op alle aspecten van het leven toepasbaar is. Volgens dit schema werkt letterlijk álles.

Denk bijvoorbeeld aan het proces om iets te maken. Je begint te dagdromen en er borrelen ideeën op (Water); een daarvan pak je bij de kop (Hout); terwijl je daarmee bezig bent voel je de gloed van je creativiteit (Vuur); als je de vrucht van je project ziet is er een intens gevoel van voldoening

(Aarde); tot besluit kijk je of er nog iets gepolijst moet worden (Metaal). Dan zet je het resultaat weg en je begint aan iets nieuws.

Met het bereiden van een maaltijd is het niet anders. Diep in je lichaam begint het te ruisen (Water) en je beseft dat je honger hebt. Je sprokkelt ingrediënten bij elkaar en gaat aan de slag (Hout). Je versmelt haast met het fornuis terwijl je staat te bakken en braden (Vuur); dan is het gaar en je geniet van het resultaat (Aarde). Je schraapt ten slotte je bord leeg en staat op van tafel (Metaal).

Ook elke stafvergadering volgt het ritme van de Vijf Elementen. Er druppelen allerlei mensen de vergaderzaal binnen (Water); ze gaan aan de slag met een doortimmerde agenda (Hout); er wordt verhit gediscussieerd en gebrainstormd (Vuur). Dan hakken ze als groep enkele knopen door (Aarde). Ze noteren de conclusies en beëindigen de vergadering (Metaal).

Je vindt de Vijf Elementen zelfs terug in je seksleven! Die intrigerende vreemdeling aan de andere kant van de ruimte oefent een magische aantrekkingskracht op je uit. (Verleiding is Water.) Het contact mondt uit in seks. ('De daad' is Hout.) De samensmelting culmineert in een orgasme. (Het zinderend hoogtepunt van alles is Vuur.) Na de seks liggen jullie ontspannen bij elkaar en genieten nog na. (In verbinding blijven is Aarde.) Dan draaien jullie je om en gaan slapen. (Afscheiding is Metaal.)

De cyclus van de Vijf Elementen is een model dat je altijd kunt gebruiken om te zien of iets compleet is, wat er eventueel ontbreekt en of de timing klopt. Je kunt het benutten als checklist bij een businessplan en zo de kans op succes vergroten. Of leg het op de plattegrond van je huis of kantoor om helder te krijgen hoe de energie je gevoel zal beïnvloeden. Je kunt het zelfs op een team toepassen om na te gaan of een project goed bemenst is. Elk element staat namelijk ook voor een bepaald persoonlijkheidstype. Als je alle deelnemers een taak geeft die bij hun karakter past en geen dingen die hun van nature niet liggen, verhoog je de kans dat het project soepel en volgens planning verloopt en iedereen bijdraagt aan het succes.

Je kunt dit model gebruiken in het omgaan met de persoonlijkheidstypes in iedere relatie, zakelijk zowel als privé, ook de relatie met jezelf. Een van de kostbaarste facetten van dit systeem is het ontdekken van je eigen persoonlijkheidstype. Dan zul je de sterke kanten van jouw hoofdelement steeds meer herkennen in je gedragspatronen, maar ook gaan begrijpen waarom je juist tegen deze problemen aan loopt – en hoe je die kunt oplossen!

DE VIJF ELEMENTEN IN JE PERSOONLIJKHEIDSTYPE

Voor je dit systeem kunt gebruiken om je problemen op te lossen moet je ontdekken hoe jij ‘in elkaar zit’; wat jouw persoonlijke Vijf Elementendesign is.

Alle vijf de elementen maken deel uit van onze karakterstructuur, maar in verschillende kwantiteiten. Meestal zijn een of twee elementen het sterkst vertegenwoordigd en daarvan is er altijd één dominant. Die bepaalt de ‘startmodus’, zoals een computer altijd met dezelfde standaardwaarden opstart. Je hoofdelementen onthullen je specifieke gaven en talenten en zijn de basis van het succes in het leven. Ze laten ook overduidelijke perceptiepatronen en gewoonten zien die je kunnen beperken, op een zijspoor kunnen brengen of obstakels opwerpen die je voortgang blokkeren. Het goede nieuws is dat het model van de Vijf Elementen geknipt is om je uit deze moeilijkheden los te maken en je weer op koers te brengen.

Je kunt aan de hand van de volgende vragenlijst inventariseren hoe de elementen in jouw persoonlijkheid zijn verdeeld. Waarschijnlijk zul je bij ieder type in elk geval enkele kenmerken herkennen en dat komt doordat bij iedereen alle elementen aanwezig zijn. Maar bij een of twee types zul je onmiddellijk uitroepen: ‘Dat ben ik!’ Met die input kun je jezelf leren begrijpen en accepteren en kun je bovendien methoden ontwikkelen om in balans te blijven. Het zal je leven een stuk makkelijker maken.

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 2

DE PROEF OP DE SOM: WIE BEN JIJ?

Voor alle duidelijkheid: de juiste combinatie van elementen bestaat niet. Bij sommige mensen is één element prominent aanwezig in hun persoonlijkheid, terwijl de invloed van de andere minimaal is. Maar het komt ook voor dat twee of drie elementen de boventoon voeren. We hebben allemaal een unieke samenstelling en dus ‘gebruiksaanwijzing’. Zo is het ook bedoeld! Het systeem van de Vijf Elementen heeft zich in de loop van duizenden jaren bewezen als een betrouwbare leidraad om je krachtbronnen te ontdekken en hoe je die kunt gebruiken om in balans te blijven.

Vul de vragenlijsten in om je persoonlijke barcode te vinden. Neem er de tijd voor. Je kunt er beter goed over nadenken dan snel je eerste indruk opschrijven. Je zult sommige vragen misschien vaker moeten lezen om te voorkomen dat je te snel denkt te weten wat er bedoeld wordt. In de volgende hoofdstukken zal ik uitleggen hoe je de resultaten kunt gebruiken om evenwichtig door het leven te navigeren en hoe je weer op koers komt als dat nodig is.

HET ELEMENT WATER

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee.

1. Je blijft graag lang op en ervaart die late uurtjes als de creatiefste tijd van je dag.
2. Dingen komen bij jou dieper binnen dan bij anderen, maar je praat zelden over wat er in je omgaat.
3. Je houdt niet van een felverlichte omgeving. Je hebt een voorkeur voor schemerlampen of sfeerverlichting.
4. Je bent geïnteresseerd in het ontwikkelen van je natuurlijke herstelvermogen.
5. Je hebt soms het gevoel dat je alleen op de wereld bent, of dat je heel anders bent dan anderen.
6. Je bent geen mens van de klok en je kunt niet goed tegen vaste werktijden.
7. Je hebt weleens pijn in je onderrug of gewrichtsproblemen gehad.
8. Je kunt bang zijn dat er geen houden meer aan is als je je helemaal zou openstellen voor je geestelijke gaven, of je vreest dat je dingen zult ontdekken die je niet wilt weten.
9. Je vindt het verrukkelijk om je onder te dompelen in een warm bad of hottub.
10. Je gelooft dat jouw hersenen anders werken dan die van de meeste mensen en je kunt je onbegrepen voelen.

11. Als je jezelf met anderen vergelijkt heb je het idee dat je een diepere sensatie hebt van oneindigheid of meer bezig bent met de onzichtbare werkelijkheid.
12. Je bent geneigd je beslissingen te baseren op een innerlijk weten dat je niet altijd rationeel kunt verklaren.
13. In een groep mensen kun je het gevoel hebben dat je van buitenaf toekijkt en dat je niet echt deel uitmaakt van de groep.
14. Je bent nieuwsgierig op het gebied van communicatie met overleden mensen en spirituele gidsen aan gene zijde.
15. Als je voor de keuze staat iets al dan niet te zeggen, beslis je vaak dat het beter is om je mond te houden of in elk geval niet alles te zeggen wat je denkt.

Hoe vaak had je een 'ja'?

1-5: Water is een van de elementen in je natuur, maar het is niet je hoofdelement.

6-10: Jouw persoonlijkheid bestaat voor een aanzienlijk deel uit Water.

11 of meer: Water is een hoofdaspect in je persoonlijkheid. Bedenk wel dat de andere vier elementen er ook in voorkomen, hoewel hun invloed niet zo sterk is als die van Water.

HET ELEMENT HOUT

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee.

1. Als je iets af hebt is het eerste wat je denkt: 'Wat zal ik nu gaan doen?'
2. Je hebt weinig geduld met mensen die zwelgen in hun emoties.
3. Bij fysieke inspanning ben je op je best, en trainen in de natuur is helemaal kicken voor jou.
4. Je hebt weleens ervaren dat iemand probeerde je te blokkeren in je voortgang of je belette om een doel te bereiken.
5. Je hebt een voorkeur voor kortetermijnprojecten en je houdt niet van gecompliceerde of langlopende zaken.
6. Je hebt in het heden of verleden last gehad van hoofdpijn of pijn aan je kaak.
7. Je baseert je beslissingen op analyse en gezond verstand, niet op het onderbuikgevoel van het moment.
8. Je hebt een sterke drang om een verschil te maken in het leven, om van de wereld een betere plaats te maken.
9. Het valt je op dat jij niet alleen de oorzaak van een probleem beter doorhebt dan anderen, maar ook hoe je het kunt oplossen.
10. Angstige mensen die moeilijk doen over ieder detail, kunnen frustratie bij je opwekken.
11. Je blijft levenslang een leerling, altijd op zoek naar manieren om te leren en jezelf te ontwikkelen.

12. Als mensen hun punt niet logisch kunnen onderbouwen zul je het waarschijnlijk afwijzen.
13. Je betrapt jezelf soms op antipathie of gebrek aan respect voor autoritaire figuren.
14. Je hebt herhaaldelijk meegemaakt dat iemand probeerde je in te perken.
15. Je vindt het belangrijk jezelf uit te dagen in het leven en altijd te blijven bewegen: naar voren.
16. Je bent te streng voor jezelf en hebt de neiging om je andermans oordeel over jou aan te trekken.
17. Je meent dat niemand zonder actieplan vooruit kan komen in het leven. Het is belangrijk om doelen te stellen en die te bereiken.

Hoe vaak had je een 'ja'?

1-5: Hout is een van de elementen in je natuur, maar het is niet je hoofdelement.

6-10: Jouw persoonlijkheid bestaat voor een aanzienlijk deel uit Hout.

11 of meer: Hout is een hoofdaspect in je persoonlijkheid. Bedenk wel dat de andere vier elementen er ook in voorkomen, hoewel hun invloed niet zo sterk is als die van Hout.

HET ELEMENT VUUR

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee.

1. Het is voor jou niet ongewoon dat je aan iemand denkt die het volgende moment aan de telefoon hangt of een berichtje stuurt.
2. Als je met anderen samen bent en een van hen wordt emotioneel, dan word jij het ook – je kunt er niets aan doen.
3. Er zijn zoveel dingen waar je enthousiast over bent dat het onmogelijk is er maar één uit te kiezen.
4. Je baseert een beslissing vaker op een flits van inspiratie dan op logische analyse.
5. Je ervaart het leven als een aaneenschakeling van wonderen en vraagt je af waarom anderen dat niet kunnen zien.
6. Er is tegen je gezegd dat je te emotioneel bent.
7. Je hebt soms het idee dat het moeite kost om je lang op één ding te concentreren.
8. Soms word je overweldigd door je liefde voor de wereld.
9. Je bent royaal met uitroeptekens als je mensen schrijft!!!
10. Je kunt multitasken tot het niveau dat je er gek van wordt of dat het moeite kost om projecten af te ronden.
11. Je kunt zomaar in tranen uitbarsten als je naar een film kijkt of zelfs als je een reclamespotje ziet.

12. Je bent best verlegen, hoewel de meeste mensen dat niet weten.
13. Je vindt het een fascinerende gedachte dat we misschien wel worden geleid door engelen.
14. Je voelt je snel gespannen of hebt zelfs een angst- of paniekaanval gehad.
15. Je praat met je handen en gebruikt ze op levendige wijze als je praat, ongeacht het onderwerp.

Hoe vaak had je een 'ja'?

1-5: Vuur is een van de elementen in je natuur, maar het is niet je hoofdelement.

6-10: Jouw persoonlijkheid bestaat voor een aanzienlijk deel uit Vuur.

11 of meer: Vuur is een hoofdaspect in je persoonlijkheid. Bedenk wel dat de andere vier elementen er ook in voorkomen, hoewel hun invloed niet zo sterk is als die van Vuur.

HET ELEMENT AARDE

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee.

1. Relaties zijn het belangrijkste element in jouw leven.
2. Je maakt het graag gezellig met de feestdagen. Je versiert het huis en je maakt werk van de gerechten die specifiek bij een bepaalde feestdag horen.

3. Je hebt soms het gevoel dat je altijd klaarstaat als iemand je nodig heeft, maar als jij behoefte aan hulp of support hebt geven mensen niet thuis.
4. Het mooiste aspect van reizen is voor jou de nieuwe vrienden die je maakt en alle exotische gerechten die je kunt proberen.
5. Je vindt het jammer dat je niet meer tijd hebt om rustig te zitten, te relaxen en een goed boek te lezen.
6. Je stelt je dienstbaar op in het leven en vindt het fijn om anderen te helpen.
7. Je hebt de neiging om te piekeren en je zorgen houden je soms uit je slaap.
8. Je kent problemen met je spijsvertering.
9. Het is voor jou heel belangrijk om je echt verbonden te voelen met anderen.
10. Je kunt je behoorlijk uitsloven om iemand te helpen en daarna blijf je in de gaten houden hoe het met diegene gaat.
11. Je vindt het heerlijk om voor anderen te koken of met vrienden te eten. Als je alleen aan tafel zit kan dat een eenzaam gevoel geven.
12. Je hebt soms zoveel verantwoordelijkheden op je genomen dat je jezelf helemaal uitput terwijl je probeert alles voor elkaar te boksen.

13. Als andere mensen ruziën kun je daar heel naar van worden. Je wilt niets liever dan dat iedereen harmonieus met elkaar omgaat.
14. Je doet gemakkelijk iets uit schuldgevoel of je kunt nauwelijks nee zeggen als iemand een beroep op je doet, al ben je nog zo moe of druk.
15. Sporten is geen hobby van je, maar als je het met iemand anders samen kunt doen is het beter op te brengen.

Hoe vaak had je een 'ja'?

1-5: Aarde is een van de elementen in je natuur, maar het is niet je hoofdelement.

6-10: Jouw persoonlijkheid bestaat voor een aanzienlijk deel uit Aarde.

11 of meer: Aarde is een hoofdaspect in je persoonlijkheid. Bedenk wel dat de andere vier elementen er ook in voorkomen, hoewel hun invloed niet zo sterk is als die van Aarde.

HET ELEMENT METAAL

Beantwoord de volgende vragen met ja of nee.

1. Aan het eind van de dag snak je ernaar om een poos alleen te zijn.
2. Je bent gevoelig voor stoffen op je blote huid en prikkelige labels in je kledingstukken irriteren je.
3. Je merkt vaak details op die anderen glansrijk over het hoofd zien, bijvoorbeeld een typefoutje of dat een schilderij net niet helemaal recht hangt.

4. Overvolle winkels of lawaaierige feesten zijn overdonderend voor je.
5. Je hebt geen grote vriendenkring, maar met de vrienden die in je leven zijn heb je een diepe, authentieke relatie.
6. Je hebt allergieën of je bent gevoelig voor bepaalde ingrediënten of omgevingsinvloeden.
7. Je maakt je er druk over dat je kwalitatief hoogstaand werk levert en doet vaak een tweede of derde checkronde om er fouten uit te halen.
8. Je houdt er niet van om over koetjes en kalfjes te kletsen.
9. Het gebeurt wel dat je een ruimte binnengaat en het liefst meteen rechtsomkeert zou willen maken, maar je kunt niet verklaren waarom.
10. Anderen hebben kritiek op je omdat je te gevoelig of kieskeurig zou zijn.
11. Je hebt de neiging te oppervlakkig te ademen.
12. Je kunt je er ongemakkelijk bij voelen als iemand te dicht bij je staat.
13. Je plant dingen meer van tevoren dan anderen.
14. Het kan je fysiek pijn doen als je een ander mens – of zelfs een dier – ziet of hoort lijden.
15. Je vindt dat jij waarschijnlijk kritischer bent op jezelf, en perfectionistischer dan andere mensen.

Hoe vaak had je een 'ja'?

1-5: Metaal is een van de elementen in je natuur, maar het is niet je hoofdelement.

6-10: Jouw persoonlijkheid bestaat voor een aanzienlijk deel uit Metaal.

11 of meer: Metaal is een hoofdaspect in je persoonlijkheid. Bedenk wel dat de andere vier elementen er ook in voorkomen, hoewel hun invloed niet zo sterk is als die van Metaal.



Tel nu per element het aantal ja's, zodat je ziet wat de prominentste elementen zijn in je natuur. In de volgende hoofdstukken lees je wat dit betekent.

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 3

DE VIJF ELEMENTEN IN JOUW PERSOONLIJKHEID

Hoe ging het? Ontdekte je dat bepaalde beschrijvingen precies op jou sloegen, terwijl je jezelf in andere nauwelijks herkende? Of dacht je: dat ben ik allemaal! Dan klopt dat ook. Veel mensen herkennen in al deze types wel aspecten die bij hen passen en dat is volkomen logisch, omdat iedereen van nature alle vijf de elementen heeft. Het is dan wel zo dat een daarvan je primaire element is, je zogenoemde standaardmodus. Bij veel mensen springt die er luid en duidelijk boven uit, terwijl de overige van relatief ondergeschikte invloed zijn. Anderen hebben het idee dat twee of drie elementen ongeveer even actief zijn, en de rest minder. Hoe jouw compositie er ook uitziet, een probleem is het nooit. Dit is jouw persoonlijke blauwdruk, dit is hoe jij bent bedoeld, en je bent hier op aarde om te leren dat ontwerp zo mooi mogelijk uit te dragen. Dit boek is een hulpmiddel om je leven te leven op een wijze die bij jou past. (Mocht je meer over je persoonlijkheid willen weten, dan kun je de aanbevolen hulpbronnen achter in dit boek raadplegen.)

Elk element bevat veel informatie over wie je bent en hoe je vol vertrouwen, compassie en vreugde door het leven kunt gaan. Ook hebben ze allemaal specifieke thema's en als je die kent, dan helpt dat om jezelf beter te begrijpen en te dealen met de problemen die je ondervindt.

Lees verder om te ontdekken wat je uitkomsten te zeggen hebben.

PERSOONLIJKHEIDSTYPE WATER

Als je hoog hebt gescoord in de categorie Water is het waarschijnlijk dat je liever door het leven deint dan een strak geprogrammeerde, gestructureerde dagindeling te volgen. Watermensen snakken naar vrijheid, kunnen gaan en staan waar ze willen en doen wat in het moment goed voelt. Water beweegt niet in kaarsrechte lijnen en Watermensen evenmin!

Als je veel Water hebt denk en voel je dieper dan anderen. Je benadert het leven meer vanuit emotie en intuïtie dan met de pure logica van je linkerhersenhelft. Deze eigenschap zorgt ervoor dat je tijd nodig hebt om over dingen na te denken, te zijn met je gedachten, tot je op een conclusie uitkomt die klopt. Als gevolg van je innerlijke diepte neem je geen instantbeslissingen. Je gedachten hebben tijd nodig om te rijpen.

Zoals er diep in de oceaan een veelheid van leven en activiteit is die wij niet kunnen waarnemen, gebeurt er ook van alles in de binnenwereld van Waterpersonen. Ze lijken op de winter en de nacht: die zijn stil en geluidloos, en ook Watertypes hebben de neiging hun zielenroerselen voor zichzelf te houden. Ze menen in vrijwel iedere situatie dat het beter is om niets te zeggen, en als ze daar echt niet onderuit kunnen, zeggen ze liefst alleen het hoognodige. Als je in vier woorden een e-mail beantwoordt ben je waarschijnlijk een Watermens!

Zoals de golven van de oceaan eindeloos op de kust dreunen herkennen we dit bij Waterpersonen in de sterke onverzettelijkheid waarmee ze blijven gaan, in hun vermogen zich dankzij hun innerlijke reserves door moeilijke tijden te slaan. Als je veel Water hebt beschik je over een gezonde, soms aan koppigheid grenzende vastberadenheid, die uitermate helpend kan zijn om bij jezelf te blijven of pogingen van anderen om je te controleren af te houden.

Je bent een creatieve denker en je hebt een heel eigen stijl bij alles wat je doet. Hoogstwaarschijnlijk ben je een non-conformist die zich weinig aantrekt van wat andere mensen denken, omdat je het leven op jouw manier wilt leven. Waterpersonen zijn innovators, vaak op het terrein van de wetenschap, geneeskunde, business of kunst. Ze initiëren briljante vernieuwingen omdat hun geest zo anders werkt dan gemiddeld. Ze denken out of the box.

Een schaduwzijde van deze habitus is dat Watermensen het idee kunnen hebben dat ze heel anders zijn dan anderen. Ze voelen zich regelmatig niet begrepen, genegeerd of zelfs buitengesloten. In de relationele sfeer zijn ze bang om te worden verlaten en in het verleden is dat misschien ook gebeurd.

Als je Water bent hunker je naar stilte en rust, naar tijd om simpelweg te zijn, en als dat lukt werkt dat als een vitamineshot. Het is voor jou echter niet ongebruikelijk je op een bepaalde manier ook alleen te voelen als je onder de mensen bent, zelfs als dat familieleden of vrienden zijn. Het element Water is gerelateerd aan de fase voor de geboorte en na de dood, en die gaat niet over verbinding met de wereld. Dat verklaart waarom Watermensen zich vaak op subtiele wijzen 'anders' voelen en het idee hebben er niet echt bij te horen. Dit alles bij elkaar kan tot onzekerheid, angst en issues rond vertrouwen leiden, omdat ze zich zo geïsoleerd en anders dan anderen voelen.

Het zit in onze menselijke natuur om ervan uit te gaan dat iedereen denkt zoals wij (of dat zou moeten doen!) en daarom kunnen Watertypes anderen ervan verdenken dat ze informatie achterhouden of geheimen hebben. Dat komt doordat zij de neiging hebben weinig te vertellen of zelfs dingen te verzwijgen, en daarom veronderstellen ze dat anderen dat ook doen. Dit kan een complicerende factor zijn in relaties. Om te beginnen kan hun partner onzeker en gefrustreerd raken omdat hun Waterwederhelft bepaalde dingen niet vertelt waarvan zij vinden dat ze die moeten weten. Omdat Watertypes van nature zwijgzaam zijn komt het vaak niet eens bij hen op om iets te delen. Soms houden Waterpersonen informatie voor zich omdat ze er vast van overtuigd zijn toch verkeerd begrepen te worden, en daarom vinden ze het

zinloos zelfs te proberen veel te communiceren. Als gevolg van deze zelfde issues rond angst en vertrouwen kunnen Watermensen achterdochtig zijn dat hun partner van alles niet vertelt, en zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Water gaat over zijn, niet over doen. Watertypes kunnen dromers zijn die met hun ideeën spelen maar er niets mee doen. Het is belangrijk dat Waterpersonen uiteindelijk altijd iets met hun dromen doen, ze tot leven brengen, zoals de baby die zich in de baarmoeder ontwikkelt op een gegeven moment geboren moet worden. Een deel van dat proces bestaat uit het leren loslaten van de vooringenomen overtuiging dat ze niet begrepen of afgewezen zullen worden om wat ze proberen te realiseren.

Watertypes hebben de wereld veel te leren! De zijnskracht van Water wordt in onze cultuur niet erg gewaardeerd en dat is een ernstig probleem. We zijn geconditioneerd om respect te hebben voor doen: altijd hard werken, meer geld verdienen, in de hoogste versnelling door naar het volgende doel. Als je mensen vraagt wat ze in hun verloren uurtjes doen zullen ze waarschijnlijk in lachen uitbarsten en vragen: 'Verloren uurtjes? Waar heb je het over?!' Maar dat is echt niets om trots op te zijn. De Vijf Elementen leren ons dat de tijd die we besteden aan doen in balans moet zijn met de tijd die we besteden aan zijn: regelmatig vertragen om de batterij weer helemaal op te laden. In onze cultuur krijgen de meeste mensen niet eens genoeg slaap, of dat nu te wijten is aan overvolle agenda's of slaapstoornissen (die vaak veroorzaakt of verergerd worden door een moordend tempo en versnipperde aandacht). Als Watermens heb je het grote voordeel dat je een natuurlijke drang hebt relaxtijd te nemen en zo een weldadig ritme van eb en vloed in je dag aan te brengen.

Waterenergie creëert ruimte voor diepe gedachten en gevoelens en zorgt ervoor dat we ons niet laten opjagen. Anderen kunnen ons niet onder druk zetten omdat we gelijke tred houden met onze innerlijke flow. Deze energie geeft een onvoorstelbare wilskracht die ons in staat stelt moeilijke tijden te doorstaan en daar sterker uit te komen. Ze appelleert aan het verlangen om het leven op onze eigen manier te leven, ongehinderd door een harnas van sociale

normen. En ze vult ons met een intuïtieve wijsheid die ons gidst op elk moment dat we ervoor kiezen stil te worden en te luisteren.

PERSOONLIJKHEIDSTYPE HOUT

Als je veel herkenning voelde bij het persoonlijkheidstype Hout, zijn logica, relevantie en gezond verstand waarschijnlijk belangrijke waarden in je levenshouding. Je wilt een project zo efficiënt mogelijk tot een goed einde brengen om zonder vertraging of frustratie door te gaan naar de volgende klus. Houtpersoonlijkheden zijn enthousiast, gedreven en doelgericht. Ze zijn gefocust en willen vooruit in het leven.

Dit element produceert een permanente innerlijke spanning die een 'stuijp' voortbrengt, te vergelijken met de groeistuijp die gewassen doormaken wanneer ze in het voorjaar boven de grond komen. Dit kan bij Houttypes op verschillende manieren tot uiting komen. Ze zijn geneigd in gesprekken direct uit de hoek te komen, wat mensen met een andere karakterstructuur als directief of confronterend kunnen ervaren. Houtmensen houden ook van een pittige discussie, waarbij het op anderen kan overkomen dat ze ruzie zoeken. Daar kunnen de Houttypes dan weer gefrustreerd van worden, want in hun beleving deden ze niets anders dan duidelijk hun punt maken in een open gedachtewisseling.

Houtpersonen zijn het liefst altijd bezig, zowel fysiek als mentaal, want zo geven ze lucht aan die innerlijke spanning. Deze drive zit zo diep in hun genen dat het voor hen een opgave is om lang stil te zitten. Ze sporten graag, vooral in de buitenlucht. Ze zijn altijd wel iets aan het doen: klusjes in huis, gamen of brainstormen over een nieuwe onderneming die ze willen opzetten.

Houtmensen zijn creatieve geesten, maar anders dan bij Watertypes, die hun dromen niet zo makkelijk omzetten in daden, zijn luchtkastelen voor hen geen optie. Hout gaat over geboorte en Houtmensen willen hun ideeën

concreet vormgeven in de wereld. Zo kan hun verlangen om van start te gaan tot impulsieve beslissingen leiden en gaan ze soms in hun enthousiasme tot actie over, terwijl ze het geheel nog niet voldoende doordacht hebben. Succes blijft dan uit omdat er bepaalde stappen ontbreken in hun plannen. Ze weten waar ze naartoe willen en maken in eerste instantie goede vorderingen, maar ze hebben er niet over nagedacht hoe ze de tweede helft van het traject moeten aanpakken.

Zoals de lente in het teken van nieuwe groei staat blijven Houtpersonages hun leven lang studeren. Ze dagen zichzelf voortdurend uit om verder te ontwikkelen en nieuwe dingen te leren, en dan liever een vaardigheid waar je iets mee kunt doen dan een studie om meer kennis te vergaren. Omdat het element Hout de energie van de ochtend vertegenwoordigt, het dagdeel dat we bij uitstek optimistisch zijn en aan de slag willen, pakken Houtmensen vol vertrouwen nieuwe dingen op. Ze weten dat alles wat ze nodig hebben om succes te boeken al doende geleerd kan worden.

Gewassen banen zich al groeiend een weg omhoog door de bodem. Houtpersonen 'crealiseren' doorbraken in oude, vastgeroeste patronen. Meer dan anderen schudden ze aan de status quo en zetten openlijk vraagtekens bij onnodige regels. Ze hebben een natuurlijk vermogen om te zien wat er mis is met een systeem en hoe dat gecorrigeerd kan worden. Houttypes floreren als ze methoden met hun analyses kunnen verbeteren en doen hun mond open als ze knelpunten signaleren, zodat die opgelost worden. Ze hebben een permanente gedrevenheid om van deze wereld een betere plek te maken en positieve veranderingen in gang te zetten waar iedereen profijt van heeft.

Houtmensen zijn op hun best als ze onderweg naar hun bestemming zelf aan het roer staan, en hebben een gevoel voor het moment waarop ze het best een grote sprong voorwaarts kunnen maken in het leven. De meesten hebben er grote behoefte aan zich een winnaar te weten, wat ze ervaren als ze hun doelen bereiken en succesvol zijn. In de natuurlijke wereld hoort een boom de hoogte in te blijven gaan. Het is altijd onnatuurlijk als groei geknot wordt.

Houtpersonen zullen snel gefrustreerd raken als ze in hun beleving niet verder komen. Ze kunnen boos worden op zichzelf, verdwalen in zelfverwijt en te hard oordelen over zichzelf. Ze zijn helemaal in alle staten als ze het idee hebben dat anderen hen de voet dwars zetten. Ze kunnen zich een loser voelen als een promotie aan hun neus voorbij gaat, en dat is voor Houtmensen een van de naarste sensaties. Ze hebben ook de neiging te denken dat ze opzettelijk worden tegengewerkt door hun leidinggevende, of dat nu zo is of niet. Niemand vindt het leuk om ergens voor te gaan en dan te falen, maar voor Houtmensen is dat echt dramatisch en kan tot woede, schaamte en zelfs depressie leiden.

Houtmensen dragen vaak de onbewuste overtuiging met zich mee dat ze zich aan anderen moeten bewijzen. Diep vanbinnen zijn ze bang voor afkeuring. Ze vergelijken hun eigen vorderingen soms met die van anderen, alsof het leven een competitie is. Hun angst voor veroordeling kan zo groot zijn dat ze hun natuurlijke zelfvertrouwen verliezen en zich zelfs geen doelen meer stellen. Ze zijn bang dat iedereen zal zien wat voor loser ze zijn wanneer ze iets proberen en dan falen. Dit patroon kan op andere, subtiele wijzen ook in hun privéleven doorwerken. Als ze er door hun partner aan herinnerd worden dat ze een bepaald klusje nog niet gedaan hebben kan dat op Houtpersonen als kleinerend en veroordelend overkomen. Ze kunnen dit vertalen als: 'Wat ben jij voor sukkel, je vergeet zelfs de kliko aan de weg te zetten.' De boosheid waarmee ze op de situatie reageren is niet in verhouding. Als dit patroon in een relatie sluipt kan het een negatieve dynamiek worden die de band tussen partners uitholt.

Maar de vruchten van het element Hout zijn een grote zegen voor iedereen! Dit is de energie die ons uitdaagt om altijd te blijven leren en groeien en een steeds betere versie van onszelf te worden. Ze geeft ons helderheid van geest, zodat we logische beslissingen kunnen nemen en de gang erin houden om met glans onze doelen te bereiken. Ze schenkt het vertrouwen om te gaan staan

voor wat juist is, om nee te zeggen tegen onrecht en een voorvechter voor positieve verandering te zijn. Zodat deze wereld een fijnere plek wordt.

PERSOONLIJKHEIDSTYPE VUUR

Als je veel ja's hebt in de categorie Vuur, leef je dicht bij je gevoel. Je bent van nature warm en hartelijk naar andere mensen en als je hartscontact met iemand hebt, word je daar heel blij van; of dat nu je partner of de caissière bij de supermarkt is. Anders dan de emoties van een Watertype, die ver weggestopt zitten en niet hardop geuit worden, zitten die van jou vlak onder de oppervlakte en vind je het belangrijk ze te uiten. Vuurpersoonlijkheden zijn heerlijk expressief en ontvankelijk, en maken geen geheim van wat ze denken en voelen.

Daar staat tegenover dat de emoties van Vuurtypes soms te snel getriggerd worden. Als ze gestrest zijn kunnen ze heel emotioneel reageren of dingen te persoonlijk nemen. Ze hebben snel gekwetste gevoelens. Als er een probleem opduikt kunnen Vuurpersonen in paniek raken en gaan 'catastroferen', zoals ik dat noem. Ze worden angstiger en erger overstuurd dan in die situatie nodig is, met mogelijk overhaaste beslissingen tot gevolg. Ze hebben sowieso meer tijd nodig om weer tot rust te komen, ook als het probleem al uit de wereld is.

Als Vuurpersoonlijkheid heb je een vrije geest en is plezier een primaire levensbehoefte. Je energie is licht en daarom voelen mensen zich ogenblikkelijk beter op het moment dat jij het vertrek binnenstapt. Moet je samenwerken met mensen die zwaar op de hand zijn of geen gevoel voor humor hebben, dan valt dat je niet makkelijk. Je houdt van opgeruimde mensen; en omdat het werk toch gedaan moet worden kun je er maar beter iets leuks van maken!

Vuurtypes worden soms ten onrechte als onrealistisch positief beschouwd; ten onrechte omdat het gewoon hun aard is de zaken van de zonnige kant te bekijken. En als ze een keer down zijn duurt dat nooit lang.

Vuurpersonen denken snel, leren snel en praten vaak ook snel! Ze lijken net flakkerende kaarsvlammen. Dat geldt ook voor hun focus: ze kunnen zich niet al te lang op één ding concentreren. Als ze een poos bezig zijn geweest met een bepaalde klus kan er zomaar iets anders opborrelen dat hun aandacht trekt. O, leuk, denken ze, en ze racen er onmiddellijk achteraan. Ze zijn op hun best als ze korte werkspurtten kunnen maken of in de loop van een dag tussen verschillende werkplekken kunnen switchen. Vuurmensen hebben over het algemeen veel ballen in de lucht en dat geeft hun de stimulansen die ze nodig hebben, maar het helpt weer niet om al die projecten ook te voltooien.

Als je Vuur bent komt je energie rechtstreeks uit je hart en omhult je met een warme uitstraling. Je kunt anderen in ieder contact met aangeboren gemak het gevoel geven dat ze geliefd zijn. Dit gaat wel hand in hand met de behoefte je zelf ook geliefd te voelen. Vuurmensen worstelen vaak met angst voor afwijzing. Al hebben ze nog zoveel liefde te geven, ze zijn vaak nogal timide en dat belemmert hen om liefde te ervaren en echte hartsverbindingen te vinden. Dit kan beroepsmatig ook een ding zijn. Ze kunnen een carrièrekans laten lopen uit angst te worden afgewezen, want dat is voor Vuurmensen een veel pijnlijker ervaring dan voor alle andere persoonlijkheidstypes.

Met veel Vuur in je karakterstructuur heb je een groot en open hart, en dat is een geweldige eigenschap, maar zoals steeds heeft ook deze kwaliteit een keerzijde. We zien bij de Vuurpersonages dat een open hart ook erg kwetsbaar is. In hun verlangen om liefde te uiten kunnen ze mensen te snel dichtbij laten komen, terwijl ze nog niet weten of dat wel veilig is. Daardoor lopen ze meer risico op een gebroken hart of misbruik van hun vertrouwen. Als dat gebeurt hebben Vuurmensen vaak veel meer tijd nodig om daar overheen te komen dan de andere persoonlijkheidstypes. Ze hebben in dat proces de neiging zich af te zonderen en zijn bang om weer iemand in hun hart toe te laten. Dat terugtrekken is inderdaad de eerste stap naar herstel, maar het moet niet te lang duren. De genezing zet alleen door als ze zich weer in de wereld begeven en

opnieuw gaan liefhebben, ook als ze dat aanvankelijk maar langzaam opbouwen.

Maar wat hebben de Vuurmensen fantastische gaven te bieden! Ze zijn fonkelende rolmodellen van een leven vol vreugde en ze hebben een uiterst gevoelige antenne voor de vele wondertjes die elke dag overal voor het oprapen liggen. Ze laten zien hoe we ons hart open kunnen houden, hoe we anderen onze liefde kunnen tonen en hoe we op onze beurt liefde kunnen ontvangen. Vuur demonstreert in al zijn verschijningsvormen hoe je dit element kunt integreren in je leven, van de sensationele vlam in de pan van een brandende liefdeservaring tot de warm gloeiende sintels in de haard van een hart vol vrede.

PERSOONLIJKHEIDSTYPE AARDE

Als je sterk resoneert met de karakterstructuur Aarde staan relaties ongetwijfeld hoog op je prioriteitenlijst. Waarschijnlijk zijn ze zelfs het belangrijkste in je leven. Dat komt doordat Aardemensen behoefte hebben aan verbinding. Ze zijn in de regel veel meer gericht op anderen dan op zichzelf. Als jij veel Aarde hebt ben je van nature een gever. Je bent bijzonder vriendelijk, zorgzaam en verantwoordelijk. Gezin, familie, vrienden en de gemeenschap gaan altijd voor.

Een archetypisch beeld voor het element Aarde is de Moeder. Denk aan een moeder en je ziet meteen het plaatje van dit persoonlijkheidstype voor je. Zoals een moeder spreekwoordelijk de behoeften van haar gezin voorrang geeft boven die van haarzelf, is de eerste gedachte van een Aardefiguur steevast: ‘Hoe kan ik jou helpen?’ In een moeder-en-kind-relatie is dat geen vreemde zaak, maar Aardemensen kunnen onbewust het probleem hebben dat ze zich verantwoordelijk voelen voor álle mensen in hun leven, niet alleen hun kinderen. Als je veel Aarde hebt ben je loyaal in je vriendschappen. Het druist tegen je gevoel in om niet onmiddellijk klaar te staan als iemand je nodig heeft.

Aardepersonen vinden het vreselijk moeilijk om nee te zeggen, of ze worden gedreven door schuldgevoel. Als iemand om hulp vraagt zullen ze zich verplicht voelen die te geven, ook als ze na een lange dag al uitgeput zijn en zelf ook nog van alles te doen hebben. Ze kunnen zich ook te veel zorgen maken – helemaal in lijn met een moederfiguur – en in gedachten zijn ze voortdurend druk met mensen die belangrijk voor hen zijn of met alle verantwoordelijkheden die ze naar zich toe hebben getrokken.

Zoals moeders het heerlijk vinden om voor hun kind te zorgen geeft het Aardemensen enorm veel voldoening om anderen te helpen. Aarde wil niets liever dan verzorgen, zoals Water moet dromen, Hout moet doen en Vuur moet liefhebben. Voor alle persoonlijkheidstypes geldt dat ze die energieën goed moeten managen, omdat ze er anders te gemakkelijk door meegesleept worden. Water moet niet eindeloos blijven stromen zonder een keer ergens in uit te monden. De actiebehoefte van Hout moet niet altijd in de hoogste versnelling worden uitgeleefd zonder regelmatig de accu op te laden. Het liefhebbende hart van Vuur moet niet altijd wagenwijd openstaan zonder te onderscheiden bij wie dat veilig is. En Aarde moet grenzen kunnen stellen. Aardetypes moeten hun mate van geven limiteren en zichzelf toestemming geven ook open te staan voor hulp van anderen.

Aardepersoonlijkheden vragen niet om ondersteuning omdat ze anderen niet lastig willen vallen. Het is hun onbewuste moederovertuiging dat ze er zijn om hulp te bieden. Het voelt onnatuurlijk om zelf hulp te krijgen. Soms vinden ze ook dat als ze hulp vragen die niet op de juiste manier gegeven wordt en ze het dus net zo goed zelf kunnen doen. Denk aan zo'n typische situatie waarin een moeder haar kind vraagt een huishoudelijk taakje te doen en ze niet tevreden is met het resultaat. Terwijl mama het overdoet, mompelt ze in zichzelf: 'Ik had het beter helemaal niet kunnen vragen.' Dit kan zich in haar verwachtingspatroon gaan nestelen en haar ervan weerhouden hulp te vragen. Aardemensen hebben een subtiele emotionele aanleg om zich teleurgesteld,

onbevredigd of niet gezien te voelen in het leven, maar hoe meer ze leren het geven en nemen in balans te brengen, hoe minder dat zal gebeuren.

Een moeder maakt als vanzelfsprekend haar eigen behoeften ondergeschikt aan die van het gezin. Het zou niet bij haar opkomen het anders te doen. Ze zal na het koken niet gewoon gaan zitten eten. Ze zet het eten op tafel, roept naar iedereen dat het klaarstaat en snelt waarschijnlijk nog een paar keer naar de keuken terwijl de anderen al zijn begonnen, zodat ze zelf uiteindelijk als laatste toetast. Zoals opgemerkt is dit binnen het gezin een normale gang van zaken, maar voor Aardemensen kan dit het standaardgedrag op alle terreinen van hun leven zijn. Dat creëert een voedingsbodem voor problemen. Als je Aarde bent zul je elke dag subtiele opofferingen doen die je zelf niet eens opmerkt. Je hebt geen tijd gemaakt om boodschappen te doen en fatsoenlijk te koken omdat je overgewerkt hebt, en daarom haal je iets bij de snackbar of pluk je wat klikjes uit de koelkast. Terwijl je het niet in je hoofd zou halen een ander daarop te trakteren! Om in balans te blijven moeten Aardefiguren net zo over zichzelf moederen als ze over de anderen in hun leven doen.

Het concept 'Moeder' gaat nauw samen met 'thuis' en 'gezin'; zaken waar Aardemensen veel waarde aan hechten. Meer dan welke karakterstructuur ook heeft de Aardepersoonlijkheid vaak een wonderbare gave om het thuis gezellig en uitnodigend te maken, zodat mensen zich er welkom voelen. Aardetypes hebben ook grote behoefte aan geborgenheid, het gevoel erbij te horen, een netwerk op te bouwen van vrienden die als familie voor hen zijn. Omdat het de moeder is die voor het eten zorgt, maken Aardemensen meer werk van het voedsel dan de andere persoonlijkheidstypes. Je kunt ervan uitgaan dat ze al nadenken over de maaltijd voor morgen terwijl die van vandaag nog maar nauwelijks soldaat gemaakt is. Bij stress zijn ze eerder geneigd tot emotie-eten. Als er een afspraak met een Aardetype op je programma staat, reken er dan maar op dat er goed gegeten wordt!

De energie van het element Aarde verrijkt onze geest met een zachte, royale, compassievolle houding tegenover anderen en onszelf. Ze geeft een gevoel van

verbinding met mensen die als familie voor ons zijn en zorgt ervoor we niet alleen van harte anderen helpen, maar zelf ook ontvankelijk zijn voor ondersteuning. Aarde stelt ons in staat om geaard en in ons centrum te blijven. We zijn onze taken toegedaan, zodat onze dromen tot bloei komen en we uiteindelijk diepe voldoening kunnen voelen vanwege de overvloed die we in ons leven geschapen hebben.

PERSOONLIJKHEIDSTYPE METAAL

Als Metaal je hoofdelement is ben je uiterst gewetensvol en heb je het natuurlijke vermogen in elke situatie te focussen op wat het belangrijkste is. Dat komt doordat het archetypische beeld voor Metaal de Vader is, zoals bij Aarde de Moeder. Als we naar het rolmodel van de vader kijken weten we dat hij een grootse taak heeft. Hij moet ervoor zorgen dat zijn gezinsleden een dak boven hun hoofd hebben en hij moet hen beschermen tegen mogelijk gevaar. Dat is een zware ereplicht en daarom kan hij zich niet verliezen in zinloze details of heftige emoties. Hij moet de touwtjes stevig in handen hebben en houden. Als Metaalpersoonlijkheid ben je voortdurend alert, alsof je het hoofd van het gezin bent, en zie je het als jouw verantwoordelijkheid om alles in goede banen te leiden.

Een beeld uit de natuur dat past bij het element Metaal is de lucht, of de hemel. In termen van karaktereigenschappen betekent dit dat Metaalmensen 'hoge' principes hebben en altijd willen doen wat juist is. Deze invloed van de hemel geeft hun ook een weids perspectief, alsof ze van bovenaf naar beneden kijken. Als je Metaal bent heb je de neiging achterom te kijken. Je herinnert je zelfs onbeduidende vergissingen uit een ver verleden, zodat je die fouten geen tweede keer maakt. Je kijkt ook vooruit, vaak verder dan de meeste mensen, zodat je kunt inschatten wat er allemaal moet gebeuren, wat er mis kan gaan en hoe je dat kunt voorkomen. Deze houding betekent dat je schitterend werk

levert. Elk detail heeft je aandacht gehad. Het gevolg is dat je over een gigantisch werkveld moet waken en dat kan een permanente onrust of sensatie van overbelasting veroorzaken.

In de Chinese geneeskunde wordt Metaal omschreven als 'verbinding met de hemel'. Veel meer dan de andere persoonlijkheidstypes streven Metaalmensen ernaar het sacrale te ervaren in hun leven. Ze zijn ook het meest empathisch. Het is heel belangrijk voor hen om hun ware missie te vinden en betekenisvol werk te doen. Ze leggen de lat vaak erg hoog voor zichzelf en zijn bang dat ze hun roeping nog niet hebben gevonden of te weinig doen om die te volbrengen, terwijl het voor de omgeving zonneklaar is dat ze al hoog en breed op de koninklijke weg gaan. Ze zijn uitgesproken in relaties, in de zin dat ze bewust mensen uitkiezen met wie ze een hoge kwaliteit vriendschap kunnen beleven. Ze gaan niet voor oppervlakkige contacten. Dat zie je ook terug in hun dagelijkse interacties. Metaalfiguren hebben een afkeer van koetjes en kalfjes. Dat vinden ze verspilling van hun kostbare tijd. In plaats daarvan willen ze betekenisvolle gesprekken. Metaalmensen hebben eigenlijk altijd een klein aantal authentieke vriendschappen en dat is alles wat ze nodig hebben. Vluchtige contacten zijn aan hen niet besteed.

De vaderenergie laat zich ook op andere wijzen gelden. Zelfs de westerse psychologie zegt dat alle kinderen één ding verlangen van hun vader, namelijk dat hij trots op hen is. Metaalmensen hunkeren ernaar oprecht trots op zichzelf te kunnen zijn en te merken dat anderen hen respecteren, maar ook hier geldt dat ze soms te veel van zichzelf verwachten. Een keerzijde van deze eigenschap is dat hun drang naar kwaliteit en om het goed te doen, kan uitmonden in perfectionisme en zelfkritiek. Bovendien zijn ze uiterst gevoelig voor kritiek van anderen. Dit kan zo'n grote rol spelen dat ze te ver gaan in hun geanalyseer. Ze verliezen zich in details of stellen dingen uit omdat ze geloven dat er maar één juiste manier is om dingen te doen en dat de zware taak om die te ontdekken op hun schouders rust.

Zoals samentrekken een mechaniek is van metaal, kan dat in Metaalpersoonlijkheden tot uitdrukking komen als verkramping, als onvermogen om erop te vertrouwen dat dingen wel in orde zullen komen, dat hun werk goed genoeg is.

Als je veel Metaal hebt beschik je over een intuïtie die via fysieke sensaties werkt. Zo kunnen subtiele gevoelens in je lichaam aangeven dat de persoon tegenover je gestrest is en pas je automatisch je gedrag aan om diegene te ontwapenen. Daarom worden Metaaltypes vaak perfecte gastheren of gastvrouwen genoemd. Ze zijn hoffelijk, charmant, en stellen anderen altijd op hun gemak.

Deze gevoeligheid, die zich via het lichaam manifesteert, betekent ook dat de energieën in je omgeving meer impact op je hebben. Sta je in een overvolle winkel, dan kunnen de aura's van al die mensen daar je overweldigen en uitputten. Tijdens een gesprek met een depressief iemand kun jij je ook zwaar gaan voelen. Je wordt misschien somber of moe, en dat komt doordat je hun neerslachtige energie ervaart. Als je een mens, dier, of welk levend wezen ook ziet lijden, kan dat jou lichamelijk pijn doen. Daarom kijken sommige Metaalmensen niet naar het nieuws. Ze kunnen er simpelweg niet tegen. Het feit dat hun energie zo open is en zo beïnvloedbaar door de externe wereld, verklaart ook waarom Metaalmensen vaker last hebben van allergieën of omgevingsinvloeden.

Aangezien Metaaltypes gestrest kunnen raken doordat ze maar moeten dealen met de kakofonie van energieën om hen heen, hebben ze aan het eind van de dag vaak tijd voor zichzelf nodig om bij te komen. Ze voelen zich ook beter als ze op de plekken waar ze wonen en werken genoeg eigen vierkante meters hebben, zodat de energieën van anderen hun niet te dicht op de huid zitten. Ze denken soms dat er iets mis met hen is omdat dit zo nauw steekt, maar de werkelijkheid is dat ze zich bewuster zijn van en geraakt worden door de subtiele vibraties om hen heen dan andere types. Tijd en ruimte voor jezelf is broodnodig als Metaal je hoofdelement is.

Het geschenk van Metaal is dat het ons ertoe aanzet trouw te zijn aan onze idealen. Metaalenergie inspireert ons om de beste versie van onszelf te leven. Ze bepaalt ons bij onze persoonlijke waarheid en helpt om authentieke relaties met anderen aan te gaan. Ze verrijkt ons met een gevoel van zingeving en een verlangen naar zinvol werk, waardoor onze geest wordt opgetild. Metaal spoort ons aan altijd te zoeken naar manieren om ons werk en onszelf te ontwikkelen, zodat we met recht trots mogen zijn op wie we gaandeweg worden.



Je hebt nu goed in beeld hoe de elementen in je persoonlijkheidstype verdeeld zijn en wat dit zegt over je perceptiepatronen, je behoeften en keuzes in het leven. (Als je nog beter wilt begrijpen hoe de elementen in jouw persoonlijkheid samenwerken, raadpleeg dan voor meer details mijn boeken *The Wisdom of Your Face* en *Your Hidden Symmetry*.)

Met deze kennis gaan we bekijken hoe je het model van de Vijf Elementen kunt gebruiken om je problemen op te lossen, doorbraken in je leven te bewerken en weer in balans te komen door terug te keren in je natuurlijke ritme.



DEEL II



LOS JE PROBLEMEN OP MET DE VIJF ELEMENTEN



We komen niet op de wereld, we komen eruit voort, net als bladeren uit een boom. Zoals de oceaan 'golft', zo 'menst' het heelal. Ieder individu is een uiting van het hele rijk der natuur, is een unieke handeling van het totale universum.

– Alan Watts



OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 4

LEIDRAAD BIJ DE BEHANDELKEUZE

Als je energie in balans is zal je leven gladjes verlopen. Je persoonlijke elementencyclus kent een voortgaande, vloeiende beweging, zoals dagen, seizoenen en levensfasen moeiteloos in elkaar overgaan. Water verschijnt en transformeert in Hout, Hout breekt door en wordt Vuur, Vuur dooft uit in Aarde, Aarde gaat over in Metaal, Metaal muteert tot Water en de cyclus begint van voren af aan in een gracieuze levensritme.

Het is echter inherent aan de menselijke natuur dat we meestal niet in volmaakte harmonie zijn met deze flow. Het leven overkomt ons. Dat begint in de kindertijd. We maken fijne en fantastische dingen mee die we natuurlijk probleemloos beleven en integreren. Maar er zijn ook moeilijke en pijnlijke ervaringen, en hoe we die moeten hanteren en verwerken weten we niet. Daardoor zal minstens één van onze elementen op zielsniveau in de verdrukking komen. Dat kan al op jonge leeftijd een functioneringsprobleem veroorzaken of verergeren, hoewel we geen verband tussen een en ander zullen opmerken. Als de energie niet weer in evenwicht komt zal deze disharmonie geleidelijk toenemen en uiteindelijk alle elementen raken. Aanvankelijk gebeurt dat alleen op spiritueel niveau, maar op den duur zal er ook disbalans in ons emotionele welzijn ontstaan. Op nog langere termijn kan het zich zelfs fysiek manifesteren als een ziekte of gezondheidsprobleem.

Het concept van de Vijf Elementen kan ons helpen deze kwesties te ‘genezen’. Als je kunt vaststellen welk element in de knel zit is dat met behulp van een of meer van deze energieën weer recht te zetten. Zo los je het probleem op en voorkom je vaak ook dat het terugkeert.

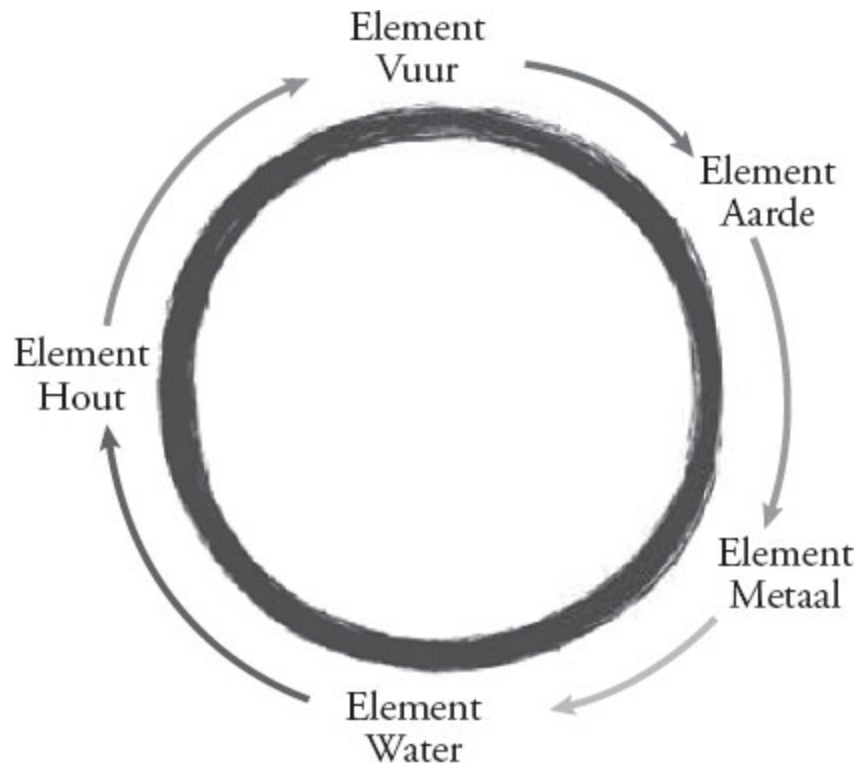
De basis van de Chinese geneeskunde is het principe dat dingen altijd veranderen, en gezondheid (fysiek en emotioneel) wordt gedefinieerd als het vermogen je aan te passen aan verandering. Als je elementen in hun natuurlijke, gezonde baan bewegen ben je flexibel genoeg om tegenslag soepel op te vangen en weer in de juiste koers te komen. Maar door het cumulatieve effect van stressvolle ervaringen in het verleden is bij de meeste mensen minstens één van de vijf energieën uit balans, waardoor hun aanpassingsvermogen is afgenomen. Dan volgt na een pijnlijke ervaring geen herstel, maar wordt disbalans op disbalans gestapeld. Op een gegeven moment loopt het spaak. Geen van de elementen functioneert goed, het leven staat bol van problemen of er speelt een ernstige fysieke of emotionele aandoening.

Als je het ‘ontspoorde’ element weet te identificeren kun je kleine, subtiele veranderingen aanbrengen in je leven, die als een soort acupunctuurnaalden de energiestroom rechtbuigen. Om te weten wat je moet doen heb je inzicht nodig in de specifieke wijzen waarop elk element de andere beïnvloedt, zodat je een remedie kunt kiezen. Dit is een belangrijk stukje van de puzzel. Het kan je in elke situatie helpen de balans te herstellen, zodat je leven soepel en aangenaam verloopt.

DE CYCLUS VAN DE VIJF ELEMENTEN: VOEDING EN CONTROLE

We weten nu het nodige over deze eenvoudige, gracieuze levenscirkel en de plek van elk element daarin. Maar een statische cirkel is het zeker niet; het is eerder een kringloop, waarin de energie van het ene element voortdurend

beweegt en transformeert in die van een ander. Dit proces verloopt met de klok mee en het beginpunt is Water.



De voedingscyclus van de Vijf Elementen

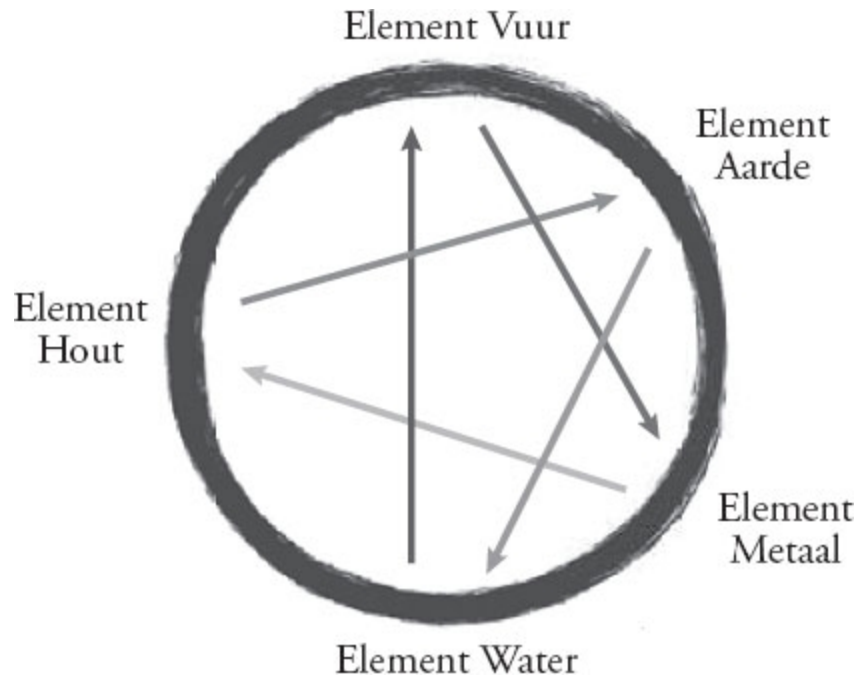
In de voedingscyclus van de Vijf Elementen voedt elk element het volgende in de cirkel: Water voedt Hout, Hout voedt Vuur, Vuur voedt Aarde, Aarde voedt Metaal, Metaal voedt Water. Gezien de cycli in de natuur is dat ook volkomen logisch. Kijk bijvoorbeeld naar de tijden van de dag: na de nacht komt de ochtend, dan het middaguur, de middag, de avond en dan wordt het weer nacht. We zien een parallel in de wisseling van de seizoenen: eerst de winter, dan de lente, de zomer, het vroege najaar, het late najaar en weer de winter. In de reis van alle levende wezens: die begint met de tijd voor de geboorte, de geboorte en de kindertijd; dan volgen de bloei van het leven, middelbare leeftijd, ouderdom en dood.

Je kunt gemakkelijk onthouden welk element door welk element wordt gevoed door te observeren hoe het in de natuur gaat. Water voedt hout; bomen hebben water nodig om te groeien. Hout voedt vuur; om een vuur te maken gebruik je hout. Vuur voedt Aarde; de as die overblijft hoopt zich op en vormt de bodem. Aarde voedt Metaal: de bodem klinkt in en er ontstaat gesteente. Metaal voedt Water; het gesteente creëert de bedding van een rivier.

De voedingscyclus biedt al handvatten om knelpunten in je leven op te lossen. Als een van de elementen te zwak is geworden kan het een goede keus zijn diens voorloper een boost te geven, zodat die meer kan doorgeven aan het noodlijdende element. Als je vaststelt dat een van de elementen te dominant is geworden en te vaak aan de touwtjes trekt, kun je het volgende element stimuleren. Dat zal het teveel aan energie van dit element naar zich toe trekken en zo in gezonde banen leiden.

Er zijn nog meer opties. Daarvoor kijken we naar de tweede vorm van interactie tussen de Vijf Elementen: de controlecyclus. Zoals elk element de taak heeft een van de andere te voeden, hebben ze alle ook de taak een andere te controleren. 'Controleren' heeft hier geen negatieve betekenis. Er wordt niet bedoeld dat het ene element zich bemoeit met of een ongezonde impact heeft op het andere. Dit is juist een positieve invloed, bedoeld om elk van de andere energieën te helpen groeien, ontwikkelen en zich op een gezonde en gebalanceerde wijze te laten gelden.

In de controlecyclus zijn de taken volgens dit schema verdeeld: Water controleert Vuur, Hout controleert Aarde, Vuur controleert Metaal, Aarde controleert Water en Metaal controleert Hout.



De controecycle van de Vijf Elementen

Voor een simpele manier om te onthouden wie wie controleert kijken we andermaal naar de natuurlijke wereld. Water blust Vuur. Hout splijt Aarde open (de jonge loot die uit de bodem groeit). Vuur smelt Metaal. Aarde absorbeert Water. Metaal kliëft Hout (zoals een bijl een boom in stukken hakt).

De controecycle biedt nieuwe mogelijkheden om problemen te verhelpen. Als Hout te fors uit de kluiten gegroeid is kunnen we de energie van Metaal versterken: het element dat Hout controleert. Als Metaal sterker wordt is dit element beter in staat het overschot van Hout terug te brengen. We kunnen ook kiezen voor het stimuleren van Aarde, als het element dat Hout controleert. Dan wordt een deel van het Houtsurplus afgevoerd doordat dit element meer op zijn bord krijgt.

Nu we de basisprincipes van het Vijf Elementenmodel kennen en weten hoe de elementen bewegen en op elkaar inwerken, kunnen we deze kennis gebruiken om te begrijpen waar een probleem vandaan komt en hoe we het kunnen behandelen.

HOE IDENTIFICEER JE DE BRON VAN JE PROBLEEM?

Zoals we hebben gezien zijn er verschillende opties om een element weer in balans te brengen. Om precies te zijn: vijf verschillende opties, want elk element biedt hulp op zijn eigen specifieke manier. De vraag is nu hoe je de beste optie selecteert voor de situatie waar je verbetering in wilt brengen. Het goede nieuws is dat elk probleem ‘elementaire’ aanwijzingen in zich draagt en die kunnen je naar de juiste oplossing brengen.

We moeten ons eerst realiseren dat, als we proberen een symptoom te verhelpen, het van vitaal belang is de oorzaak van dat symptoom niet over het hoofd te zien. Het levensterrein dat het meest in de verdrukking zit zal het hardst opspelen en de meeste pijn doen, dus lijkt het logisch om vooral daar op verandering te focussen. Maar als je dat probleem probeert op te lossen zonder de oorzaak weg te nemen, zal het niet verdwijnen. De symptomen zullen misschien tijdelijk afnemen, maar er zullen uit dezelfde bron – daar waar je energie oorspronkelijk uit balans raakte – weer nieuwe opkomen, omdat de oorzaak niet opgelost is.

We moeten eerst onderscheiden waar de kwestie vandaan komt; de wortel van het kwaad, als het ware. Dat kan op twee manieren.

1. Door te analyseren welk element het probleem veroorzaakt. Elk probleem heeft bepaalde patronen die naar een bepaald element wijzen. Dat zet je op het spoor van de oplossing.
2. Via je elementenstructuur. Ieder persoonlijkheidstype brengt specifieke problemen voort. Met de kennis over jouw design kun je inventariseren wat er werkelijk speelt, en dan een plan maken om het systeem weer in harmonie te brengen.

Oefening

We gaan met de volgende oefening uitzoeken welk element de bron van een bepaald probleem is. Stel dat je last hebt van uitputting en dat je alles hebt geprobeerd om je energieniveau weer op peil te brengen, maar zonder succes. Ten eerste: alle elementen kunnen deze situatie veroorzaken, elk vanuit hun eigen achtergrond. Nu we meer over de elementen weten hebben we aanknopingspunten om te zien welk element hier in het spel is. Ten tweede: alle persoonlijkheidstypes hebben hun eigen specifieke problemen. Daarom helpt de kennis van ons persoonlijke ontwerp om te ontdekken welk element achter de disbalans zit.

1. Het element Water

Dit element kan bij iedereen tot uitputting leiden, ondanks zijn diepe bron van innerlijke wilskracht om door moeilijke tijden te komen. Langdurig worstelen zonder momenten van verademing trekt niemand op den duur. Of je nu een langgerekte periode van ellende of een groot aantal tegenslagen achter elkaar voor de kiezen hebt gekregen, waarbij je geen keus had behalve alle reserves aanboren en blijven gaan, je hebt misschien te veel Water moeten gebruiken. En zelfs de diepste bron valt op een gegeven moment droog.

Een ander voorbeeld: mensen die net zijn hersteld na een lange ziekteperiode kunnen zich mentaal intens moe voelen. Als ze blind moesten doorbuffelen zonder te weten of het ooit nog goed zou komen, hebben ze onbeperkt Waterenergie moeten gebruiken om op de been te blijven, tot het op een gegeven moment zo goed als op was.

Waterpersoonlijkheid: als je veel Water hebt, ben je je op een bepaald niveau bewust van je innerlijke kracht. Daarom heb je misschien de onbewuste overtuiging dat je altijd sterk moet zijn. Dan zul je je vermoeidheid misschien eindeloos blijven negeren en tot in de late uurtjes doorwerken, of je pensioen uitstellen, of zelfs situaties creëren of in stand houden die meer inzet van je vragen dan enig menselijk wezen redelijkerwijs kan volhouden. Maar de kruik

van zelfs de taaiste Watertypes gaat net zo lang te water tot hij barst, en dan zijn ze uitgeput tot op het bot.

2. Het element Hout

Houtenergie kan je op het randje van een totale breakdown brengen, maar door andere oorzaken dan Water. Zoals we hebben gezien zet Hout aan tot actie, presteren, dingen voor elkaar boksen. Zoals bij alle elementen kan die positieve kracht van Hout doordraven en uiteindelijk tot serieuze problemen leiden. Heb je misschien dubbelop roofofbouw gepleegd door én keihard te werken aan krappe deadlines én te weinig slaap te nemen? Of zit je klem in een moordend ritme waarbij je van hot naar her moet rennen, of heb je tussen twee projecten door nog geen vijf minuten om op adem te komen? Dit zijn typische hijg-, puf- en blaassituaties van het element Hout, waarbij onvermijdelijk een veel te zware wissel op deze energie wordt getrokken; tot het systeem ten slotte ontploft.

Houtpersoonlijkheid: als Hout een hoofdelement is, ben je van nature gefocust op 'doen'; hard werken om vooruit te komen en zo snel mogelijk je doelen te realiseren. Dat is een van de krachtigste dynamieken, maar er is een keerzijde: je Houtenergie kan zo'n dwangmatige hyperfocus ontwikkelen dat je alleen nog maar aan het doen bent. Deze types zijn wellicht vroeg uit bed om voor werktijd te gaan sporten, daarna zijn ze de hele dag in de hoogste versnelling druk met hun arbeidstaken, daarna werken ze snel een warme hap naar binnen en racen naar de sportschool voor een tweede work-out, of wijden zich aan hun nevenactiviteiten. Als ze dit tempo te lang doorzetten komt op een gegeven moment de man met de hamer langs en gaan ze knock-out.

3. Het element Vuur

De risico's op uitputting die met de energie van Vuur gepaard gaan hebben een totaal andere oorsprong dan die van Water of Hout. Bij Vuur kan uitputting voortkomen uit het onvervulde hartsverlangen om liefde te vinden. Heb je een

langdurige, serieuze relatie gehad die met veel pijn en moeite beëindigd is, of heb je lange tijd tevergeefs al datend op liefde gehoopt, dan kan je hart intens afgemat voelen. Als je lang en intensief naar een liefdespartner hebt gezocht en je zoektocht niets heeft opgeleverd, kan je Vuur uitgeblust raken. Dat risico loop je ook als je op een smartelijke manier bedrogen bent. Dat hoeft niet per se in de liefde te zijn. Ontdek je dat een vriend of vriendin op je hart heeft getrapt door over je te roddelen of dat een zakenrelatie je frauduleus behandeld heeft, dan kun je je zo gekwetst en onveilig voelen dat je emotioneel opbrandt en instort.

Vuurpersoonlijkheid: als je veel Vuur in je natuur hebt ben je om de hier genoemde redenen nog vatbaarder voor emotionele uitputting. Daar komt bij dat je neiging om voortdurend prikkels te zoeken te veel kan worden. Vuur heeft die manier van leven nodig, maar er zijn grenzen! Als je te veel op je bord hebt kan je geest overprikkeld raken en soort van exploderen. Je zult rondrennen als een kip zonder kop, tot je systeem op een gegeven moment kortsluiting maakt en je in een burn-out keilt.

4. Het element Aarde

Deze energie produceert je verantwoordelijkheidsgevoel, maar ook het risico om je daar te veel door te laten meeslepen. Dat kan je ervan weerhouden af en toe even te ontspannen, een pauze te nemen of wat leuks te gaan doen, omdat je steeds wordt achtervolgd door de gedachte wat er allemaal nog moet vandaag. Dit is de 'moederenergie', en die is er goed in het oude adagio 'een huisvrouw is nooit klaar met haar werk' in je geest te programmeren. Als je te veel verantwoordelijkheden hebt genomen of gekregen, zodat er geen tijd voor jezelf overblijft, kan dit een Aarde-oorzaak voor ernstige overspannenheid zijn. Als je naast al je verplichtingen in je eentje de zorg voor een oude vader of moeder hebt, kan dit net het laatste zetje geven.

Aardepersoonlijkheid: ben je voornamelijk Aarde, dan kan je vitaliteit al weglekken doordat je je zorgen maakt over de dierbaren in je leven, zelfs als je

niet keihard voor hen aan het werk bent. Energie volgt aandacht, en omdat Aardetypes in gedachten de hele tijd met anderen bezig zijn, kan dat uiteindelijk resulteren in een gevoel van totale uitputting. Sommige anderen met dit patroon worden bitter omdat 'iedereen' van alles van hen eist. De zwaartekracht van die beleving kan ook langdurige afmatting tot gevolg hebben.

5. Het element Metaal

Dit type energie zet je aan om altijd het beste uit jezelf te halen, iets te presteren waar je echt mee voor de dag kunt komen. Dat kan best een opgave zijn, vooral als je niet begrijpt dat je meestal in de latere stadia van een project (of het leven), na het nodige vallen en opstaan, pas leert hoe je het de volgende keer beter kunt doen. Daarom beul je jezelf af door over te werken, alles goed te doen en details onnodig vaak te checken. Dit element vertegenwoordigt voor ons allemaal het stemmetje van de innerlijke criticus, die ons influistert dat niets wat wij doen ooit goed genoeg is. Elke keer dat het zich roert verstrakt onze energie en krimpt die in elkaar, en als dat te lang duurt kan ons arme systeem uitgehold worden tot een toestand van fysieke en emotionele uitputting.

Metaalpersoonlijkheid: als je veel Metaal hebt ben je waarschijnlijk hyperalert en geloof je onbewust dat je voortdurend overal bovenop moet zitten, want als er iets kleins fout gaat kan dat een domino-effect creëren met alle desastreuze gevolgen van dien. Deze onrust, deze voortdurende hoogspanning, kan een enorme energetische wissel op je systeem trekken. Als wandelende spons kun je ook overbelast raken door alle energieën van de mensen om je heen, zodat je er ten slotte bij neervalt.

ALLES IS MET ELKAAR VERBONDEN. JE KUNT HET NIET FOUT DOEN!

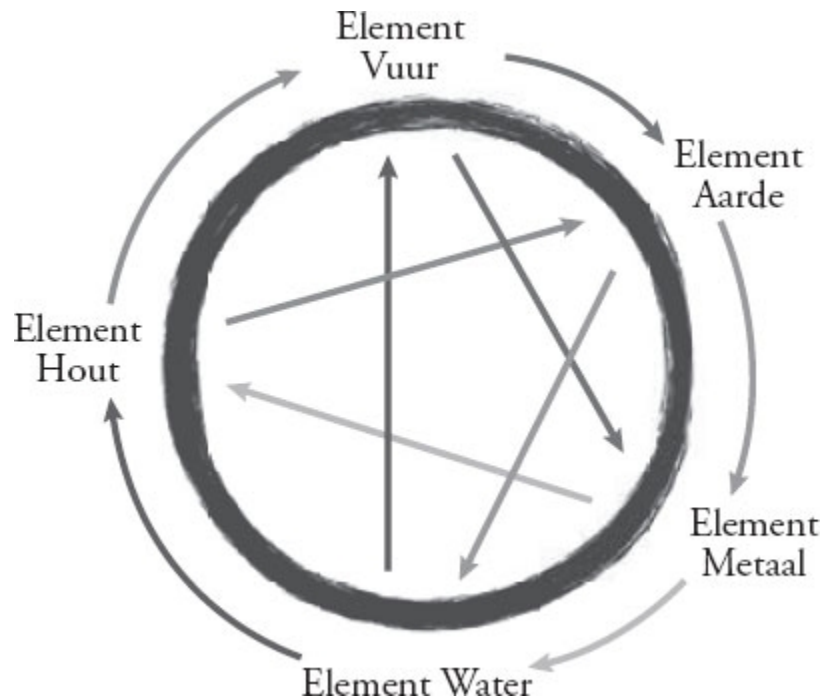
Al deze voorbeelden tonen methoden om de bron van een probleem te vinden en dat wijst de weg naar de juiste elementoplossing. Er zijn altijd vijf mogelijkheden om een element weer in balans te brengen, omdat ze ieder op hun eigen unieke manier te hulp komen. Nu denk je misschien: klinkt leuk, maar hoe kan ik in vredesnaam zeker weten dat ik de juiste te pakken heb? Stel dat ik het verkeerde element kies en het alleen maar erger maak? De geruststellende waarheid is dat dit niet fout kan gaan.

Een collega en vriend van me is arts en tevens Vijf Elementenacupuncturist. Hij onderwijst andere artsen in het toepassen van de Vijf Elementen voor het diagnosticeren en ontwikkelen van een westers behandelplan voor hun patiënten. Als onderdeel van hun training voeren deze dokters case studies uit, die mijn collega reviewt. Hij kan er moedeloos van worden dat velen, ondanks zijn zorgvuldige onderricht, vaak het totaal verkeerde element kiezen om te behandelen; en toch werkt het! Huh? De reden is dat de energie door de cirkel reist en vanzelf een keer bij het juiste element aankomt.

We hebben gezien dat de cirkel altijd in beweging is. Elk element transformeert in het volgende in de cyclus. Stel dat er een probleem is dat om een remedie van het element Aarde vraagt, maar je vergist je en kiest in plaats daarvan Water. Dat element wordt gezonder, met als resultaat dat Hout een betere voedingsbron krijgt. Hout is nu in optima forma en stookt Vuur lekker op. Vuur is het element dat Aarde voedt, en zo is het cirkeltje rond: Aarde heelt, al was dat wat sneller gegaan als de aandacht meteen op Aarde was gericht.

Geen paniek dus. Zelfs als je op het verkeerde element mikt, kan er niets fout gaan. Omdat alle elementen met elkaar in verbinding staan werkt de energie zich door de cyclus tot ze ten slotte het hulpbehoevende element bereikt en de balans herstelt.





De voedings- en controleyclus van de Vijf Elementen

Het model van de Vijf Elementen is een krachtige leidraad om zaken op te lossen. En dat niet alleen wanneer er iets specifiek speelt, maar ook als we ons alleen, stuk of vastgelopen voelen, of als we er simpelweg naar verlangen dat het leven wat lekkerder loopt. In de volgende hoofdstukken leren we per element algemene symptomen van disbalans herkennen. We gaan ook leren hoe we Eenvoudige Remedies kunnen toepassen voor een oppervlakkig probleem of een integraal behandelplan voor hardnekkiger issues.

HOOFDSTUK 5

HET ELEMENT WATER EN SYMPTOMEN VAN DISBALANS: ANGST, GEBREK AAN VERTROUWEN, EENZAAMHEID; GERELATEERDE GEZONDHEIDSPROBLEEM EN

We frissen onze kennis van Water weer even op. Water is het begin- en eindelement in de cyclus en staat voor zowel de eerste scheppingsglimp als de fase na het levenseinde. Het is winter, het jaargetijde waarmee de kalender begint en eindigt, en het is nacht, de toestand dat we diep in slaap zijn en rusten in een wereld van onbewustheid.

Deze periode staat aan de wieg van het leven. Dit is de energie van de baby die in de donkerte van de baarmoeder drijft en nog niet klaar is om geboren te

worden. Het is eveneens de oneindige ruimte waar we na onze dood in overgaan. Water is de onbekende, mysterieuze plek die niet van deze wereld is, waaruit we allemaal verschijnen en weer in verdwijnen in een eindeloze cyclus van leven.

Dit element wordt ook uitgebeeld door de winter, het jaargetijde waarin de wereld donker, koud en stil wordt. Er lijkt niets te groeien, maar in werkelijkheid is het leven ondergronds gegaan. Daar wordt het zaad gekoesterd in de rijke voedingsstoffen van de koude, vochtige, vruchtbare grond. Omdat het zo lang de tijd krijgt zich te ontwikkelen heeft het als de lente komt de kracht om tot zijn volle omvang uit te groeien.

De energie van Water is gelieerd aan de donkere nacht, als we drijven in dromenland. We zijn niet in verbinding met de realiteit maar met onze diep verborgen eigenheid, die onder de oppervlakte van ons waakbewustzijn sluimert. Tijdens de slaap verwerken we onze emoties en kunnen er intuïtieve boodschappen opkomen uit een laag die zich onder ons normale bewustzijn bevindt.

Kijk maar naar water om zijn kwaliteiten te zien. Vrijelijk stroomt het in speelse curves, niet in strakke belijningen. De stille diepten van de oceaan verbergen een heel eigen wereld onder de brullende golven die eindeloos op de kust beuken. Maar water kan ook de vorm van een vredig, rimpelloos meer hebben.

De Chinese geneeskunde leert dat Water onze diepste kracht is. Het is een rijke cocktail van eigenschappen en talenten die onze voorouders hebben doorgegeven, aangevuld met onze eigen individuele creatieve vaardigheden. Water geeft een gevoel van onafhankelijkheid en verlost ons van de behoefte aan bevestiging van anderen, omdat wij de moed hebben onze eigen weg te gaan. Water schenkt de innerlijke kracht waarmee we ons kordaat door moeilijke tijden slaan. Het is tevens de bron van intuïtieve wijsheid die altijd beschikbaar is en die ons door het leven draagt, zonder te proberen de stroom te pushen omdat we vertrouwen op het proces.

Dit kan onbekend terrein zijn voor mensen met weinig Water in hun ontwerp, omdat ze deze energie van nature zullen negeren ten gunste van de elementen die voor hen vertrouwd zijn. Ik zie vaak problemen met een Wateroorsprong bij mensen die een van de andere energieën als hoofdelement hebben, want het komt gewoon niet bij hen op om keuzes van Waterkaliber in hun levensstijl op te nemen. Misschien werken ze te hard en nemen ze te weinig rust en relaxtijd van Waterkwaliteit. Of ze zijn afgesneden van hun intuïtie, zoals mijn cliënt Madison, een advocate met een dominante linker hersenhelft. Het zou voor haar een buitenaardse ervaring zijn om meer op haar rechter hersenhelft te leunen. Door haar uiterst analytische benadering was haar intuïtieve kant verstopt geraakt en omdat ze niet naar haar intuïtie luisterde had ze zaken verloren en carrièrekansen gemist.

Als je sterk resoneerde met de Waterpersoonlijkheid dan heb je wellicht een Waterige levensstijl, maar moet je waken voor het risico door te slaan naar het andere uiterste. Bij Watertypes kan angst een thema zijn. Ze verliezen de feeling met de feiten en laten zich door denkbeeldige, vreeswekkende scenario's meeslepen. Jacob ging op en top een Waterweg in de zin dat hij geen stappen kon maken om zijn dromen te verwezenlijken. Op zijn dertigste woonde hij nog steeds bij zijn ouders en hoewel hij een geschoold musicus was, zocht hij niet naar kansen om op te treden. Hij had zoveel horrorverhalen over wanbetalers gehoord dat hij niet alleen geen clubeigenaar vertrouwde, maar zelfs geen collega-muzikanten die hem uitnodigden bij hun band te komen spelen. In plaats van rationeel te analyseren begroette hij ieder aanbod met redeloze argwaan.

Hoe groot of klein het Wateraandeel in je natuur ook is, als het uit balans raakt kunnen er problemen ontstaan in je leven. We zoomen nu in op drie veelvoorkomende issues die disharmonie bij Water veroorzaken. Dat kunnen tijdelijke kwesties of structurele, langdurige problemen zijn. Vervolgens kijken we naar remedies om ze op te lossen.

DRIE GANGBARE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ WATER

1. Angst

Elk van de Vijf Elementen is gerelateerd aan een emotie en bij Water is dat angst. Volgens de Chinese geneeskunst heeft angst een rationele en een irrationele kant. Rationele angst helpt om risico's in te schatten. We kijken naar links en naar rechts voordat we oversteken zodat we niet onder een bus komen. Maar als we in bed blijven liggen omdat we bang zijn te worden geschept door een bus, is dat irrationele angst. Die is niet gebaseerd op een realistische gedachte.

Wat ik hier bedoel is iets anders dan paniek of bezorgdheid. Het is een diepe, kille, vaak verlamme emotie die je stokstijf stil doet staan, alsof water in ijs veranderd is. Als angst problemen in je leven schept is dat de irrationele, ongegronde vorm. Hij overvalt je met het gevoel dat er acuut gevaar is dat je misschien niet overleeft. De onbewuste reactie is om stil te gaan staan, niet meer te bewegen, want dan kun je zomaar het onheil in de armen lopen.

Als Water niet je hoofdelement is

Ook als je bij Water weinig herkenning ervaart kun je bij tijden door angst geblokkeerd worden. Als je daar niets aan doet kan het de overige elementen gaan beïnvloeden, en zodoende je hele leven. Blijf je in een relatie hangen omdat je denkt het leven alleen niet aan te kunnen, dan kan dit geheel of gedeeltelijk een Waterissue zijn. Als je je niet uitspreekt en je gevoelens verbergt voor een dierbare uit angst dat je niet begrepen wordt, kan dit ook door disbalans bij Water komen. Mijn cliënt Patrick was zo onzeker dat hij bepaalde dingen geheimhield voor zijn nieuwe vriendin, omdat hij verstrikt zat in de beklemmende overtuiging dat ze het uit zou maken als hij te snel te veel zou laten zien. Verlatingsangst is een treffend voorbeeld van een Waterprobleem.

Als Water wel je hoofdelement is

Ben je een Waterpersoon, dan kan angst je op veel verschillende manieren parten spelen. Misschien voel je een subtiele, maar aanhoudende onzekerheid. Of je laat je te vaak door angstgevoelens weerhouden om stappen naar een bepaald doel te zetten. Of je hebt last van een fobie die een normaal leven belemmert. Het kan zijn dat je dit zelf niet als angst definieert, tenzij je echt gestrest raakt en je de emotie niet kunt ontkennen, of als iemand het voor je spelt. Observeer jezelf eens de komende dagen en registreer hoe vaak je bang, onzeker of op je hoede bent, zelfs in onbeduidende situaties. Mijn cliënt Shasta kon erg in de rats zitten als haar vriendin laat thuiskwam en beeldde zich allerlei vreselijke dingen in, in plaats van eerst aan een realistischer oorzaak te denken.

2. Gebrek aan vertrouwen

Vertrouwenkwesties zijn ook een gangbaar teken van disharmonie in het element Water, en die kunnen verschillende gedaanten aannemen. Je vindt het misschien moeilijk de mensen te vertrouwen met wie je een relatie hebt, zakelijk of persoonlijk. Misschien vertrouwt je niet op je intuïtie en mis je een belangrijke leidraad uit die bron van innerlijk weten. Het kan zelfs zo diep gaan als een gebrek aan vertrouwen in het leven als zodanig: je kunt gewoon niet geloven dat er hulp is op je zoektocht naar welzijn. Als we niet durven vertrouwen voelen we ons onveilig en kunnen we het leven gaan beschouwen als een loopbaan met hindernissen die we misschien niet kunnen overwinnen, in plaats van te geloven dat het universum een positieve plek is.

Als Water niet je hoofdelement is

Ook met weinig Water in je persoonlijkheid kun je in bepaalde fasen van je leven ervaren dat je niet meer kunt vertrouwen. Elena beleefde een tumultueuze relatie en pijnlijke breuk met haar verloofde, waarna ze het gevoel had dat ze niet meer op haar intuïtie kon vertrouwen. Ze had zich immers zo

dramatisch vergist in de man aan wie ze zich had toegewijd, om nog maar te zwijgen van haar handelwijze tijdens de relatie. Een ander voorbeeld illustreert dat gebrek aan vertrouwen zich na een periode van smart kan manifesteren als een gebrek aan geloof. Channing had twee jaar veel pijn in zijn onderrug gehad en op een dag had zijn acupuncturist verklaard: ‘Je gelooft niet meer dat je kunt genezen!’ Dat was een enorme eyeopener voor hem, want op het moment dat ze dit zei beseftte hij dat het klopte: hij had er inderdaad geen vertrouwen meer in dat het nog goed zou komen.

Als Water wel je hoofdelement is

Als je sterk resoneert met het element Water, kan het zijn dat je er niet met heel je hart op vertrouwt dat je partner bij je zal blijven. Kwesties rond verlaten worden zijn gangbare problemen bij dit element. Makayla’s man reisde veel voor zijn werk en als hij weg was, stond ze erop dat hij om de paar uur even contact met haar opnam. Anders kreeg ze vreselijke waanideeën dat hij nooit meer terug zou komen. Vertrouwenskwesties kunnen zich ook op subtielere wijzen manifesteren. Als je merkt dat je vaak twijfelt over de motieven van anderen of hen ervan verdenkt dat ze dingen niet vertellen, valt dat ook in de categorie vertrouwenskwesties. Je kunt zelfs een gebrek aan vertrouwen in het leven zelf hebben. Dan geloof je niet dat ‘het leven van je houdt’, zoals Louise Hay altijd zei, mijn dierbare vriendin en oprichter van Hay House.

3. Eenzaamheid

Iedereen kan zich weleens eenzaam voelen, maar dat hoeft nog niet direct op een probleem met Water te duiden, want alle elementen kunnen vanuit hun eigen dynamiek gevoelens van eenzaamheid met zich meebrengen. Maar alleen bij Water kan dat een constante achtergrondinvloed zijn die al je gedachten, emoties en ervaringen doordrenkt. Het is een heel specifiek gevoel; een diepgewortelde, alomvattende overtuiging dat je helemaal alleen staat in het leven of dat je nooit echt door iemand gekend zult worden. Deze existentiële

eenzaamheid zit diep in je wezen verweven. Het is een gevoel dat je bent afgesneden van de rest van de wereld en dat dit altijd zo zal blijven. Het kan niet alleen je dagelijkse keuzes op subtiele wijze negatief beïnvloeden, maar ook belangrijke levensbeslissingen.

Als Water niet je hoofdelement is

Als je persoonlijkheid niet voornamelijk Water is, kun je je in bepaalde omstandigheden natuurlijk ook eenzaam voelen. Door een verhuizing naar een andere woonplaats of als je bij een bedrijf gaat werken waar je niemand kent, kun je je alleen en een buitenstaander voelen. Dat is een natuurlijke reactie. Estele kreeg een fantastische functie in Wenen, maar eenmaal daar werd ze overweldigd door een cultuurshock en liep ze tegen allerlei taalproblemen op. Ze werd vaak verkeerd begrepen en toen ze een paar niet al te ernstige sociale blunders had begaan, begon ze zich terug te trekken. Ze bleef steeds meer op zichzelf en kreeg steeds vaker het gevoel dat ze hier nooit zou passen of geaccepteerd zou worden, in plaats van te bedenken dat het nou eenmaal tijd en inzet kost voor je je prettig en thuis voelt in zo'n totaal nieuwe leefomgeving.

Als Water wel je hoofdelement is

Als je een Waterpersoon bent heb je veel meer de neiging om je 'een vreemdeling in een vreemd land' te voelen, oftewel alleen op de wereld en anders dan anderen. Je hebt je misschien buitengesloten of verkeerd begrepen gevoeld in je leven. Lee zag zijn collega's in de vergaderruimte bij elkaar komen voor een stafbijeenkomst, maar hij had daar geen bericht over gekregen. Hij zat zich diep ellendig te voelen achter zijn bureau, ervan overtuigd dat ze hem er niet bij wilden hebben. De realiteit was dat een e-mail niet was afgeleverd en de uitnodiging hem nooit bereikt had. Maar zelfs toen dat was opgehelderd, dacht hij diep in zijn hart dat dit maar een smoesje was om te verhullen dat ze hem opzettelijk geboycot hadden. Een andere Watercliënt van me klaagde dat

ze 'helemaal alleen en doodeenzaam' was, hoewel haar agenda bulkte van de sociale activiteiten!

GEZONDHEIDSPROBLEMEN DIE WORDEN GEASSOCIEERD MET EEN VERSTOORDE WATERHUISHOUDING

Elk van de Vijf Elementen staat in verband met bepaalde organen en fysieke functies. Als er een probleem is op een van de hierna genoemde gebieden kan dat op een verstoring in het element Water duiden. Neem bij gezondheidsklachten altijd contact op met een arts. Daarbij kun je bepaalde suggesties in dit boek integreren in het behandelplan.

- Nieren
- Blaas en urinewegen
- Voortplantingsorganen
- Hormonen
- Botten en gewrichten (bijvoorbeeld artritis, gebitsproblemen)
- Pijn in de onderrug
- Oren, gehoor
- Verlies van hoofdhaar
- Afwijkende bloeddruk
- Bloedsomloop
- Fysieke hersenaandoeningen (bijvoorbeeld hersentumor)

Deze gezondheidsproblemen zie ik vaak bij mensen met veel Water in hun ontwerp, maar ook bij mensen die juist heel weinig Water hebben. Dat komt doordat ze vaak vergeten hun Waterhuishouding te verzorgen en dan raakt die uit balans. Natuurlijk kan dit soort gezondheidskwesties bij iedereen ontstaan,

ongeacht de elementenstructuur. We hebben allemaal een zekere mate van deze energie in ons ontwerp, en daarom moeten we het evenwicht bewaren dat voor ons individueel klopt. Problemen op Watergebied geven aan dat dit element liefdevolle aandacht nodig heeft.

ANDERE MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ WATER

De zojuist genoemde gezondheidskwesties zie ik het vaakst in verband met het element Water, maar er zijn vele andere die op een probleem met dit element kunnen duiden. Enkele voorbeelden zijn:

- Moeite om feit van fictie te onderscheiden
- Neerslachtigheid of sombere buien
- Extreme halsstarrigheid
- Geheimzinnigdoenerij
- Onverdraagzaamheid
- Paranoia of geloof in complottheorieën
- Stalken
- Bitterheid
- Angst voor onderdrukking
- Antisociaal gedrag
- Controle; 'Godcomplex'
- Seksuele obsessies
- Fanatisme
- Gevoel van onvermogen
- Verlies van de wil om te leven
- Oplichterssyndroom
- Extreem risicovol gedrag

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 6

EENVOUDIGE REMEDIES EN INTEGRALE THERAPIE VOOR HET ELEMENT WATER

Soms staat het als een paal boven Water dat een bepaald probleem geen diepgewortelde, langdurige verstoring betreft. In zo'n situatie kun je een Eenvoudige Remedie proberen. Maar als het om een aanhoudende of hardnekkige Waterkwestie gaat, doe je er goed aan de paragraaf Integrale Therapie te raadplegen.

Voor we van start gaan wil ik benoemen dat het merkwaardig kan aanvoelen om deze subtiele instructies uit te voeren, omdat ze ogenschijnlijk geen directe raakvlakken met je situatie hebben. (Hoewel het tegendeel waar is.) In onze cultuur is helaas de overtuiging vastgeroest dat het leven een lineair gebeuren is. We hebben geleerd om problemen frontaal aan te vliegen en uit de wereld te helpen. Als we iets willen bereiken zijn we gewend te analyseren hoe we rechtstreeks van A naar B komen en onderweg strak de regie te houden op het proces. Alleen, dit is niet hoe het in het leven loopt. Helemaal niet zelfs. Als je zelf terugblijkt, hoe vaak is het dan voorgekomen dat je een bepaald doel via de kortste weg en op de geplande manier hebt bereikt?

Het is veel gebruikelijker dat er uit onverwachte hoek iets op je af komt waardoor alles anders gaat. Je neemt deel aan een workshop, je hebt een gesprekje met de persoon die naast je zit, en als gevolg van deze uitwisseling neemt je leven een totaal andere wending. Het leven meandert en stroomt niet in rechte lijnen. Als je probeert met een rechtlijnige aanpak problemen op te lossen zal dat op zijn best een tijdelijke, oppervlakkige verandering opleveren. Zo'n oplossing zal ook vaak 'bijwerkingen' hebben die nieuwe moeilijkheden opwerpen. Bovendien zal het probleem meestal in andere vormen terugkomen omdat het in feite nooit echt is opgelost.

Als je met de volgende aanbevelingen aan de slag gaat is het misschien nodig jezelf eraan te herinneren dat ze gestoeld zijn op wetenschap! Hoewel het kleine ingreepjes lijken ben je bezig met het equivalent van acupuncturnaalden op allesomvattend levensniveau. Ze zijn doelbewust ontworpen als kleine veranderingen, maar onderschat ze niet; ze kunnen krachtige transformaties in gang zetten.

EENVOUDIGE REMEDIES

Er zijn bij elk probleem standaard vijf opties om het evenwicht terug te brengen. Elk element biedt een mogelijke aanpak naar herstel, omdat ze elk een specifieke relatie tot de andere vier hebben. Ze hebben allemaal een element dat hen kan voeden als ze zwak zijn, hun teveel kan afvoeren als dat nodig is, hen kan controleren als ze te dominant zijn of hen herinnert aan wat ze zelf eigenlijk te doen hebben. Tot slot is er altijd de optie om het element in kwestie zelf te versterken.

Interessant in de Chinese geneeskunde is dat een tekort of overschot er bij alle elementen hetzelfde kan uitzien. De symptomen kunnen overeenkomen omdat er gelijksoortige problemen spelen en ze kunnen baat hebben bij dezelfde behandelwijzen. Dat betekent dat je hier niet moet gaan uitvogelen of

je te veel of te weinig Water hebt. Je kunt deze remedies gebruiken voor alle problemen op Watervlak. Bovendien zal positieve aandacht altijd alleen maar helpen een element in balans te houden, dus je kunt het niet fout doen.

Selecteer een van de volgende Eenvoudige Remedies, of probeer ze allemaal als je niet weet welke je moet kiezen, maar ik adviseer je om het eerst bij een te houden en die even de tijd te geven om uit te werken.

1. Versterk Water

Relaxtijd: geef je over aan 'zijn', niet aan 'doen'

Of je nu worstelt met angst, vertrouwenskwesties, eenzaamheid of een ander probleem dat vermoedelijk met het element Water te maken heeft, een manier om dit element weer gezond te krijgen is relaxtijd tot prioriteit te verheffen. Relaxtijd betekent in dit geval níét dat je gedachteloos op internet zwerft, patience speelt op je smartphone of eindeloos langs de tv-kanalen zapt.

Relaxtijd is een situatie die iedere cel in je lichaam tot ontspanning en euforie brengt. Ik bedoel het gevoel dat je krijgt van een uitgebreide baddersessie, een heerlijk hazenslaapje, een ontspannende massage of geleide meditatie. Mijn cliënt Julia voelde zich geblokkeerd door angst en koos de relaxtijdoptie. Ze zei: 'Ik heb elke avond een *errrug* lang en luxe bad genomen en ik ben verbijsterd dat ik me niet alleen weer helemaal fris voel, maar ook mijn magische kracht begin terug te vinden.'

Neem minimaal vijf dagen consequent een uur relaxtijd, of langer als het kan. Sla dit geen dag over en zorg dat je altijd minstens een uur hebt. Als je met een belangrijke medicijnkuur bezig was zou je ook geen dosis overslaan of minder dan de voorgeschreven hoeveelheid innemen. Kijk niet anders tegen deze Remedie aan.

2. Voer Water af met Hout

Doe iets – wat dan ook!

Als Water uit balans raakt kan zijn stroming stagneren. Dan heb je het gevoel dat je water naar de zee draagt en niets bereikt. Kim probeerde al weken haar bedrijfje van de grond te krijgen, maar bleef zich verliezen in analyses en onbelangrijke details. Ze kwam zo in de greep van de angst om te falen dat haar verstand op slot ging en ze helemaal geen beslissingen meer kon nemen. Ze werd ten slotte zo kwaad op zichzelf dat ze dit recept kon toepassen: ‘Ik nam een week lang elke dag actie op één klein taakje. En na dat eeuwige gedraal lukte het me plotseling om mijn website in de lucht te krijgen!’

Doe iets betekent dat je kleine stapjes in de richting van je doel zet, al weet je niet of het de juiste zijn en of ze enig effect hebben. Met deze behandeling herinner je Water eraan dat het zijn taak is richting Hout te stromen. De energie van dat element gaat over actie, dingen ondernemen, iets dóén, en dat kan je op een gezonde manier uit je Watertraagheid halen. Hoe en wat maakt niet uit. Het feit dat je iets doet – wat dan ook – kan Water weer aan het stromen brengen.

3. Blus Water met Vuur

Doe iets geks – have fun!

Disbalans bij Water kan maken dat je steeds dieper wegzinkt in je emoties, tot je er bijna in verzuipt. Terwijl je in deze emotionele soep rondspartelt lekt je energie zienderogen weg. Om het tij te keren kun je de golflengte van Vuur inzetten, de controleur van Water, want die zal Water stimuleren om weer te gaan stromen, zodat je uit het moeras spoelt. Vuur wakkert je systeem aan, en zelfs een korte injectie kan als een medicijn voor je zijn.

Ga de deur uit en doe wat leuks! Welke gekke, opwindende of ontspannende activiteit verzet je zinnen, maakt je aan het lachen en brengt je uit je hoofd? Voor de een is dat met vrienden een dansfeest onveilig maken of een komische film bekijken. Anderen gaan een weekendje weg of dollen over de grond met een stel gierende kinderen. Alles met deze energie voldoet om de Waterfixatie te doorbreken. Christy zat in de put en weigerde alle

uitnodigingen van haar vrienden, omdat ze wist dat ze ‘naargeestig’ gezelschap was. Ze beseftte welk wondermiddel haar redding zou zijn: een vrije dag nemen en iets doen waar ze gek op was, namelijk naar een attractiepark en tig keer in de achtbaan!

4. Controleer Water met Aarde

Geruststelling: wat zijn de feiten?

Water prikkelt je verbeelding, en dat is fantastisch. Maar het kan gebeuren dat je verbeelding met je op de loop gaat en in je hoofd verzinsels creëert die weinig meer van doen hebben met de realiteit. Leila's partner belde niet terug en de gedachte dat hij haar opzettelijk negeerde werd het startpunt van het volgende verhaal: *Hij wil me niet meer. Hij gaat met iemand anders om en houdt dat voor me verborgen. Hij geeft niet echt om me en heeft dat ook nooit gedaan. Ik had hem nooit moeten vertrouwen en ik zal hem ook nooit meer vertrouwen.*

Als je het gevoel hebt dat er een negatieve kronkelfantasia aan de gang is, kun je die afkappen door een reality check te doen. Leila vroeg in deze situatie aan zichzelf: *Wat zijn de feiten? Hij heeft nog niet teruggebeld. Wat weet ik nog meer? Hij is deze week superdruk en heeft misschien nog niet de gelegenheid gehad om te bellen. Hij vergeet vaak om zijn voicemail te checken. Misschien heeft hij mijn berichtje nog niet eens gehoord. Het is wel vaker gebeurd dat het uren duurde voor hij reageerde.*

Geruststelling van Aardekaliber zet je weer met beide voeten op de grond en damt effectief de Waterhause in.

5. Voed Water met Metaal

Doe inspiratie op – kijk vooruit!

Metaal kan redding brengen door perspectief te bieden, je op het grote plaatje te richten; alsof je er hoog boven zweeft, waar onze huidige problemen verschrompelen tot nietige proporties en ze niet zo serieus meer lijken.

Bovendien kijkt Metaal naar de toekomst, wanneer die nu zo acute problemen zijn vervaagd tot verre herinneringen. Metaal vestigt de focus op waar het werkelijk om gaat.

Ga voor deze remedie naar een plek waar je heel ver kunt kijken. Dat kan een heuveltop zijn met een weids uitzicht, of een hoge woonlaag met een groot raam in een appartementencomplex. Als je zo'n locatie niet bij de hand hebt, kijk dan bijvoorbeeld naar een schilderij met weids uitzicht op de lucht en de wolken. Stel je terwijl je dat doet het ideaalplaatje voor van hoe jouw leven er in de toekomst uitziet en hoe het voelt om zo te leven. Hoe zie je er dan uit? Wat voor kleren draag je? Waar sta je? Wie zijn er bij je? Wat ga je doen? Mark deed deze oefening en zei: 'Eerst kreeg ik het gevoel dat ik voor het eerst in dagen diep kon ademen. Daarna zag ik wat de juiste insteek was bij mijn probleem, dat me weken had achtervolgd.'

INTEGRALE VIJF ELEMENTENTHERAPIE OM SLEPENDE WATERKWESTIES TE HELEN

Als je het idee hebt dat je Water niet even tijdelijk wat ondersteuning kan gebruiken maar al geruime tijd problemen oplevert, verdient het aanbeveling om geen Eenvoudige Remedie te kiezen maar een Integrale Therapie, die je een maand lang iedere dag toepast. Als het je is opgevallen dat vertrouwen in al je relaties een issue was, of als angst een vertrouwde metgezel in je leven is, doe je er goed aan deze aanpak te kiezen om je Water weer op orde te krijgen.

In plaats van op een van de vier andere elementen te focussen richt je je op de versterking van Water door het te overladen met liefde en aandacht, zodat het gezonder wordt. De volgende aanbevelingen werken als acupunctuurnaalden om het element Water te helen, of dat nu overactief of te inactief is.

Dit is geen behandeling voor de rest van je leven. Werk er een maand lang elke dag intensief mee en bekijk dan hoe je je voelt. Zie het als een medicijnkuur die je gebruikt om een ziekte te genezen. Je hoeft niet alle behandelopties te proberen. Begin met drie of vier die je aanspreken. Je kunt er altijd meer gaan doen of switchen naar andere. Als er suggesties tussen zitten die tegen je gevoel ingaan of dingen waarvan je arts heeft gezegd dat je ze niet moet doen, moet je ze natuurlijk laten.

Verrijk je outfit met Water

Elk element heeft een bepaalde energetische frequentie die resoneert met een bepaalde kleur, en voor Water is dat zwart. Een van de mogelijkheden om je Water een boost te geven is meer zwart te dragen, als die kleur je goed staat. Dit wil niet zeggen dat je als een begrafenisondernemer gekleed moet gaan! Als je kleine zwartaccenten in je kleding aanbrengt doet dat al wat.

Je kunt ook meer in een Waterstijl gekleed gaan door je uit te dossen met golvende, niet strak belijnde kledingstukken, bijvoorbeeld lange rokken, wijde broeken, sensuele stoffen als fluweel, of theatrale stijlen met opvallende prints. Waterschoeisel heeft platte hakken en kan gemakkelijk worden uitgeschopt, zodat je voeten de vrijheid voelen.

Creëer een Waterige omgeving

Je kunt de kleur zwart ook een plek geven in je huis of kantoor. Breng in elk vertrek op subtiele wijze enkele zwarte accenten aan, zoals een zwart kussen op de bank of een zwarte handdoek in de badkamer. Zet in ruimten waar je vaak bent een decoratie neer met zwart erin of afbeeldingen met water zoals een meer, een rivier, de oceaan, of met duidelijk golvende, vloeiende lijnen. Of haal fysiek water in huis zoals een watervalletje of een aquarium, of vul een grote glazen schaal met water en decoratieve steentjes en laat er een bloem in drijven.

Het element Water gaat over duisternis. Overweeg dimmers te installeren zodat je sfeerverlichting kunt creëren, of doe een schemerlamp aan in plaats van een felle plafonnière. De echte Watermensen laten het licht misschien zelfs helemaal uit en steken kaarsen aan.

Doe aan Waterige activiteiten

Doe iets in of bij het water

Letterlijk in of bij water zijn doet wonderen. Laat je lekker languit in de badkuip zakken, ga zwemmen, maak een strandwandeling, rijd naar de kust, ga floaten in een zoutwatertank, of wat dan ook waar water bij aan te pas komt. Het zal je goeddoen.

Leef niet-lineair

Water gaat over comfort en flow. In de natuur stroomt het niet in rechte, strakke lijnen, maar het meandert. Dit betekent dat je de komende maand zo min mogelijk structuur in je leven moet toelaten. Neem geen lijstje mee als je boodschappen gaat doen. Gaat dat te ver, neem dat lijstje dan mee maar ga niet direct afrekenen als je alles wat erop staat in je karretje hebt. Maak een avontuurlijke ontdekkingsstocht door de winkel. Richt je op exotische ingrediënten die je nog nooit hebt gebruikt of etenswaren waarvan het niet bij je op zou komen ze te proberen. Je hoeft ze niet per se te kopen. Deze oefening gaat over ongedwongenheid.

Als je gaat wandelen, bepaal dan niet van tevoren waarheen. Onderzoek eens een buurt die je niet kent of dwaal door een park. Wees alert op kansen om buiten je strikte, planmatige boekje te gaan. Geef jezelf de komende maand zo veel mogelijk vrijheid en blijf weg van een in beton gegoten dagindeling.

Sporten

Iedere work-out met langzame, vloeibare bewegingen is goed. Voorbeelden zijn yoga, tai chi, qi gong, schaatsen, rolschaatsen, skiën of slow dance.

Ga plat!

Ga in de Waterhouding door een horizontale positie in te nemen. Werk in bed of vlei je languit op de bank om een boek te lezen of een film te kijken. Het hoeft geen betoog dat een uitgebreide baddersessie de Waterigste manier is om plat te gaan.

Luister naar stilte, luister naar muziek

Water en stilte horen bij elkaar, maar muziek en Water ook omdat dit element in relatie staat met de oren en het gehoor. Raak je thuis gestrest van de kakofonie om je heen, dan moet je misschien een break nemen en een rustig plekje opzoeken. Of doe je koptelefoon op en dompel je onder in de wereld van je favoriete klanken. Typische Watermuziek is eerder langzaam en ontspannend dan levendig en stimulerend, dus kies muziek met de juiste vibratie. Een passend alternatief kan hier ook het beluisteren van een geleide meditatie zijn.

Bewaak je relaxtijd

Waarschijnlijk het belangrijkste wat je kunt doen om het element Water te versterken is dagelijks relaxtijd nemen. In onze cultuur neemt vrijwel niemand tijd om echt te ontspannen. Daarmee bedoel ik niet rondhangen op social media, gamen of filmpjes kijken. Je denkt misschien dat dat helpt om te ontspannen, maar dit zijn geen activiteiten waar je nieuwe energie van krijgt. Relaxtijd is de situatie dat alle cellen in je lichaam een diepe, dankbare zucht slaken. Dat gebeurt bijvoorbeeld tijdens een sessie in de hottub, een massage, een meditatie, als je een uiltje knapt of dagdromend naar buiten staart. (Tussen haakjes: piekeren, analyseren of kniezen is iets anders dan dagdromen!) Pas de

komende maand een halfuur tot een uur relaxtijd in je dagelijks leven in, liefst langer als het even kan. Sla dit geen dag over.

Creëer droomtijd

Droomtijd kan die toestand zijn waarin je je creativiteit laat stromen door te schilderen, schrijven, schetsen, een instrument te bespelen, iets moois te maken of wat voor creatiefs ook te doen waar je van geniet. Zo'n droomtoestand bereik je ook als je jezelf toestemming geeft om te dagdromen, te fantaseren, je verbeelding de vrije loop te laten. Welke exotische plek op aarde zou je graag willen bezoeken? Plan of beleef die hele reis en leg je fantasie geen beperkingen op, want je bent niet bezig met beslissen over of het plannen van een concrete reis, maar je bent aan het dagdromen.

Droomtijd kun je ook invullen door een droomjournaal bij te houden. Als je je dromen meestal niet onthoudt, oefen dan met het neerkrabbelen van zelfs de kleinste flard van een droomherinnering of typ die in op je telefoon, al weet je er nauwelijks nog iets van. Je systeem traint zich snel om meer te herinneren en binnen korte tijd zul je elke ochtend hele dromen vastleggen, die belangrijke intuïtieve boodschappen voor je kunnen bevatten.

Oefen een ver-van-je-bed-houding

Het element Water is gelinkt aan de nacht. We slapen, we worden overspoeld door dromen en we zijn niet in contact met de echte wereld. Een andere manier om je Water een impuls te geven is het lezen van fictie, geen non-fictieboeken. (Behalve deze natuurlijk – haha!) Kijk bij voorkeur naar films, niet naar documentaires, nieuwszenders of realityshows. Luister liever naar muziek dan naar podcasts, tenzij ze fantasieverhalen vertellen.

Zoek afzondering

Water is de tijd voor de geboorte en na de dood. In die situatie zijn we niet in verbinding met andere menselijke wezens. Een effectieve manier om je te

verzadigen met Water is meer alleen te zijn. Maak de komende maand elke dag tijd voor stille afzondering. Zorg dat je echt alleen bent. Als je dan ook nog iets Waterigs doet zoals mediteren, naar muziek luisteren of badderen, scoor je bonuspunten!

Zet je intuïtie in

Water brengt je in verbinding met dat innerlijke stemmetje dat je gidst op manieren waar logica niet bij kan en analyses van je linker hersenhelft geen verklaring voor hebben. Als je Water uit balans is negeer je mogelijk de belangrijke boodschappen die diep uit je ziel komen. Of misschien lukt het je niet om onderscheid te maken tussen ware intuïtieve ingevingen en gewoon je verbeelding.

Oefen deze maand om meer te vertrouwen op je intuïtie, maar doe dat op bescheiden wijzen. Koop niet opeens een auto alleen op gevoel! Bezoek je dagelijks een nieuwssite, word dan eerst even stil vanbinnen en voel voor je inlogt of je enig idee hebt waar het hoofdartikel vandaag over gaat, of welke kleuren er in de illustratie zijn verwerkt. Log dan in en zie of je indrukken kloppen met wat er op je scherm verschijnt. Zelfs de vaagste parallel is bingo. Als het beeld van een kale man bij je was opgekomen en de foto blijkt een afbeelding van een koepel van een stadion of sporthal, zijn die twee ronde vormen beslist een match!

Je kunt ook een cursus over intuïtie gaan volgen of er boeken over lezen, misschien zelfs een reading laten doen door een intuïtief adviseur. Alles wat je onderneemt om deze waardevolle bron van informatie en leiding toegankelijker voor je te maken is ondersteunend voor je Water.

Verbind je met de magische uren voor Water

De Chinese medische wetenschap heeft bij haar duizenden jaren van research ontdekt dat ons lichaam zich het etmaal door in cyclische bioritmen beweegt. We komen om de paar uur in een andere fase die is gerelateerd aan een van de

Vijf Elementen. De krachtfase voor Water begint om drie uur 's middags en duurt tot zeven uur 's avonds. Als je bedenkt dat Water over rust en opladen gaat is het geen verrassing dat we er in de loop van de middag doorheen zijn en voelbaar minder energie hebben. Vaak grijpen mensen rond drie uur 's middags naar koffie, chocola of een andere energiebron om het vol te houden. Of ze kakken in en kijken om de vijf minuten op de klok of het al tijd is om naar huis te gaan.

Probeer tussen drie uur en zeven uur altijd even een korte rustpauze in te lassen om gelijke tred met dit natuurlijke schema te houden. Een powernap of meditatie van twintig minuten volstaat. Je kunt ook uit het raam gaan zitten staren en je gedachten de vrije loop laten, zonder je daar schuldig over te voelen.

Voeg Wateringrediënten aan je menu toe

Zorg er in deze therapiemaand uiteraard voor dat je vochtgehalte op peil blijft door veel water te drinken, maar verder is veel soep eten het beste wat je kunt doen om de Waterenergie een boost te geven in je leven. Soep zit bomvol natuurlijke zouten en mineralen die vibreren op de Waterfrequentie. Iedere soort is goed, maar bottenbouillon levert bonuspunten op, omdat het element Water zich verhoudt tot botten. Meer vis, zeevruchten en kelp eten is ook een aanrader, want deze producten komen letterlijk uit het water.

Wateroefening: de zegen van je voorouders

De Chinese cultuur bevat belangrijke wijsheid in het concept 'voorouders'. Je hebt misschien weleens gehoord dat er in China 'voorouderverering' plaatsvindt, of je hebt in een Chinees huis of bedrijf een altaar zien staan met wierook of gaven aan voorouders. Maar dit is een veel rijkere en diepere traditie dan de meeste westerlingen beseffen.

De Chinezen geloven dat als familieleden overlijden en overgaan naar de dimensie van de dood, ze hun soms lastige aardse persoonlijkheid afleggen, een weldoende Voorouder worden en hun familieleden aan de aardse kant van de streep zegeningen toezenden. Deze zegeningen bestaan uit alle wijsheid en kracht die ze tijdens hun leven hebben vergaard en die nu in liefde aan de achterblijvende familieleden worden doorgegeven om hen te helpen op hun reis.

Hier in het Westen delen we die overtuiging niet. Wij geloven dat het ieder voor zich is, en dat we ons alleen en puur op wilskracht door het leven moeten slaan. Deze overtuiging draagt in hoge mate bij aan de epidemie van uitputting die in onze tijd woedt. We putten allemaal onze krachten uit om het hoofd boven water te houden. Stonden we er maar open voor om die voorouderlijke zegeningen te ontvangen, dan zouden we een krachtig reservoir van support tot onze beschikking hebben en zouden we met veel minder moeite onze weg kunnen gaan.

Deze Wateroefening kan hierbij helpen. Alles wat je doet om je aandacht op je voorouders te richten kan herstel brengen. Water gaat onder andere over eigenschappen en impulsen die we via de genen van onze voorouders hebben ontvangen. We kennen allemaal het niet zeldzame verschijnsel dat bepaalde artistieke talenten of specifieke interesses of beroepen ‘in de familie’ zitten. Als je bij jezelf bepaalde talenten of hobby’s herkent die ook in je voorgeslacht voorkwamen, maak daar deze maand dan tijd voor; ook als het dingen zijn die je tot nu toe als tijdverspilling beschouwde. Dit zal je Waterkracht niet alleen stimuleren en versterken, ze zullen tot je verrassing misschien zelfs een belangrijker deel van je leven worden dan je had verwacht!

Besteed over de hele linie meer tijd aan zaken die met je afkomst te maken hebben. Blader door oude fotoalbums, maak traditionele familierecepten, doe onderzoek naar je stamboom, ga naar oudere familieleden om hun verhalen te horen of leg bloemen op het graf van overleden bloedverwanten. Verdiep je in het land of de landen van herkomst van je familie of ga er zelfs naartoe.

Mensen uit een disfunctioneel gezin voelen misschien aversie om bezig te zijn met alles wat betrekking heeft op hun voorouders, omdat dit een lawine van pijnlijke herinneringen kan ontketenen. Als dat voor jou zo is, kan het helpen erbij stil te staan dat al je familieleden na hun overlijden zijn gereinigd van giftige aspecten in hun persoonlijkheid; ze stralen nu alleen nog liefde en support uit. Als het nog te moeilijk voor je is om dit meteen te accepteren, kun je kiezen voor dingen die meer verwant zijn met je erfgoed dan met die beladen persoonlijkheden. In plaats van je in familiechronieken te verdiepen kun je lokale gerechten maken uit of kennis opdoen over locaties waar je voorouders vandaan komen.

Door je meer te verbinden met voorouderenergie kan er op mysterieuze wijze een golf van zegeningen in je leven op gang komen. Misschien krijg je zelfs het gevoel dat je wordt meegevoerd door de stroom, in plaats van er voortdurend tegenin te worstelen!

Alles heeft echter twee kanten, en het is niet uitgesloten dat je voorouders negatieve invloeden uitzenden. Als mensen in je familielijn trauma hebben meegemaakt waar ze zich niet van konden herpakken, is dit misschien een erfthema geworden. In dat geval kan er via het DNA trauma zijn doorgegeven aan volgende generaties dat in al die levens problemen heeft veroorzaakt. Dat lijkt misschien een persoonlijk ding van deze individuen zelf, maar hoe ze ook hun best doen het op te lossen, niets helpt; dat komt doordat het niet van hen is. Er wordt nu zelfs in de westerse wetenschap onderzoek naar dit onderwerp gedaan via het vakgebied van de epigenetica, waarbij is bewezen dat emotioneel trauma de geslachten door invloed uitoefent. Nakomelingen van Holocaustslachtoffers zijn vatbaarder voor PTTS (posttraumatische stressstoornis), zelfs als ze persoonlijk geen enkele vorm van trauma in hun leven hebben meegemaakt.

Heb je het idee dat jouw probleem te maken heeft met een kwestie die op deze manier is overgeërfd, dan kunnen alle in dit hoofdstuk genoemde aanbevelingen van de Integrale Therapie heilzaam zijn. Ze openen je systeem

voor de positieve zegeningen die naar je toe gestraald worden vanuit je voltalige voorgeslacht, en zo wordt overgeleverde belasting gezuiverd. Overweeg een sessie te doen met een gerenommeerd paranormaal medium om te proberen of je contact kunt maken met overleden verwanten. Soms kan via dat proces van gene zijde genezing geregisseerd worden. Je kunt ook je dromen gaan bijhouden om te zien of die zinvolle interactie of informatie bevatten. Een andere mogelijkheid is een familieopstelling te doen met een begeleider die je vertrouwt. (Deze vorm van energetisch werk richt zich speciaal op obstakels die via het familieveld zijn doorgegeven.) Verdiep je ook in ‘voorouderreiniging’, een door mij onderwezen methode waardoor energie van zowel vaders- als moederskant met terugwerkende kracht de generaties door gereinigd en in balans gebracht wordt. (Zie het hoofdstuk Aanbevolen hulpbronnen.)



Als het element Water in je persoonlijkheid geneest, herwin je kracht. Niet alleen in de vorm van vitaliteit, maar ook in vertrouwen. Je hebt meer vertrouwen in jezelf, in anderen en in het leven. Als je beter bij je intuïtieve wijsheid kunt, word je steeds minder geblokkeerd door angst en onzekerheid. Je kunt de moed opbrengen om met eindeloos veel kracht en karakter het onbekende aan te gaan. Je voelt jezelf gaan, bijna als een blad dat door de stroming wordt meegevoerd, zonder inspanning van jouw kant.

Belangrijke opmerking: als je een of meer behandelinstructies uit de Eenvoudige Remedies of Integrale Therapie hebt toegepast, pin je dan niet vast op wat volgens jou de resultaten zouden moeten zijn. Als je weer in harmonie komt met de natuurlijke flow, zal je leven zich herschikken op manieren waar je versteld van staat. Als je te vastomlijnde verwachtingen hebt mis je misschien de deuren die voor je opengaan. Vertrouw het proces en verwelkom wat komt.

HOOFDSTUK 7

HET ELEMENT HOUT EN SYMPTOMEN VAN DISBALANS: BOOSHEID, DEPRESSIE, MOEITE MET VERGEVEN; GERELATEERDE GEZONDHEIDSPROBLEEM EN

We frissen onze kennis over het element Hout weer even op. In de cyclus vormt Hout de fase dat het leven met kracht de wereld binnenkomt. De baby wordt geboren, gewassen schieten de grond uit, na een diepe slaap komen we weer bij bewustzijn.

We kunnen ons het element Hout levendig voorstellen door aan kleine kinderen met hun onvermoeibare go-go-go-energie te denken. Ze rennen de hele dag rond en zijn geen moment stil. De volwassenen in hun omgeving verzuchten: 'Ik wou dat ik hun energie had.' Kleine kinderen belichamen het

natuurlijk enthousiasme van Hout. Ze gaan overal vol in, soms zonder na te denken.

De Houtenergie is herkenbaar in de spirit van de lente en het leven dat losbarst met onstuitbare kracht, gedreven om te groeien en te blijven groeien. In het voorjaar bekijken we het leven van de zonnige kant en voelen we zelf ook een drive om te groeien, bijvoorbeeld door een cursus te gaan doen of een verandering in gang te zetten die we graag willen.

We zien het element Hout ook terug in de ochtendenergie waarmee we de dag plannen, onze borst natmaken en het werk oppakken. Lanterfantien is er niet bij, want er is werk aan de winkel!

We kunnen de eigenschappen van Hout nog beter leren kennen door naar het hout in de natuur te kijken. Iedere boom wordt gedirigeerd door een voorgeprogrammeerd, uitgekiend groeiplan, met als trefwoorden: hoog, hoger, hoogst.

De Chinese geneeskunde leert dat het element Hout ons in staat stelt te ontdekken wie we zijn en waar we voor staan. Het helpt om visie te ontwikkelen voor de koers die we in het leven willen gaan en geeft ons de stuwkracht om die te volgen. Hout geeft de helderheid die we nodig hebben om logisch te denken, een gedegen plan te maken en doortastend actie te ondernemen. De energie van Hout werkt als een startraket die ons lanceert en vol vertrouwen op stoom houdt tot ons doel in zicht komt. Het bezielt ons bovenal met een diepe gedrevenheid om van deze wereld een betere plek te maken en daar keihard aan te werken.

Ook als je bij het invullen van de vragenlijst weinig van het element Hout herkende, is deze energie natuurlijk aanwezig in je persoonlijkheid. Waarschijnlijk doe je daar weinig mee en laat je je meer leiden door de elementen die sterker resoneren, met als gevolg dat de Houtbalans verstoord kan raken en problemen in je leven veroorzaakt. Zo had Fatima veel Water in haar karakterstructuur en heel weinig Hout. Haar droom was om in de computeranimatie aan de slag te gaan, maar ze kon geen enkele baan vinden in

die branche. Ze zei: ‘Het was alsof ik precies kon zien waar ik naartoe wilde en die kant ging ik op, maar dan stagneerden de zaken.’ Zonder een gezonde Houtenergie ontbreekt het je aan vaardigheid om alle stappen van A naar B uit te stippelen en uit te voeren.

Als Hout wel het voornaamste element is in je karakterstructuur kan het bij tijden een te grote invloed uitoefenen en zo evenveel problemen opleveren als wanneer Hout te inactief is. Stephen voelde zo’n sterke drang zichzelf aan de wereld te bewijzen dat hij alleen nog maar gefocust was op zoveel mogelijk geld verdienen met zijn nieuwe zaak. Nu is er niets mis met financieel succes. Maar in zijn gedrevenheid vergde hij het uiterste van zijn werknemers en weigerde om over problemen op kantoor te praten omdat hij het zonde vond van zijn tijd ‘om naar hun gehuil te zitten luisteren’. Omdat er niets met de klachten werd gedaan raakte het personeel gefrustreerd, het aantal mensen dat ontslag nam explodeerde en er liep nog veel meer in het honderd omdat de nieuwe collega’s fouten maakten. Dat resulteerde in ontevreden klanten en de winstcijfers kelderden; exact wat Stephen niet wilde meemaken.

Of je nu een persoonlijkheidstype met veel of weinig Hout bent, als het niet in balans is schept het problemen in je leven. Er komen nu drie veelvoorkomende Houtkwesties aan de orde en vervolgens manieren om die op te lossen door Hout weer het juiste gewicht in de schaal te geven.

DRIE GANGBARE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ HOUT

1. Boosheid

De aan Hout gelieerde emotie is boosheid, een sentiment waar we meestal negatieve associaties bij hebben. De Chinese geneeskunde leert echter dat elke emotie twee kanten heeft: een ontwrichtende en een heilzame. We zien nogal eens destructieve uitingen van boosheid, bijvoorbeeld als mensen in hun woede

beginnen te schreeuwen en de gevoelens van anderen kwetsen, of zich furieus afreageren en daarbij schade aanrichten. Maar woede kan ook op een positieve manier worden ingezet. Boosheid is feitelijk een reactie op een situatie die we als verkeerd beoordelen en die volgens ons anders moet. De emotie activeert onze energie om onze mond open te doen, in actie te komen, een doorbraak te forceren. Boosheid kan een heel positieve drijfveer zijn om te veranderen.

Als je boosheid op ongezonde wijzen geuit wordt is dat natuurlijk destructief. Een minder opvallende manier waarop boosheid problemen kan veroorzaken is echter een overmaat aan drive, bijvoorbeeld als je een workaholic of dwangmatig doener bent geworden. Het andere uiterste is bijvoorbeeld dat je je boosheid afkeurt en probeert die te onderdrukken, waardoor je wordt afgesneden van je positieve Houtenergie. Dat kan resulteren in een verlies van vertrouwen, het gevoel klem te zitten in het leven of een gebrekkige assertiviteit, waardoor je grenzen verzwakken en er misbruik van je gemaakt kan worden. Door deze energie weer in balans te brengen zul je je boosheid op passende wijze kunnen managen en waar nodig effectief verandering kunnen initiëren.

Als Hout niet je hoofdelement is

Iedereen worstelt weleens met woede, of Hout nu wel of niet een hoofdelement is. We zitten van tijd tot tijd allemaal in moeilijke situaties waarin we met een zekere mate van frustratie of regelrechte woede te dealen hebben. Als er geen gezonde manier is om die emotie te ventileren kan onze energiebalans met een knal worden opgeblazen. Wat ook voorkomt is dat we nauwelijks bij onze positieve boosheid kunnen als dat nodig is. Aardepersoonlijkheidstype Kathy vond het lastig om andere mensen voor het hoofd te stoten en daarom verzuimde ze een probleem met haar team op het werk aan de orde te stellen. Zo onttaarde iets wat gemakkelijk bijgestuurd had kunnen worden in de loop van de tijd tot een aanzienlijke ‘binnenbrand’. We

moeten in staat zijn onze heilige woede op te roepen, zodat we recht kunnen zetten wat krom is.

Als Hout wel je hoofdelement is

Elke emotie kent doseringen en bij woede loopt het spectrum van milde ongeduldigheid tot irritatie, frustratie, boosheid en ten slotte uitzinnige woede. De meeste Houtmensen ervaren alleen de mildere uitingen regelmatig. Maar als je van jezelf weet dat je te snel gefrustreerd raakt of door het lint kunt gaan in situaties die dat niet rechtvaardigen, is het element Hout waarschijnlijk uit balans. Een andere stoorzender is juist een gebrek aan boosheid bij Houtpersoonlijkheden. Dat gold voor Hanna. Ze was opgegroeid met een vader die snel in woede uitbarstte, met als gevolg dat ze alles deed om te voorkomen dat ze ooit nog met deze emotie geconfronteerd werd, ook in haarzelf. Dit bevroor de geestkracht in haar leven en was de reden dat ze bleef zitten in een 'veilige' baan, die haar echter verschrikkelijk tegenstond.

2. Depressie

Gezonde Houtenergie is naar buiten gericht, maar als er iets mis mee is kan ze in de tegenovergestelde richting gaan bewegen: naar binnen. Zelfs in de westerse psychologie wordt depressie gedefinieerd als 'verinnerlijkte woede' en de Chinese geneeskunde illustreert hoe dat kan gebeuren. Gezonde Houtenergie produceert een houding van 'ik kan dit', een optimisme dat voortkomt uit een natuurlijke overtuiging dat we onze doelen kunnen bereiken. Als we ons iets hebben voorgenomen en daarin falen kan er een butts in dat vertrouwen ontstaan. Bij een opeenstapeling van kleine mislukkingen of zelfs één ingrijpend debacle kunnen we onszelf verwijten gaan maken. Dan slaat de Houtwoede naar binnen, bouwt zich op tot depressie en ontaardt ten slotte in wanhoop en apathie.

Als Hout niet je hoofdelement is

Ook als Hout geen basaal onderdeel is van je persoonlijkheid is het onvermijdelijk dat het in je leven niet altijd zo loopt als je wilt. De promotie waar je je zinnen op had gezet gaat aan je neus voorbij; geen uitgever accepteert het manuscript waar je zo hard aan gewerkt hebt. Op een gegeven moment zakt de moed je in de schoenen. Jessica had grote ambities. Ze was van plan aan een prestigieuze universiteit in het buitenland haar promotieonderzoek te doen, maar ze kreeg nergens voet aan de grond. Ze had zich zoveel voorgesteld van deze blikvanger op haar cv om toekomstige werkgevers te imponeren dat haar hele wereld instortte toen de ene afwijzing na de andere binnenkwam. Ze voelde zich totaal ontmoedigd en zat maandenlang in de put, niet in staat te bedenken wat ze nu met haar leven zou doen.

Als Hout wel je hoofdelement is

Als je een Houttype bent zul je wellicht nooit in een echte depressie belanden. Maar *als* het gebeurt, kan dat voor jou veel moeilijker zijn dan voor de andere persoonlijkheidstypes. Dat komt doordat het verlangen om te slagen, om geen loser te zijn, zo'n sterke invloed is dat zelfs een kleine mislukking een enorm ding wordt waardoor je alle hoop verliest en je levenskracht weglekt. Veel Houtmensen worden somber na in hun beleving te zijn tegengewerkt door anderen, alsof die er moedwillig op uit waren hen te belemmeren in hun vooruitgang. Sophia's baas weigerde haar een project toe te wijzen waar ze om gevraagd had, waardoor ze het idee kreeg dat ze met opzet werd gehinderd in haar opmars binnen de onderneming. Ze gaf toe aan haar eerste reactie om boos te worden en ruzie te maken, maar daarmee streek ze haar baas tegen de haren in en werden al haar voorstellen naar de prullenbak verwezen. Het eind van het liedje was dat Sophia het opgaf en depressief werd.

3. Moeite met vergeven

Als ik auralezingen bij mensen doe heb ik vaak het idee dat ik hun uitleg wat anderen bedoelden, waarbij duidelijk wordt dat ze het zelf verkeerd begrepen

hadden. We gaan er allemaal van uit dat iedereen net zo denkt als wij, maar niets is minder waar. Op die manier kan er gekwetstheid en woede ontstaan. Als we die niet oplossen gaan we mogelijk wrok ontwikkelen jegens de ander zonder dat we proberen te begrijpen hoe dit kon gebeuren. Zo ontnemen we onszelf de kans tot vergeving te komen. In zo'n situatie is zelfverwijt meestal ook een aspect. Dat is een andere vorm van niet kunnen vergeven, maar dan tegenover onszelf. Als vergeving een issue is wil dit altijd zeggen dat onze Houtenergie in de knel zit en dus niet ongehinderd kan stromen.

Als Hout niet je hoofdelement is

Je hoeft geen Houtpersoonlijkheid te zijn om je slecht behandeld of verkeerd begrepen te voelen, en het kan echt moeilijk zijn daar overheen te komen. Als woede niet op een goede manier wordt getransformeerd in vergeving zullen die emoties ons op negatieve wijze gaan beïnvloeden; eerst op zielsniveau, dan emotioneel en ten slotte fysiek. Maggie zat in een verschrikkelijk huwelijk en haar scheiding was pure hel, omdat haar man iedere kans aangreep om haar te straffen. Jarenlang droeg ze haar furie met zich mee, niet in staat los te laten, tot het uitblijven van vergeving zich ten slotte manifesteerde in de vorm van een galsteenaanval. In de Chinese geneeskunde hoort de galblaas bij het element Hout, dus het laat zich raden waarom juist dit lichaamsdeel was aangetast; en dat niet alleen door Maggies onvermogen haar ex-man te vergeven, maar ook zichzelf. We hebben vaak niet door hoe boos we op onszelf zijn omdat we ons door anderen laten kwetsen.

Als Hout wel je hoofdelement is

In bepaalde gevallen wordt het natuurlijke vertrouwen en verlangen om te groeien gesmoord door mishandeling door iemand die macht over ons heeft. Richard, een Houttype, had een boze, controlerende vader die hardvochtig tegen zijn zoon was. Hij meende dat het zijn taak was hem te harden en 'een man van hem te maken'. Hij kleinerde de jongen met opzet en greep elke

gelegenheid aan om hem te blameren en de grond in te boren. In zijn volwassen leven liet Richard een schril contrast zien met de karakterstructuur die je bij het persoonlijkheidstype Hout zou verwachten. Hij was bleu, onzeker en totaal afgesneden van de gezonde assertiviteit die zijn natuurlijke houding zou moeten zijn. Zijn Houtdynamiek was ernstig beschadigd door de wrede behandeling van zijn vader. Hij koesterde een diepe woede jegens hem, maar was zich niet bewust van de noodzaak te zien hoe afgrijselijk emotioneel beschadigd deze man zelf was. Dat zou hem geholpen hebben om te vergeven, zodat hij weer aangesloten werd op zijn krachtbron.

GEZONDHEIDSKWESTIES DIE WORDEN GEASSOCIEERD MET EEN VERSTOORDE HOUTHUISHOUDING

Elk van de Vijf Elementen correleert met bepaalde organen en fysieke functies. Als er een probleem is op een van de hiernavolgende gebieden kan dat op disbalans bij het element Hout duiden. Neem bij gezondheidsklachten altijd contact op met je arts. Je kunt eventueel bepaalde suggesties uit dit boek integreren in het behandelplan.

- Lever
- Galblaas
- Hoofdpijn en migraine
- Nek en schouders (waaronder spanning, blessures)
- Pezen en gewrichtsbanden
- Kaak (onder andere TMJ-syndroom, knarsetanden)
- Gezichts- en oogfunctie
- Verslavingsgevoeligheid
- Brandend maagzuur en gerd (gastroesophageal reflux disease)
- Makkelijk afgeleid worden (zoals ADD)

- Boulimia
- Krampen, zenuwtrekjes, syndroom van Gilles de la Tourette

Ik zie deze gezondheidsproblemen vaak bij Houtpersoonlijkheden, maar ze kunnen ook voorkomen bij de andere types wanneer er een probleem met het element Hout speelt. Hoe je persoonlijke design er ook uitziet, het bevat altijd een zekere mate van deze energie. Complicaties uit de koker van Hout maken duidelijk dat dit element aandacht nodig heeft.

ANDERE MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ HOUT

De zojuist genoemde gezondheidskwesties zie ik het vaakst in verband met het element Hout, maar er zijn vele andere die op een probleem met dit element kunnen duiden. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- Competitief
- Defensief
- Agressief, vijandig, confronterend
- Dwangmatig gedrag
- Bovenmatig ordelijk
- Besluiteloosheid
- Uitstelgedrag
- Neiging tot zelfbeschadiging
- Problemen met impulscontrole
- Problemen met autoriteit
- Passiviteit of gebrek aan vertrouwen
- Gevoelens van schaamte
- Gevoel onder vuur te liggen of klemgezet te zijn

- Hyperfocus
- Twistziek of sarcastisch
- Niet geaard voelen
- Disciplinegebrek

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 8

EENVOUDIGE REMEDIES EN INTEGRALE THERAPIE VOOR HET ELEMENT HOUT

Als je weet dat er op dit moment een Houtprobleem speelt dat niet als een rode draad door je hele leven loopt, is dit waarschijnlijk een tijdelijke verstoring die kan worden aangepakt met een Eenvoudige Remedie. Maar als je moet onderkennen dat dit feitelijk versie 7.0 van een overbekend probleem is, dan kun je beter aan de slag met de stappen uit de paragraaf Integrale Therapie.

EENVOUDIGE REMEDIES

Je hebt altijd vijf opties om een element weer in balans te brengen, omdat elk van de energieën een bepaalde helende invloed uitoefent. Er zijn vier remedies in het kader van de voedings- en controlecyclus, een vijfde keuze is het versterken van het element zelf.

Je kunt de volgende aanbevelingen allemaal proberen, maar niet tegelijkertijd. Kies er een uit en geef die een kans door er een aantal dagen mee

te werken. Onthoud dat deze bescheiden stapjes vergelijkbaar zijn met acupunctuurnaalden die in je lichaam een bepaalde energie activeren die nodig is om je situatie te transformeren. Onderschat hun vermogen tot verandering niet.

1. Versterk Hout

Kom in beweging – doe een buitensport

Hout heeft niet alleen een uitlaatklep voor al zijn energie nodig, die vitaliteit moet ook levend gehouden worden. Sporten is een van de beste methoden om een gezonde drive te ondersteunen. In de westerse medische wetenschap wordt sporten ook aanbevolen als onderdeel van een depressiebehandelplan, en in veel gevallen bleek dat net zo effectief als medicatie. Deze remedie is niet alleen geschikt bij depressies, maar bij ieder mogelijk Houtprobleem. Ik adviseer te sporten in de buitenlucht omdat de natuur speciaal genezend is voor Hout. Daar is namelijk alles te vinden wat groen en groeiend is; een en al Houtenergie dus!

Nick had op zijn werk te maken met een situatie waardoor hij kookte van woede. Zijn nieuwe leidinggevende leek een roeping te hebben hem het leven zuur te maken. Ze had openlijk kritiek op hem waar de collega's bij waren en als hij indruk op haar probeerde te maken met een idee om nieuwe klanten te werven, ging zij ermee naar haar baas en maakte er goede sier mee. Nick zag in dat deze woede zijn gestel ondermijnde en besloot als 'behandeling' te gaan sporten. Tien dagen lang ging hij voor en na het werk hardlopen. Tot zijn verbijstering liet zijn chef hem steeds meer met rust en had ze het niet langer op hem gemunt. Toen zijn Houtenergie weer in balans kwam voelde zij dat ze geen vat meer op hem had.

2. Dirigeer Hout naar Vuur

Inspireer – wees een cheerleader voor een vriend

Een van de manieren om Hout weer op orde te krijgen is het een zetje in de juiste richting te geven: Vuur. Dat is een stralend, positief element, en dat is waarschijnlijk niet hoe jij je op dit moment voelt. Maar je kunt het wel naar je toe trekken als je iemand anders ermee kunt helpen. Je kent vast wel mensen die op een of andere manier aanmoediging kunnen gebruiken. Wees een cheerleader voor hen. Wijs ze op hun positieve eigenschappen, applaudisseeer voor iedere prestatie, hoe bescheiden ook, en stimuleer hun vertrouwen bij alles wat ze doen.

Kris was al weken somber toen ze tijdens een kunstworkshop vrienden werd met Aiko. Ze verwonderde zich over Aiko's natuurtalent en toen ze hoorde dat haar vriendin bezig was met een subsidieaanvraag zodat ze naar een expositie kon toewerken, besloot ze te helpen. Aiko verdwaalde in alle bureaucratische beslommeringen, maar dankzij Kris bleef ze optimistisch. Toen de subsidie eenmaal was toegekend bleef Kris haar vriendin aanmoedigen terwijl ze met haar kunst bezig was, en hielp haar gaandeweg over haar onzekerheid heen. Toen Aiko haar doel had bereikt ontdekte Kris dat haar depressie verdwenen was. Ze had onbewust de kracht van het element Vuur gebruikt om te herstellen.

3. Focus Hout op Aarde

Eet; kook voor vrienden of ga met elkaar uit eten

Hout controleert Aarde; als we die energie stimuleren, zal Hout zich meer van zijn kerntaken kwijten. Het element Aarde gaat over voeding en spijsvertering; het is een interessant gegeven dat mensen die slecht in hun vel zitten naar eten grijpen voor troost. Misschien dat hun gestel op een onbewust niveau probeert de balans te herstellen door Aarde te stimuleren. Maar simpelweg eten is niet de weg! Er is een veel completere aanpak. Aarde gaat niet alleen over het voeden van jezelf, maar ook over anderen van voedsel voorzien, en wel in een gemeenschapssetting.

Het advies is dus om een of meer vrienden uit te nodigen voor de maaltijd. Als je niet van koken houdt, ga dan een paar keer met vrienden uit eten en geniet van het voedsel en hun gezelschap. Gail was al een poos aan het solliciteren, maar zonder succes en op een gegeven moment zag ze er geen gat meer in. Ze hing te veel avonden in joggingbroek en sweatshirt op de bank in het gezelschap van een grote zak chips met dipsaus omdat ze niet meer de fut had om te koken. Op een avond zei ze spontaan ja toen een van de burens haar uitnodigde om te komen eten. Ze hadden het zo gezellig terwijl ze samen aan het kokkerellen waren dat ze besloten dit beurtelings bij elkaar thuis te doen. Gails humeur ging met sprongen vooruit en niet veel later kreeg ze twee banen aangeboden.

4. Controleer Hout met Metaal

Reiniging; haal de bezem door je eetpatroon

Bij deze remedie gaat het opnieuw over eten, maar vanuit een heel andere invalshoek. Metaal staat in het teken van zuiverheid en daarom is het de uitdaging om de komende dagen geen suiker en fastfood te gebruiken. Eet zo veel mogelijk biologisch en drink gefilterd water. Kijk wel uit dat je niet doorslaat. Metaal is gerelateerd aan zintuiglijk genot, dus geniet van je maaltijden. ‘Reiniging’ kan ook vertaald worden als ‘beautificatie’; gebruik je mooiste servies, schik je eten zo aantrekkelijk mogelijk op je bord en zet bloemen op tafel.

Je kunt hier nog een stap verder gaan. Houtenergie schept op bepaalde plekken spanning in het lichaam, bijvoorbeeld de kaak. Veel Houtpersonen zijn dol op knapperige ingrediënten zoals selderie of chips, omdat ze genieten van een stevige bite. Voor deze Metaalremedie kun je beter geen dingen eten die spanning op je kaak zetten. Deze manier van Metaalversterking kan helpen je los te maken van een focus op dingen die niet echt belangrijk zijn en je laten zien waar het werkelijk om gaat. Lucas talmde al geruime tijd met een beslissing en nadat hij zijn menu conform deze remedie had aangepast, ging hij

er op een ochtend voor zitten om de 'voors' en 'tegens' op te schrijven en maakte hij een keuze.

5. Voed Hout met Water

Verzadiging; werk met beelden en watergeluiden

Als Hout ontregeld is kan Water te hulp komen. Omring jezelf met Waterdingen: afbeeldingen van water, geluidsopnamen met oceaangolfslag of regenstormen. Of vul een glazen schaal met water, leg er een bloem in en zet die op de eettafel. Kijk tijdens pauzes naar online afbeeldingen van water of verdiep je in strandvakanties.

Kylie had zich ontworsteld aan een huwelijk waarin ze niet veilig was en probeerde op een rijtje te krijgen hoe nu verder. Maar ze was zo beschadigd door haar dominante echtgenoot dat ze zich finaal in de prak voelde en niet de mentale helderheid kon mobiliseren om te bedenken hoe ze opnieuw moest beginnen. Na zeven jaar elke dag te hebben moeten vechten om haar agressor van zich af te houden was haar Houtenergie volkomen uitgeput, en haar vermogen om te denken en te plannen idem dito. Haar vertrouwen dat ze een nieuwe start kon maken was ongeveer nul. Ze kon zich aanvankelijk niet voorstellen dat een korte periode van Waterovervloed veel verschil zou maken, maar ze probeerde het. Ze moest constateren dat het gevoel van 'Misschien kan ik dit tóch!' met de dag een stukje sterker werd.

INTEGRALE VIJF ELEMENTENTHERAPIE OM SLEPENDE HOUTKWESTIES TE HELEN

Als het element Hout niet voor een korte periode uit balans is maar al jaren complicaties in je leven geeft, of als een specifieke Houtkwestie blijft terugkomen, kun je beter een maand lang voor een veelomvattender aanpak gaan. Stel dat woede stevast een probleem in je leven is of depressie als je

eigen jas aanvoelt, dan kun je de Integrale Therapie beschouwen als een medicijnkuur die je voor een hardnekkige aandoening zou nemen.

De Integrale Therapie werkt niet met een van de andere elementen, maar versterkt alle aspecten van je Houtenergie om deze weer in een gezonde verhouding te brengen. Je kunt deze methode gebruiken als je het idee hebt dat Hout te vaak achter het stuur zit of je Houtenergie waarschijnlijk uitgeput is en niet meer naar behoren functioneert. Een surplus en een tekort leiden namelijk tot dezelfde symptomen en worden op dezelfde manier behandeld. Positieve aandacht zal een element bovendien altijd goeddoen, linksom of rechtsom.

Het is de bedoeling dat je de Integrale Therapie een maand lang elke dag toepast. Kies zo veel van de hiernavolgende opties als je wilt, maar bedenk dat je ze niet allemaal hoeft te doen. Begin met een stuk of drie, vier, en als je dat wilt kun je er altijd een paar bij nemen of overstappen naar andere. Het belangrijkste is dat je geen dingen doet die je niet liggen of die tegen een advies van je arts ingaan.

Verrijk je outfit met Hout

De aan Hout gerelateerde kleur is groen. Een manier om dit element te stabiliseren is door groentinten te dragen. Dat kan met kleine accessoires, bijvoorbeeld een sjaaltje. Alle kleurschakeringen zijn goed, van olijf tot grasgroen als je van die kleuren houdt.

Je kunt ook in Houtstijl gekleed gaan, wat inhoudt dat je praktische kleren zonder toeters en bellen draagt die uitnodigen tot actie. Op Houttypeschoeisel is het makkelijk lopen of rennen. Kun je niet onder pumps uit, kies dan schoen met zo laag mogelijke hakken en ronde neuzen. Houtcoupes zijn makkelijk en hebben geen styling nodig. Wassen en wegwezen is het devies.

Breng Hout in je omgeving

Breng groene accenten aan in je huis of op je werkplek. Zet een groene vaas op tafel, drink uit een groene beker en denk ook aan kamerplanten (geen bloemen) als perfecte vertegenwoordigers van levende Houtenergie. Andere mogelijkheden zijn kunstwerken waar groen in verwerkt is of afbeeldingen van bomen. Zoek manieren om elk vertrek een groene blikvanger te geven.

De grafische vorm van Hout is een verticale rechthoek die aan een boom doet denken. Zet hoge, rechthoekige (kunst)objecten of kandelaars met kaarsen in het zicht. Een Houtonderkomen lijkt op een jachthuis of blokhut. Houten meubels zijn beslist aan te bevelen, maar hoed je voor prullaria of andere kitsch op tafels of boekenplanken! Het interieur van Houttypes is functioneel en sober.

Ontplooï Houtactiviteiten

Maak een vision board

Hout gaat over verlangen, wat we willen in het leven, welke richting we zullen inslaan om dat te bereiken. Als Hout uit balans is kan het moeilijk zijn hier zicht op te krijgen. Dan kan het helpen om een collage te maken met foto's die raken aan iets – wat dan ook – waar je naar verlangt. Print afbeeldingen van internet, knip ze uit tijdschriften of maak ze zelf. Het kunnen afbeeldingen zijn van materiële dingen die je graag wilt hebben, bijvoorbeeld een auto, of activiteiten waar je van houdt, zoals reizen, of taferelen waar je blij van wordt, zoals een knus avondje op de bank. Oogmerk is hier niet het vinden van een doel of het verwerven van de dingen op de gekozen afbeeldingen. Het is evenmin een oefening in 'aantrekking' of 'manifestatie'. (De waarheid is dat wat we denken te willen een afspiegeling is van het niveau van disbalans op dat moment!) In plaats daarvan stimuleert deze oefening je Houtenergie en start de aanzet naar een toekomst die beter bij je past.

Blijf actief

Het element Hout blijft graag fysiek actief. Train dus zo veel mogelijk en probeer niet vaker dan één dag over te slaan. Als Houttype kun je het best kiezen voor sportactiviteiten die je uitdagen en veel van je vergen, zoals krachttraining, powerwalken, hardlopen, hiken en klimmen, pilates of competitieve sporten. Hou je niet van teamsporten, concurreer dan met jezelf. Probeer je snelste tijd te verbeteren. Doe deze activiteiten bij voorkeur in de buitenlucht (de natuur is helend voor Houtenergie) en liefst in een boomrijke omgeving, want bomen zijn concrete vertegenwoordigers van dit element.

Schep orde

Hout blinkt uit in het creëren van efficiënte en praktische handelwijzen. Dit is dus een uitgelezen moment om orde op zaken te stellen. Richt je administratie opnieuw in, zet je boeken op alfabetische of thematische volgorde, ruim de boel een keer flink op. Als bewaren een ding voor je is doe je er goed aan in deze periode een organisatiecoach in te huren om je te helpen met dit proces. Dit soort coaches zijn over het algemeen Houttypes; zo haal je die energie fysiek in huis!

Werk in de tuin

Hout breekt door het element Aarde heen. De tuin omspitten is dus een Houtactiviteit bij uitstek. Plant nieuwe struiken en wied het onkruid. Loop je tuingereedschap langs en breng alles in gereedheid voor de lente. Doe research naar zaden en planten, zodat je een nieuw tuinontwerp kunt uitdenken. Dat stimuleert je positieve Houtenergie op het vlak van plannen en ontwikkelen.

Ga dingen repareren of bouwen

Dit is een prachtige gelegenheid om kleine reparaties in en om het huis uit te voeren, want Hout is 'fiks'-energie. Dat moeten korte projectjes zijn, of in elk geval geen oeverloze klussen. Vervang een gloeilamp of verstel een kledingstuk.

Iets maken valt ook in deze categorie. Zet een boekenkast van Ikea in elkaar of ga desnoods met lego spelen met je kind.

Saneer je to-dolijst

Misschien werk je al met to-dolijstjes, maar voor deze Integrale Therapie wil ik je een op maat gesneden versie aanreiken. Er zijn twee stappen. De eerste is: begin elke dag met een schone lijst. Ook als je weinig bent opgeschoten met die van gisteren moet je daar niet op voortborduren. Het advies is om voor dit doel zelfs taakjes te noteren die zo vanzelfsprekend zijn dat daar geen reminder voor nodig is, zoals lunchen of de kliko aan de weg zetten.

Ten tweede: als je iets van de lijst gedaan hebt, neem dan uitgebreid de tijd dat met een glorieus gevoel van 'Yes, klaar!' af te strepen. Deze twee dingen – elke dag opnieuw beginnen en een voltooide taak (hoe klein ook) bewust beleven – zijn genezend voor Hout.

Maak lawaai

Hout gaat ook samen met het produceren van wat voor herrie ook, wat we in deze Therapie kunnen gebruiken om je Houtenergie een kick te geven. De eerste optie is je stem gebruiken door te zingen of schreeuwen of je mening ventileren als je een probleem signaleert. Hou je vooral niet in. Het zal je verbazen hoe goed dit voelt. Geef ook lucht aan wat jij wilt, bijvoorbeeld welk lunchadres, in plaats van te mompelen dat alles wat de ander leuk vindt oké is voor jou. Zoek nog meer manieren om lawaai te maken, vooral met percussie-instrumenten als drums, met deksels van potten en pannen, of zelfs vingergetrommel terwijl je nadenkt, want die manier van geluid produceren resoneert met Houtenergie.

Word 'rechtlijnig'

Houtenergie gaat gepaard met een lineaire en efficiënte aanpak van zaken, waarbij iedere actie een begin, een midden en een eind heeft. Pas die stijl zo

frequent mogelijk toe in de dingen van je dag. Als je een wandeling wilt maken bedenk dan waarheen, en als je op die bestemming bent, maak dan rechtsomkeert en neem de kortste weg naar huis. Of besluit om twintig minuten één richting op te lopen en daarna op dezelfde schreden terug te keren. Anders gezegd: ga niet dwalen of wel zien waar je uitkomt. Ga je boodschappen doen, werk dan je lijstje af en verlaat de winkel. Loop niet nog eens langs de schappen om te zien wat je nog meer kunt kopen. Maak elke dag een schema en hou je daar zo veel mogelijk aan. Je zult je plannen natuurlijk weleens moeten bijstellen, maar dat is niet erg. Probeer wel het grootste deel van je dag optimaal gestructureerd te laten verlopen.

Leer iets nieuws

Hout is het element dat je uitdaagt te groeien en je te ontwikkelen. Iets nieuws leren is ook een manier om weer in de flow van je Houtenergie te komen. Ga een cursus doen, fysiek of online, lees een studieboek of leer jezelf aan de hand van filmpjes een nieuwe vaardigheid aan. Wat je kiest doet er minder toe dan het feit dat je jezelf stimuleert om te groeien op een bepaald gebied. Heb je die nieuwe kennis eenmaal in je zak, pas die dan toe. Doe er iets mee! Maak er geen probleem van als je nog niet zo zeker van je zaak bent. Test je vaardigheid, al is het op bescheiden schaal, en zie wat er gebeurt.

Maak je ergens hard voor

Hout is de energie die in staat stelt tot stevige overtuigingen en ons motiveert in beweging te komen, te vechten voor zaken waar we in geloven. Kies iets om je hard voor te maken en ga ervoor. Het zal je Houtenergie een flinke boost geven. Doe vrijwilligerswerk in je woonwijk, steun een politicus, ga fondsen werven voor een goed doel of doe iets anders om van deze wereld een betere plek te maken.

Verbind je met de magische uren voor Hout

Duizenden jaren voordat de westerse medische wetenschap het concept van de fysieke bioritmen ontwikkelde ontdekte de Chinese geneeskunst dat ons gestel dagelijks door Elementaire patronen gaat en steeds enkele uren door een van de vijf energieën beïnvloed wordt. De voor Hout essentiële fase begint om elf uur 's avonds en eindigt om drie uur 's nachts.

Als je die uren slaapt zullen problemen en besluiten op natuurlijke wijze in je onderbewuste verwerkt worden en krijg je inzicht in te nemen actie. 'Ik zal er een nachtje over slapen,' zeg je als er een beslissing van je gevraagd wordt. Of je dubt over een moeilijke kwestie en na een goede nacht weet je ineens glashelder wat je moet doen. Dat is de input van het element Hout, dat je die tijdsperiode in dromenland helpt om ontspannen het ei te leggen.

Als je die uren wakker ligt heb je misschien niet alleen moeite met beslissingen nemen. Misschien voelt het alsof je niet verder komt in je leven, alsof je op mysterieuze wijze gedwarsboomd wordt bij het bereiken van je doelen, of lukt het zelfs niet te bedenken wat je eigenlijk wilt. Het is dus een onzegbaar belangrijk deel van de nacht, en het devies is om uiterlijk elf uur met je ogen dicht in bed te liggen. Moet je daarvoor aanpassingen in je avondprogramma doorvoeren: ik beloof je dat je er geen spijt van krijgt!

(Als je in de nachtdienst werkt en die uren simpelweg in touw moet zijn, hoop ik dat je dit kunt veranderen en werk vindt met een gezonder ritme. Maar als je huidige situatie van je vraagt dat je tussen elf uur en drie uur wakker moet zijn, gebruik die tijd dan om te denken, te plannen en beslissingen te nemen. Het is minder effectief, maar je verbindt je tenminste met de energie van deze fase.)

Verrijk je menu met Houtingrediënten

Dit element gedijt het best op een natuurlijk dieet. Als je suiker, bewerkt voedsel, alcohol en andere drugs kunt verminderen of weglaten tijdens deze Therapie, zorg je goed voor je Hout. Ondersteunende producten zijn groene bladgroenten, selderij, asperges, bessen en lever. Producten met een zure

smaak, zoals citrusvruchten, gefermenteerde groenten (bijvoorbeeld zuurkool) of azijnachtige ingrediënten zoals augurken, hebben ook een positieve invloed. Hou een vast maaltijdritme aan. Sla geen maaltijd over, eet niet in de auto of boven het aanrecht, maar ga er rustig bij zitten en eet niet gehaast.

Houtoefening: individuatie

De spirituele principes van de Chinese geneeskunde leren dat Hout te maken heeft met individuatie, het proces van definiëren wie je bent, waar je staat, wat je overtuigingen zijn en welke weg je kiest in het leven. Het geeft je een stevig zelfgevoel, gebaseerd op je eigen persoonlijke waarheden en niet op klakkeloze acceptatie van door gezaghebbende figuren gedicteerde normen. Dit schept een gezond vertrouwen en het gevoel stevig geaard te zijn, als een boom. Het maakt ook dat je flexibel van mening kunt veranderen als je nieuwe informatie krijgt, zoals gewassen hun groeirichting kunnen bijstellen om zo veel mogelijk zonlicht te vangen.

Individuatie is altijd een voortgaand proces, dat zich in verschillende levensfasen op diverse manieren voltrekt. Baby's ondergaan deze ervaring wanneer ze beseffen dat hun moeder geen deel van hen is; kinderen als ze naar school gaan; jongvolwassenen als ze zich van hun ouders losmaken. Gedurende ons volwassen leven gaat het door in onze relaties, carrière, spirituele ontwikkeling en het proces van ouder worden. We zijn voortdurend aan het bepalen waar het vanaf dit punt heen moet en hoe we daarin trouw zijn aan onszelf.

De volgende twee oefeningen kunnen je persoonlijke individuatie in dit stadium van je leven ondersteunen. Ze verstevigen je vertrouwen in wie je bent en waarom, doordat je stilstaat bij de strijd die je hebt gestreden en de overwinningen die je hebt behaald, en die je tot de sterke, competente persoon hebben gemaakt die je nu bent.

Oefening 1.

Neem de tijd jezelf te karakteriseren door de volgende drie vragen te beantwoorden. Dat kan in de vorm van een lange lijst, of een verslag naar aanleiding van deze onderwerpen, of door een formeler statement van overtuigingen te noteren.

- Wat zijn mijn persoonlijke waarheden? Waar geloof ik in?
- Wie ben ik op dit punt van mijn leven volgens mezelf?
- Wat zie ik als mijn missie in deze fase van mijn leven?

Oefening 2

Maak een tijdlijn van je leven. Noteer de groei en verandering die vanaf het eerste begin tot nu hebben plaatsgevonden. Begin met datum en plaats van je geboorte, jaren waarin belangrijke veranderingen of mijlpalen plaatsvonden zoals de geboorte van een broertje of zusje, je eerste schooldag of een verhuizing. Schrijf je herinneringen aan bepaalde prestaties op, bijvoorbeeld dat je leerde fietsen of een nieuwe vriendschap sloot. Noem ook eventuele moeilijkheden, bijvoorbeeld de scheiding van je ouders, want ook nare dingen helpen om een sterker zelfgevoel te ontwikkelen. Trek de tijdlijn door naar je volwassen leven. Vermeld de jaren waarin belangrijke veranderingen plaatsvonden en beschrijf de uitdagingen en triomfen op je pad. Ga door tot je bij de datum van vandaag bent.



Als je Hout weer op krachten komt zul je met meer helderheid beslissingen kunnen nemen en minder last hebben van uitstelgedrag of onzekerheid. Je zult beter in je vel zitten en minder geraakt worden door het oordeel van anderen. Je zult flexibeler worden, zodat je indien nodig kunt bijsturen zonder in de stress te schieten over beren op de weg. Je weet beter wat je wilt in het leven, het loopt lekkerder en dat zal je minder inspanning kosten. Je kunt voor jezelf

en anderen opkomen en treedt op als een ambassadeur van verandering. Dankzij jou wordt deze wereld een betere plaats.

Belangrijke opmerking: als je behandelinstructies in de Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie hebt toegepast, pin je dan niet vast op wat volgens jou de resultaten zouden moeten zijn. Als je weer in harmonie komt met de natuurlijke flow, zal je leven zich herschikken op manieren waar je versteld van staat. Als je te vastomlijnde verwachtingen hebt mis je misschien de deuren die voor je opengaan. Vertrouw het proces en verwelkom wat komt.

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 9

HET ELEMENT VUUR EN SYMPTOMEN VAN DISBALANS: ONTBREKEN VAN BLIJDSCHAP, AFWIJZING, TRAUMA; GERELATEERDE GEZONDHEIDSPROBLEEM EN

We frissen onze kennis van het element Vuur weer even op. De energie piekt, we zijn in de bloeitijd van ons leven en fysiek op ons best. Vuur gaat over de zomer, wanneer de hele natuur in volle bloei staat en de zon tussen de middag zijn hoogste punt bereikt heeft.

In het mensenleven is Vuur de fase dat we fysiek volgroeid zijn en blaken van vitaliteit. We verlaten het ouderlijk huis, popelend om ons eigen leven te gaan leiden. In dit stadium kunnen we weleens ondoordachte keuzes maken, bijvoorbeeld als we in de liefde worden meegesleept door laaiende vervoering.

's Zomers zien we Vuur in de vele zonovergoten uren en het extra aan licht en warmte, dat onze energie een boost geeft en meer tijd schept voor vermaak. Ons sociale leven bloeit welig en we zijn wat lossier met verantwoordelijkheden omdat we willen profiteren van het mooie weer.

We herkennen Vuur ook in onze gesteldheid op het midden van de dag. In de ochtend zijn we op stoom gekomen en rond het middaguur hebben we doorgaans een heleboel ballen in de lucht. Rond dit tijdstip nemen we meestal een break en gaan met een stel anderen lunchen in een restaurantje of de bedrijfskantine; in elk geval geen stil of rustig plekje, maar een stimulerende omgeving.

Een blik op de natuur doet ook veel om het Vuurgevoel te ervaren. Een vlam flakkerd, is geen moment stil maar voortdurend in beweging. Vuur kan opvlammen en zich uitbreiden tot een grote brand, of langzaam uitdoven tot kalm gloeiende sintels. Vuur kan ook kwetsbaar zijn: één ademtocht is genoeg om een kaarsvlam te doven.

In de Chinese geneeskunst is Vuur verbonden met ons emotievolle hart, de motor van ons vermogen om blij te zijn. Dankzij dit element kunnen we anderen het gevoel geven dat er van hen wordt gehouden. Vuur zorgt ervoor dat we onbevangen zijn wie we zijn, onbevreesd voor afwijzing, en dat we anderen psychisch kunnen lezen, zodat we weten of het veilig is om ons hart voor hen te openen. Vuurenergie helpt ons om zelfs in moeilijke tijden positief te blijven zodat we kunnen leven in een toestand van vreugde en verwondering om het feit dat we leven. Als allerbelangrijkste geeft dit element de power ons diep vanbinnen altijd liefdeswaardig te weten.

Als je weinig Vuur in je ontwerp hebt is de kans groter dat het wordt gedimd, omdat zijn energie minder aandacht naar zich toetrekt dan de andere elementen. Energie volgt aandacht, dus je zult er actief aan moeten denken het de benodigde zorg te geven. Ravi had veel Hout in haar persoonlijkheid en ondervond de klassieke Houtproblematiek van te grote gedrevenheid. Ze was heel intensief met haar werk bezig en deed daarnaast een fikse avondstudie,

zodat ze niets anders deed dan werken, naar colleges gaan en doodmoe in bed ploffen. Het duurde niet lang tot ze zelfs in het weekend geen tijd meer had voor ontspanning en plezier, waarop haar gezin begon te klagen dat ze niet meer te genieten was. Deze workaholic-houding streek de speelse spirit van Vuur tegen de haren in, en Ravi's licht begon te vervagen.

Als Vuur wel prominent aanwezig is in je design zullen je gevoelens waarschijnlijk heel dicht onder de oppervlakte liggen en makkelijk gevoeld en geuit worden. Dat is een fantastische kwaliteit. Mensen zullen positief op je reageren omdat je emotioneel beschikbaar bent. Maar zoals bij alle elementen kan zijn invloed ook te sterk worden. Een extreem voorbeeld was Rebecca, een emotioneel explosieve Vuurdame die voortdurend van hoge ups naar diepe downs en vice versa werd geslingerd. Alles wat mensen tegen haar zeiden nam ze persoonlijk en daarom had ze voortdurend gekwetste gevoelens. De meeste Vuurmensen zijn niet zo onevenwichtig, maar als je sterk verwant bent met Vuur, let dan eens op hoe vaak je je emotioneel kwetsbaar voelt of geraakt wordt door iemands woorden, al besef je met je hoofd dat dat nooit de bedoeling was.

Of Vuur nu een hoofdrol of bijrol in je persoonlijkheid speelt, als de harmonie verstoord wordt krijg je problemen. We bespreken drie veelvoorkomende kwesties als gevolg van disbalans bij Vuur en met welke remedie we ze kunnen verhelpen.

DRIE GANGBARE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ VUUR

1. Ontbreken van blijdschap

De aan Vuur gelieerde emotie is blijdschap, wat iets anders is dan geluk of tevredenheid. Blijdschap is dat uitgelaten gevoel als je hart zingt, er een vlaag van pure vreugde door je lijf zindert die je ogen doet sprankelen; het magistrale

gevoel dat bezit van je neemt als je voor het eerst verliefd bent of als eindelijk de zomer doorbreekt en je op blote voeten naar buiten kunt. Blijdschap is er op die kortstondige momenten dat je je verbonden voelt met het wonder dat je leeft.

Het ontbreken van blijdschap is het meest voorkomende probleem van Vuur in onze cultuur. We worden omringd door mensen die helemaal geen lichtjes meer in hun ogen hebben omdat ze klemzitten in een baan die ze afschuwelijk vinden of in een relatie die al jaren liefdeloos is. We zijn in onze cultuur geconditioneerd om ons hoofd in plaats van ons hart te volgen. Als we op een kruispunt staan kiezen we de afslag die het meeste geld of het grootste gemak oplevert, hoewel we ons hart een smak zouden horen maken als we zouden luisteren. Al dat extra geld wordt vervolgens uitgegeven aan dokters en therapeuten omdat we onze blijdschap kwijt zijn.

Als Vuur niet je hoofdelement is

Het spreekt voor zich dat er in het leven soms tijden zijn dat we niet bij onze blijdschap kunnen, of we nu Vuurmensen zijn of niet. Er is verlies, hartzeer, teleurstelling of tegenslag, met als gevolg dat onze veerkracht wankelt en ons licht verzwakt. Carrie kreeg op haar werk een mooie promotie, maar een jaloerse collega verspreidde een boos gerucht over haar dat de andere medewerkers geloofden. Ze zag hen naar haar kijken en voelde hun zwijgende veroordeling. Toen Carries chef haar overplaatste naar een andere functie met minder zeggenschap voelde ze zich intens verraden; door haar chef, door die vrouw, door de collega's die ze had vertrouwd als haar vrienden. 'Ik heb voor de meesten van hen mijn hart op slot gedaan,' zei ze. Maar ons vermogen tot blijdschap huist in ons hart, dus toen ze dat barricadeerde sneed ze zichzelf ook van haar vreugde af. Het plezier waarmee ze vroeger haar werk deed ging geheel verloren.

Als Vuur wel je hoofdelement is

Het is voor wie dan ook rampzalig als je niet meer blij kunt zijn, maar voor Vuurmensen is het nog veel ingrijpender. Vreugde is namelijk het fundament waarop ze functioneren in het leven. Toen de vriend van Shawna, een Vuurpersonage, hun relatie beëindigde, was haar hart gebroken. De pijn was zo hevig dat ze dagenlang de deur niet uit ging omdat ze niet kon stoppen met huilen. Op een gegeven moment waren de tranen op, maar ze was zichzelf kwijtgeraakt in zo'n diep verdriet dat ze geen energie meer had om haar leven weer op te pakken. Genezing van het hart is bij Vuurmensen een proces in twee fasen. In de eerste fase is het juist om je terug te trekken en alleen te zijn, zodat het kwetsbare vlammetje rustig kan herstellen. Maar de tweede fase moet niet al te lang daarna inzetten: terug de wereld in en zoeken naar een manier om je licht weer te laten schijnen.

2. Afwijzing

Vuur is voor niets zo bang als voor afwijzing. Dat is een vreselijk pijnlijke ervaring voor dit element omdat het betekent dat mensen je niet in hun hart toelieten. Jouw liefde werd niet beantwoord met liefde. Vuur leeft voor het creëren van hartsverbindingen. Je wilt alle mensen die je tegenkomt het gevoel geven dat ze speciaal en oké zijn en je wilt op dezelfde manier door hen bejegend worden. Je geliefd kunnen voelen in jezelf is de belangrijkste functie van het hart voor jou. Als iemand je afwijst verdwijnt dat allemaal in het afvoerputje en kan je Vuur in nood komen.

Als Vuur niet je hoofdelement is

Als je niet hoofdzakelijk Vuur bent ervaar je natuurlijk ook weleens afwijzing en kan dit element uit balans raken. We hebben bij Carries verhaal al gezien dat een gewond hart zich kan afsluiten. Dat kan ook gebeuren bij afwijzing, maar soms reageert het hart anders in zo'n situatie. Leah voelde dat ze in Krista haar soulmate gevonden had en de eerste drie maanden van hun datingperiode was ze in de zevende hemel. Toen Krista te horen kreeg dat ze werd

overgeplaatst naar een andere deelstaat riep Leah uit: ‘Ik ga met je mee om daar samen met jou een nieuw leven te beginnen!’ Krista reageerde echter dat dit misschien het juiste moment was om de relatie tot een natuurlijk einde te laten komen. Dit deed Leah zoveel pijn dat ze zich in de ene kortstondige affaire na de andere stortte en bij iedereen probeerde dat extatische gevoel terug te vinden.

Als Vuur wel je hoofdelement is

Als je een Vuurtype bent leef je zo vanuit je hart dat afwijzing als een klap in je gezicht voelt. Dit is voor jou veel pijnlijker dan voor de andere persoonlijkheidstypes. Je ziet jezelf misschien niet als iemand die bang is voor afwijzing; je noemt jezelf misschien eerder verlegen. Maar verlegenheid kan bij Vuurmensen altijd worden teruggevoerd op angst voor afwijzing. Lucinda was een Vuurvrouw en een uitermate deskundige makelaar, maar pijnlijk timide. Dat maakte het moeilijk voor haar om klanten te vinden. Een effectieve manier om nieuwe klanten te krijgen is Open Huizen te organiseren, maar ze was zo bang voor afwijzing door bezoekers dat ze het niet op kon brengen. Ze vroeg altijd aan een van haar assistenten om de honneurs waar te nemen en hoopte dat sommigen haar visitekaartje zouden meenemen en later zouden bellen. Maar omdat ze haar niet persoonlijk hadden ontmoet, deed niemand dat.

3. Trauma

In de Chinese geneeskunde wordt trauma gedefinieerd als een schok voor het hart (Vuur). Ons hart wordt beschouwd als het centrum van bewustzijn in ons lichaam. Als jou iets verschrikkelijks overkomt kan je hele systeem in shock raken. Enkele voorbeelden zijn een autoongeluk, een hartverscheurend bericht, aangevallen of misbruikt worden of een ernstige vorm van verraad. Dit kan een meer of minder ernstige vorm van PTSS veroorzaken, het equivalent van wat in de Chinese geneeskunde ‘shock’ wordt genoemd. Je hoeft niet als militair aan

het front gevochten te hebben om PTSS te hebben. Herstel kan zelfs bij een milde vorm heel moeilijk zijn.

Als Vuur niet je hoofdelement is

We hebben allemaal Vuur in onze persoonlijkheid, en als we traumatische ervaringen meemaken zal dit element daar de meeste impact van ondervinden. Zoë liep bij een botsing een hersenschudding op, met een nasleep van hoofdpijn, duizeligheid, concentratieproblemen, slapeloosheid en emotionele instabiliteit; alle verschijnselen van een Vuurshock. De Chinese geneeskunde leert dat het hart twee functies heeft. De eerste is in extase op te vlammen, uitbundige vreugde te voelen en die als vuurwerk de wereld in te schieten. De tweede is om de hartsenergie weer te laten thuiskomen bij zichzelf en naar de vrede en rust van gloeiende sintels te brengen. Als ons hart een shock te verduren krijgt kan het in een toestand van overprikkeling raken waar het niet meer uitkomt. We worden labiel, we kunnen ons niet meer concentreren of liggen 's nachts te woelen en te draaien.

Als Vuur wel je hoofdelement is

Vuurmensen hebben een ontvankelijk hart en een prachtige emotionele sensitiviteit. Maar iedere karaktertrek heeft een keerzijde, en in dit geval is dat niet alleen dat ze emotioneel kwetsbaar zijn. De Chinese geneeskunde leert dat ons bewustzijn in ons hart zetelt, niet in ons brein. Een open hart betekent dus ook een open bewustzijn; soms te open. Een Vuurmens kan een emotionele spons zijn die de beleving en emoties van anderen indrinkt. Rowan was een Vuurkind met een extreem gewelddadige vader die vaak inzinkingen had. Dan schreeuwde en kermde hij en beukte met zijn vuisten op de muren. De intensiteit van deze emoties verlamden Rowan. Omdat haar moeder niet de power had om hem te stoppen, werd Rowan keer op keer getraumatiseerd. Dit creëerde in haar volwassen leven een milde maar constante onderstroom van PTSS, waardoor ze zich altijd angstig voelde en nooit kon ontspannen.

Zoals je bij ernstige fysieke of mentale ziekte zou doen moet je bij trauma contact zoeken met een professional die de skills heeft om je hart te helen, zodat je weer vrede vindt. De suggesties in dit boek kunnen in combinatie met die behandeling worden toegepast en het herstel op een mooie manier versterken. (Zie ook het hoofdstuk Aanbevolen hulpbronnen.)

GEZONDHEIDSPROBLEMEN DIE WORDEN GEASSOCIEERD MET EEN VERSTOORDE VUURHUISHOUDING

Elk van de Vijf Elementen staat in verband met bepaalde organen en fysieke functies. Als er een probleem is op een van de hierna genoemde gebieden kan dat op een disbalans met het element Vuur duiden. Werk bij gezondheidsklachten altijd samen met je arts. Je kunt bepaalde suggesties in dit boek eventueel integreren in het behandelplan.

- Hart (bijvoorbeeld hartaandoeningen, hartritmestoornissen)
- Dunne darm
- Zenuwstelsel
- Slapeloosheid
- Huidaandoeningen (bijvoorbeeld rosacea, netelroos)
- Spraak (bijvoorbeeld stotteren)
- Hersenfunctie (bijvoorbeeld hersenschudding, flauwvallen, epilepsie, beroerte)
- Geheugenproblemen (bijvoorbeeld dementie, problemen met het kortetermijngeheugen)
- Tong
- Paniekaanvallen
- Concentratie (bijvoorbeeld ADD/ADHD)

- PTSS

Deze gezondheidsproblemen zie ik vaak bij Vuurmensen, maar als er een probleem met het element Vuur speelt kunnen ze ook bij de andere types voorkomen. Hoe je persoonlijke design er ook uitziet, het bevat altijd een zekere mate van deze energie. Complicaties in het kader van Vuur maken duidelijk dat dit element aandacht nodig heeft.

ANDERE MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ VUUR

De zojuist genoemde gezondheidskwesties zie ik het vaakst in verband met het element Vuur, maar er zijn vele andere die op een probleem met dit element kunnen duiden. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

- Extreme verlegenheid
- Angst voor intimiteit
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Labiele emoties
- Hang naar roem of aandacht
- Bepaalde vormen van seksverslaving
- Jaloezie of roddel
- Narcisme
- Onhandige keuzes in de liefde
- Onsamenhangend denken of mentale verwardheid
- Manipulatieve neigingen
- Irrationele overtuigingen
- IJdelheid
- Ongepast lachen

- Bovenmatige fascinatie voor technologie
- Grilligheid
- Uiterlijk vertoon

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 10

EENVOUDIGE REMEDIES EN INTEGRALE THERAPIE VOOR HET ELEMENT VUUR

We maken eerst een inventarisatie van Eenvoudige Remedies voor Vuurproblemen waarvan je weet dat ze slechts tijdelijk opspelen in je leven. Daarna komt een Integrale Therapie aan bod voor Vuurissues die een aanhoudend of terugkerend verschijnsel in je leven zijn.

EENVOUDIGE REMEDIES

Zoals je weet zijn er vijf opties om Vuur in evenwicht te brengen, omdat elk van de vijf energieën op haar eigen unieke manier hulp biedt. Vier van deze opties komen via de voedings- en controlecyclus, de vijfde bestaat uit het versterken van Vuur zelf.

Je kunt naar keuze een of meer van de hier besproken remedies proberen, maar niet allemaal tegelijk. Kies er een uit om mee te beginnen en geef het meerdere dagen de gelegenheid om te gaan werken. Hoewel deze stappen misschien irrelevant overkomen zijn ze te vergelijken met acupunctuurnaalden

die energiepunten in je lichaam stimuleren. Ze kunnen krachtige verschuivingen teweegbrengen. We denken vaak dat alleen acties die veel inspanning vergen effectief zijn, maar dat is niet hoe verandering in deze wereld daadwerkelijk plaatsvindt!

1. Versterk Vuur

Naar een hogere versnelling – tempo en plezier!

De energie van Vuur is prikkelend, snel en uitbundig. Doe activiteiten die matchen met deze vibratie. Geef je op voor Zumba, salsa of een cursus tapdancing, of train op muziek waar vaart in zit. Het zal je misschien verbazen, maar simpelweg op en neer springen kan ook heel effectief zijn. Als je vermoedt dat Vuur overprikkeld en instabiel is kan dit een goede remedie zijn, want ‘vuur bestrijden met vuur’ heeft als opmerkelijk effect dat het het systeem kalmeert. Met anderen woorden, door een al overprikkeld systeem te stimuleren kan het surplus aan energie weggebrand worden.

Jason moest in het kader van zijn auteurschap een serie lezingen geven, maar hij ging behoorlijk gebukt onder podiumvrees; een onvervalst Vuurissue. Vlak voor hij op moest vlamde zijn angst op, het hart klopte hem in de keel en hij vreesde te zullen flauwvallen. Op een dag begon hij spontaan op en neer te springen achter het gordijn en ontdekte tot zijn stomme verbazing dat hij daar rustiger van werd. Hij liep naar het spreekgestoelte, deed zijn verhaal en kreeg aan het eind een staande ovatie!

2. Blus Vuur met Aarde

Zoek ‘moederenergie’; ga naar een geaarde vriend of vriendin

Vuur moet soms even herinnerd worden aan zijn taak om richting Aarde te bewegen, oftewel uit te doven en as te worden. Dat kan onder andere door je te verbinden met iemand die stevig, sensitief en liefdevol is; een Aardepersoon dus. Dat kan een familielid zijn dat je vertrouwt, een goede vriend of vriendin

of een therapeut, maar je kunt ook kiezen voor iemand die als een moeder voor je is, bijvoorbeeld een oudere vrouw bij wie je op je gemak voelt.

Elizabeth kreeg een nieuwe baan bij een groot bedrijf en ze had er moeite mee om door te krijgen hoe de hazen liepen op de diverse afdelingen met hun verschillende managers. Ambitieuze als ze was wilde ze zich zo snel mogelijk opwerken, maar door haar Vuur vestigde ze op een verkeerde manier de aandacht op zichzelf. Op een dag hoorde ze tot haar afgrijzen een stel collega's roddelen over de manier waarop ze altijd probeerde in de spotlights te staan. Ze zocht contact met een oudere manager, een moederlijk type, en vroeg of zij haar mentor wilde worden. Dat was precies wat deze dokter zou hebben voorgeschreven om haar Vuur te beteugelen, en het geroddel hield op.

3. Focus Vuur op Metaal

Zie en waardeer meer schoonheid in je leven

Deze remedie helpt Vuur herinneren dat een van zijn taken het controleren van Metaal is. Metaal gaat onder andere over het zien en waarderen van schoonheid. Door meer schoonheid in je leven te brengen versterk je dit element, met als gevolg dat Vuur opfleurt en weer in een gezonde flow komt.

Er zijn talloze manieren om je dagelijks leven met meer schoonheid te verrijken. Je hoeft daarvoor geen dure kunstwerken te kopen! Het kan zo simpel zijn als het opmerken van een prachtig tafereeltje onderweg naar je werk. Toen Connor voelde dat het enkel Vuur was dat in zijn leven aan de touwtjes trok, maakte hij snel een lijstje van wat hij in een week tijd allemaal aan schoonheid kon scoren: een bezoek aan het kunstmuseum in zijn woonplaats, een mooie decoratie voor op de eettafel maken, zijn favoriete klassieke muziek opzetten tijdens het werk, eindelijk dat zijden overhemd kopen waar hij al zo lang zin in had, en een middag naar de botanische tuinen om zich onder te dompelen in bloemenpracht. Dit was best een Vurige aanpak, maar het werkte fantastisch: toen zijn Vuur op Metaal gefocust werd hervond het zijn evenwicht.

4. Controleer Vuur met Water

Hydrateer; drink veel water en eet meer soep

Je kunt Vuur weer gezond maken door er het controlerende element Water op af te vuren. Dat kan heel eenvoudig en letterlijk door veel water en andere gezonde vloeistoffen te drinken. De beste manier is echter meer soep te eten, want dat bevat de natuurlijke mineralen en zouten die naadloos aansluiten op Waterenergie. Dat kan iedere soort soep zijn, hoewel bottenbouillon uitstekend is gezien de match met Water, of soep die vis, zeewier of zeevruchten bevat; allemaal ingredienten die uit het water komen.

Lianna's jachtige levensstijl zorgde ervoor dat ze altijd haast had, te laat kwam en dingen vergat. Ze had het al lang geleden opgegeven een waterflesje mee te nemen omdat ze dat steeds overal liet liggen, en in de praktijk dronk ze de hele dag bijna alleen koffie. Nadat ze flink meer water was gaan drinken en een paar avonden een grote kom soep bij het eten had genomen, voelde ze het verschil tot in haar botten. 'Ik had niet door hoe verbrokkeld mijn energie was. Dit helpt me om weer het gevoel te krijgen dat ik uit één stuk besta.'

5. Voed Vuur met Hout

Plan je bedtijd: zorg dat je vóór elf uur in bed ligt

De Chinese medische wetenschap heeft ontdekt dat het element Hout om elf uur 's avonds een belangrijke fase in je bioritmiek binnengaat. Als je zorgt dat je voor die tijd in bed ligt blijft je Houtenergie gezond. Als je laat opblijft gebeurt het tegenovergestelde: Hout verzwakt en kan Vuur niet langer naar behoren ondersteunen.

Om elf uur naar dromenland was voor May een illusie vanwege haar slapeloosheid, een typerend signaal van disbalans bij Vuur. Het gebruikelijke advies om te zorgen dat het doodstil was in de slaapkamer hielp totaal niet. Feit is dat als Vuur slapeloosheid veroorzaakt, het juist beter is om naar een podcast te luisteren als je naar bed gaat. May ondervond onmiddellijk dat dit hielp, terwijl al het andere wat ze geprobeerd had vruchteloos was gebleven.

Dit is ook een voorbeeld van ‘vuur bestrijden met vuur’; met andere woorden, een stimulerende invloed kalmeert de overprikkelde energie. Laat echter niet de televisie aan staan. Het lichtflikker is niet goed voor dit element. Muziek, kalmerende geluiden of meditaties hebben ook geen effect. Het moeten praatgeluiden van mensen zijn. Als het voor jou moeilijk is op deze vitale tijd de slaap te vatten, moet je deze techniek beslist proberen.

INTEGRALE VIJF ELEMENTENTHERAPIE OM SLEPENDE VUURKWESTIES TE HELEN

Als het element Vuur niet alleen nu maar al jarenlang problemen in je leven opwerpt, is het beter een maand lang de meeromvattende Integrale Therapie te doen; alsof dit een doktersvoorschrift is. Als je al heel vaak te horen hebt gekregen dat je dingen te persoonlijk opvat, of als je herhaaldelijk een gebroken hart hebt gehad of bedrogen bent, is dat een aanwijzing dat Vuur waarschijnlijk al geruime tijd in de verdrukking zit.

Onthoud dat dit geen therapie is die je de rest van je leven moet doorzetten. Het is de bedoeling deze een maand lang iedere dag toe te passen. Selecteer zoveel van de hierna genoemde keuzes als je wilt, maar bedenk ook dat je ze niet allemaal hoeft te doen. Ze zijn het equivalent van acupunctuurnaalden op het niveau van je leven als geheel, en kunnen ingrijpende veranderingen bewerkstelligen. Begin met drie of vier opties. Als je wilt kun je er altijd een paar bij nemen of ze afwisselen met andere. Ga niet aan de slag met opties waar je je niet goed bij voelt of die tegen enig doktersadvies ingaan.

Breng Vuur in je outfit

Rood is de kleur die het meest met Vuur geassocieerd wordt, maar feloranje, diep roze, warm violet en welke heldere, levendige kleur dan ook voldoen

eveneens. Als je dit mooie kleuren vindt en ze staan je goed, draag deze tinten dan vaak deze maand. Je hoeft niet van top tot teen in een compositie van rood gekleed te gaan! Wanneer deze kleur als een subtiel accent in je kleding terugkomt is dat ook helemaal goed.

Prints van dieren of glinsterende juwelen zijn ook een aanrader. En aangezien Vuur over passie gaat, is er niets mis mee om kleren te dragen waarin je je sexy en aantrekkelijk voelt! Die kledingstukken hoeven niet per se zichtbaar te zijn voor de buitenwereld. Het gaat om jóúw gevoelens, niet wat je anderen wilt laten voelen. Stoute lingerie die niemand ziet is al een impuls voor Vuur.

Vuurschoeisel heeft puntige neuzen en/of naaldhakken. En je brengt niet alleen Vuur in je leven door je haar een rode tint, een stekeltjes- of krullencoupe te geven, maar ook door het eraf te scheren!

Schep een vlamme omgeving

Verrijk het interieur van je huis en kantoor met snufjes Vuurkleuren, zodat je er altijd eentje in beeld hebt. De energie van dit element wordt ook opgepord door vuurgezichten en puntige of piekachtige vormen, door afbeeldingen van de zon en van harten. Kristallen of prisma's voor het raam, die schitteren als regenbogen of deze opwekken, brengen Vuur in de ruimte. Je kunt ook meer lampen aandoen om het lichter en vrolijker te maken. Bloemen vertegenwoordigen Vuurenergie, dus als je bloemen in huis haalt ondersteun je die. Fysiek vuur in de vorm van kaarsen of een brandende kachel is ook een heel goede zaak.

Vuur gaat ook over speelsheid; humor en grillige of grappige objecten in je blikveld zetten werkt ook. Afbeeldingen van vogels of geluidsopnamen van hun zang brengen eveneens Vuur in je omgeving. Volgens de Chinese geneeskunst zijn zij sterk verwant aan deze energie.

Ontplooï Vuuractiviteiten

Snuif het vuur op

Een van de opties is letterlijk meer met vuur te spelen. Steek niet alleen kaarsen en de open haard aan, maar ook de barbecue in je achtertuin of de vuurkorf op het strand. Bereid je maaltijden vaker op het fornuis dan in de oven of magnetron (het maakt niet uit of je op gas of op elektra kookt). En omdat de zon uit een heleboel vuur bestaat, is meer tijd buiten in het zonnetje doorbrengen ook een heel effectieve keuze!

Have fun

Vuuractiviteiten zijn alle dingen waar je blij van wordt en die je graag doet, al lijken ze een dwaze verspilling van je kostbare tijd. Als het vuur in jouw design een boost nodig heeft kun je je misschien nauwelijks nog herinneren wat 'fun' ook alweer is, omdat je het zo lang niet hebt gehad.

Je hoeft hier niet groots uit te pakken; deze remedies zijn immers bedoeld als naaldenprikjes. Speel elke dag een paar minuten met je huisdier of doe gek met de kinderen. Ga chillen bij iemand met wie je bij elk contact wel een keer de slappe lach krijgt. Als je verplicht een middag vrij moest nemen en je die tijd alleen iets leuks en niet-productiefs mocht ondernemen, wat komt er dan bij je op? Breek minstens twee uur uit je normale ritme en doe het.

Als je geen vrij kunt nemen om iets voor jezelf te gaan doen, zoek dan naar manieren om je taak leuker te maken. Is dat je huis schoonmaken, zet dan de stereo op tien en doe alsof je zwabber en je stofzuiger danspartners zijn.

Ga trainen

Alle trainingsvormen waar tempo in zit passen bij dit element. Denk aan salsa, Zumba en tapdancing, of trainingen in groepsverband waarbij je ook met elkaar praat en lacht. Alles is goed, behalve in je eentje trainen.

Ga socializen

Vuur gaat over hartsverbondenheid en aanmoediging. Beide kunnen ontstaan door om te gaan met mensen die je liggen. Ga naar feestjes of geef er zelf een, als je er maar voor zorgt dat je onder mensen zult zijn die je een warm gevoel geven. Nodig een vriend of vriendin uit om naar een concert of theateruitvoering te gaan of bezoek een galerij met originele kunstwerken, want die ademen de *qi* van de artiesten uit en inspireren het hart, terwijl replica's dat niet kunnen. Neem een paar minuten de tijd om te kletsen met collega's in plaats van de hele dag aan je beeldscherm te blijven plakken. Tover een lach op je gezicht en begin een gezellig praatje met degene voor je in de rij bij de supermarkt. Vrolijk hun dag op.

Word gezien

Als we bedenken dat dit element resoneert met de zon die op het hoogste punt staat en alles verlicht, begrijpen we waarom Vuur je zagezegd in de schijnwerper zet en zichtbaar maakt. Speel hierop in door manieren te zoeken om gezien te worden. Bied je aan als vrijwilliger om een cursus te geven, verzorg een presentatie op je werk of meld je aan bij de plaatselijke toneelvereniging. Maak gekke filmpjes, al was het maar voor je familie en vrienden, of zet meer foto's van jezelf op social media. Spreek af met iemand van wie je houdt en die echt aandacht voor je heeft. Praat over wat je bezighoudt, over je gevoelens en wat er allemaal op je afkomt. Doe dat op zo'n manier dat je je echt gezien voelt door die persoon.

Doe een boekje open

Vuur is verwant aan communiceren, dus wees alert op iedere mogelijkheid om dat te doen; vooral als dat in diepgaande gesprekken kan. Neem tijdens een koffieafspraak je gesprekspartner in vertrouwen, bel iemand om wie je geeft of creëer vaker qualitytime als je de kinderen naar bed brengt en zeg ze hoe gek je op hen bent.

Vuur gaat ook over creatieve zelfexpressie, of dat nu schrijven, dansen of koken is. Alles wat creatief aanvoelt is goed. Vraag je eens af welke boodschap je met je creatie wilt afgeven, want dit kan een authentieke manier zijn om met de wereld te delen wat er in je hart leeft.

Zoek verlichting

Het element Vuur geeft een gevoel van lichtheid. In haar meest ultieme vorm is dat een sensatie van verlichting. Om op die energie af te stemmen kun je naar inspirerende podcasts luisteren, lezingen bezoeken, cursussen over spiritualiteit volgen, films kijken of boeken lezen die tot je ziel spreken of meditatievormen beoefenen die je een gevoel van verlichting en hartsverbondenheid geven.

Wek je verwondering

Wat fascineert je of wat geeft een gevoel van verwondering en vreugde? Sommige mensen krijgen dat door te reizen, interessante mensen te ontmoeten, weg te zijn van de sleur van alledag. Misschien kun je een trip uitstippelen naar een plek waar je nog nooit bent geweest. Dat kan een weekend weg in eigen land of een avontuur in een ander deel van de wereld zijn. Bezoek een planetarium om je te laten imponeren door de pracht van de sterren en de grootsheid van het heelal, of een botanische tuin vol exotische planten en bloeiende bloemen. Vraag je af wat jou een 'Oh!' ontlokt en doe dat.

Geef anderen complimenten

Dit element helpt ons om anderen op te beuren en van die energie worden we blij, zodat we ook ons eigen Vuur versterken. Strooi de hele dag met complimenten, zoveel je kunt. Prijs het werk van een collega of zeg tegen een vriend dat je de kleur van zijn overhemd mooi vindt, en zie hun ogen oplichten. Waarschijnlijk krijg je bovendien een compliment terug, en dan heb

je de ereplicht dat te aanvaarden en niet zoiets te zeggen als: ‘Dit ouwe ding?’, maar stralend te reageren met bijvoorbeeld: ‘Wauw, dank je!’

Prikkel de passie

Breng meer passie in je leven om je Vuur te helpen herstellen. Als je al lang geen passie meer hebt gevoeld, probeer je dan te herinneren waar je vroeger gepassioneerd van werd. Wat anderen daarvan kunnen vinden doet er niet toe, dus geneer je niet. Sommigen zwijmelen bij het lezen van liefdesromans, voor anderen gaat er niets boven schoenen kopen. Wat jouw ding ook is maakt niet uit, het gaat om het gevoel dat je ervan krijgt. Passie kun je hier ook letterlijk nemen. Fantastische seks valt helemaal in de prijzen!

Verbind je met de magische uren voor Vuur

Zoals we inmiddels weten gaat ons systeem ieder etmaal door een fase die correspondeert met een van de elementen. Als we onze activiteiten afstemmen op die energie, blijven we makkelijker in balans. Vuur is van elf uur ’s ochtends tot drie uur ’s middags op zijn sterkst. Deze tijd is het gunstigst voor Vuuractiviteiten. De dynamiek van vuur is stimulerend en snel, dus als je deze uren aan projecten werkt waarvoor je veel energie en een scherpe geest nodig hebt, benut je ze optimaal. Lunchen met vrienden is ook een Vuuractiviteit, dus doe dat vaker in het gezelschap van anderen dan in je eentje.

Als je je rond de middag overprikkeld of opgefokt voelt, of juist het tegenovergestelde, wil dit waarschijnlijk zeggen dat je Vuur niet in harmonie is en dan moet je daar zeker aandacht aan besteden.

Voeg Vuuringrediënten aan je menu toe

Maak van eten een feest! Eet eens alleen voorgerechten of begin met het toetje en eindig met de soep. Zorg dat je gevarieerd eet en vul je bord rijkelijk met heldergekleurde groenten. Warme maaltijden zijn beter dan koude. Probeer

nieuwe recepten of ga naar restaurants waar je nooit eerder geweest bent en liefst met een keuken die je niet kent. Donkergroene bladgroenten zoals boerenkool, rucola en spinazie zijn deze maand prima keuzes, maar liever gekookt dan rauw.

Vuuroefening: liefde

Om je Vuurelement in balans te houden moet je kunnen onderscheiden voor wie je veilig je hart kunt openen omdat je erop kunt vertrouwen dat je liefde niet wordt afgewezen of gebruikt, maar aanvaard en gewaardeerd. Nog belangrijker is dat je in het diepst van je hart weet dat je liefde waard bent. Je moet van jezelf houden.

Een oefening waardoor je wellicht meer zelfliefde kunt ervaren is het spiegelwerk van Louise Hay. Bij die methode kijk je naar je spiegelbeeld en probeer je te zeggen: 'Ik hou van je. Ik hou echt, echt, écht van je'. Als dat te moeilijk is kun je beginnen met 'je bent leuk', of 'ik wil echt leren om van je te houden'. Dat voelt in het begin misschien raar en het overvalt je misschien hoe emotioneel je van die oefening wordt, maar als je doorzet kunnen de resultaten heel krachtig zijn. (Zie de Aanbevolen hulpbronnen voor meer informatie over het spiegelwerk van Louise Hay.)

Je kunt ook kiezen uit de vele prachtige 'liefdevolle vriendelijkheidsmeditaties' van uitmuntende boeddhistische leraars zoals Sharon Salzberg en Jack Kornfield, of andere op het hart gerichte geleide meditatie's. Hou de liefde met kleine daden stromend in je dagelijks leven, want hoe zichtbaarder je deze liefdesenergie naar buiten toe uit, hoe meer je er ook innerlijk mee vervuld wordt. Sta stil bij ieder moment dat je warmte en affectie ervaart en laat deze gevoelens door heel je lichaam stromen. Probeer meer tijd door te brengen met baby's of dieren; die zijn vaak veel beter in staat om liefde te tonen dan sommige volwassen mensen!

Vraag je familie en vrienden om een lijstje te maken van dingen die ze leuk aan jou vinden. Geneer je niet! Je staat waarschijnlijk versteld van alle mooie

dingen die ze aanreiken. Ga ervoor zitten om zelf ook een lijst op te stellen met dingen die je leuk vindt van jezelf. Onderken dat je altijd de intentie hebt om te blijven kijken met je hart. Dat is een heel, heel liefdevolle eigenschap, al is het soms moeilijk en lukt het niet altijd.

Vuur stelt je in staat om mensen toe te laten tot je hart en een diepe verbinding met hen aan te gaan. Dat vraagt bereidheid om open en kwetsbaar te zijn, maar ook een goed onderscheidingsvermogen. Je hart moet niet zo wanhopig naar liefde snakken dat het mensen toelaat die jou niet op een gezonde manier kunnen liefhebben.

In de Chinese geneeskunde is 'onderscheiding' de term voor de kwaliteit om in te schatten of je anderen veilig in je hart kunt verwelkomen en tot hoever. De hartbeschermer, het orgaan dat fungeert als tegenhanger van het pericardium, het hartzakje om het hart heen, is de beschermer van de poort naar je hart. Stel je voor dat de bel gaat. Je gluurt door het kijkgaatje en ziet je beste vriend of vriendin voor de deur staan. Je zwaait de deur wijd open en geeft je bezoek een dikke knuffel. Staat er een kennis, dan nodig je hem of haar misschien in de zitkamer, maar daar blijft het bij. Bij een volslagen vreemde zet je de deur op een kier, of nog niet eens, en praat je van achter een gesloten deur met de bezoeker. De functie van de Hartbeschermer is een treffende illustratie van de onderscheiding die nodig is om het veilig te houden voor je hart. Laat geen mensen binnen die je nog niet goed genoeg kent, en wanneer je het doet, wees dan alert op de snelheid en intensiteit van dat proces, want dat zal bij iedereen die je pad kruist anders verlopen.

Oefen bij iedere interactie met bewust aftasten wat je bij die persoon ervaart. Merk op hoe dat in de loop van een gesprek kan veranderen, afhankelijk van wat je gesprekspartner doet of zegt. Je zult snel groeien in je bekwaamheid mensen psychisch te lezen en je toegankelijkheid te managen. Je hartbeschermer in balans houden draagt bij aan het aantrekken van mensen die emotioneel beschikbaar zijn om van je te houden op de manier die jij nodig hebt.



Als het element Vuur heelt zul je zowel je hart als je hoofd beter verstaan als ze tegen je fluisteren, ook wanneer het niet altijd logisch klinkt. Zo blijf je makkelijker op koers. Je zult je blijdschap herwinnen en je dagen zullen vol fascinatie zijn. Als de weg door een dal gaat zul je nooit lang down zijn, maar de positieve kant kunnen zien en een optimistische houding bewaren. Je zult hechte relaties kunnen aangaan met mensen die je gevoelens op een opbouwende manier beantwoorden. Je zult naar iedereen die je tegenkomt liefde uitstralen en als je in de spiegel kijkt voel je je totaal, oneindig en diepgaand geliefd.

Belangrijke opmerking: als je een of meer behandelinstructies uit de Eenvoudige Remedies of Integrale Therapie hebt toegepast, pin je dan niet vast op wat volgens jou de resultaten zouden moeten zijn. Als je weer in harmonie komt met de natuurlijke flow, zal je leven zich herschikken op manieren waar je versteld van staat. Als je te vastomlijnde verwachtingen hebt mis je misschien de deuren die voor je opengaan. Vertrouw het proces en verwelkom wat komt.

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 11

**HET ELEMENT AARDE EN
SYMPTOMEN VAN
DISBALANS:
BEZORGDHEID, ZWAKKE
GRENZEN, GEBREK AAN
SUPPORT;
GERELATEERDE
GEZONDHEIDSPROBLEEM
EN**

We nemen de basisfeiten van het element Aarde nog even door. In de Aardefase begint de energie neer te dalen en te consolideren. Bij het bereiken van de middelbare leeftijd gaan we fysiek wat kalmer aan doen. Traditiegetrouw haalde men in het vroege najaar de oogst binnen en was er voor iedereen voedsel in overvloed. De eerste helft van de middag hebben de meeste mensen een volle maag en hopen ze rustig aan te kunnen doen en de rest van de dag niet zo hard meer te hoeven lopen.

In het mensenleven komt de Aardefase nadat we fysiek de bloei van ons leven hebben gehad. Dat is ook wanneer de meeste mensen een buikje beginnen te krijgen. We voelen onze gedrevenheid afnemen. We zijn op een mooi punt in onze carrière gekomen, we hebben een gezin met alle verantwoordelijkheden van dien of wonen op een prachtige locatie en willen meer tijd om te genieten en zijn.

In het vroege najaar verschuift onze focus van zomerztheid naar verantwoordelijkheid. We schenken meer tijd en aandacht aan gezinszaken omdat de kinderen weer naar school gaan en we hebben zelf ook wel zin om nieuwe dingen te leren. De herfst is vaak het jaargetijde waarin volwassenen weer voor de schoolbanken kiezen of met hun neus in boeken over persoonlijke ontwikkeling zitten en niet met een romannetje op het strand liggen.

We krijgen nog meer zicht op dit element door te observeren hoe het in de natuur gaat. De aarde is letterlijk een *terra firma*, verankerd en solide. In de Chinese geneeskunde komt hij overeen met de moederenergie, gegrond en stevig. Een moeder heeft de taak haar kinderen te koesteren, zodat ze floreren in het leven. Dat kun je vergelijken met de vruchtbare bodem die de gewassen voedt, zodat ze gezond en sterk opgroeien.

De eerste relatie in ons leven is die met onze moeder. Zij is degene die ons de taal van relaties leert. Het element Aarde schenkt ons een natuurlijke zachtheid en generositeit en rust ons toe om in relaties op gezonde wijze te geven en nemen. We zijn van harte beschikbaar voor de mensen die belangrijk voor ons zijn en staan op onze beurt open voor hun support. Dankzij diezelfde energie ervaren we voldoening in ons werk en voelen we door de dag heen vaak een sensatie van welzijn. Aarde bewerkstelligt een gevoel van stabiliteit en veiligheid, zodat we kunnen aarden op een plek waar we ons thuis voelen en vriendschappen voor het leven kunnen ontwikkelen met mensen die als familie voor ons zijn. Bovenal: gezonde Aarde stelt ons in staat om net zo opbouwend en empathisch te zijn voor onszelf als we voor anderen zijn.

Ook als je weinig Aarde in je karakterstructuur hebt maakt het deel uit van wie je bent. Daarom heeft het zorg en aandacht nodig. Zoals we weten is er het risico dat we een energie die geen hoofdrol in ons ontwerp speelt te makkelijk verwaarlozen. Zo was Amos een Houtmens en gaf hij meer tijd en energie aan zijn werk dan aan zijn relaties; niet ongebruikelijk voor deze persoonlijkheidstypes. Maar hij gunde zich haast nooit zelfs een kort Aardemomentje om zich voldaan te voelen als hij iets had afgerond. In plaats daarvan stormde hij meteen door naar de volgende taak op zijn lijst. Amos' overdaad aan Hout hield zijn Aarde in de houdgreep, zodat het uit balans raakte. Een van de gevolgen was een gebrek aan ondersteuning toen hij het nodig had, en dat zowel op persoonlijk als zakelijk vlak.

Als Aarde wel een prominente invloed in je ontwerp is heeft het de touwtjes misschien te strak in handen. Omdat je van nature zo op de ander gericht bent kun je te veel een gever zijn en jezelf uitputten terwijl je anderen helpt, of neem je onvoldoende tijd om in je eigen behoeften te voorzien. De meeste Aardemensen zijn daar een ster in. Dat gebeurt niet altijd zo luid en duidelijk, maar vaak door kleine keuzes die ze in de loop van een dag maken. Ze denken dat het goed en gepast is om anderen prioriteit te geven en hun eigen wensen daaraan ondergeschikt te maken, zoals een moeder in haar gezin doet. Aardevrouw Deborah, een maatschappelijk werkster, stond versteld toen ze beseftte hoe schuldig ze zich voelde als ze een uur eerder naar huis ging, terwijl ze een lange, stressvolle week non-stop voor haar cliënten had klaargestaan zonder ooit even tijd voor zichzelf te nemen.

Het element Aarde is een belangrijk ingrediënt in je persoonlijke recept en moet in het juiste soort evenwicht worden gehouden. Anders ontstaan er problemen en kunnen alle elementen in de cirkel daar ten slotte onder lijden. We onderzoeken nu drie veelvoorkomende uitingen daarvan en kijken dan hoe we die met de cyclus van de Vijf Elementen kunnen oplossen.

DRIE GANGBARE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ AARDE

1. *Bezorgdheid*

De emotie die in de Chinese geneeskunde geassocieerd wordt met Aarde kunnen we het best weergeven als 'bezorgdheid' of gepieker. Aarde is moederenergie; en als er één ding is wat moeders in alle culturen gemeenschappelijk hebben, is het wel dat ze zich altijd zorgen maken over hun kinderen. Aardepersonen zijn echter niet alleen bezorgd om hun kinderen. Ze voelen zich op een onbewuste laag verantwoordelijk voor iedereen in hun leven, en dat levert een hoop kopzorgen op. Energie volgt de geest, dus telkens als je ongerust over iemand bent stuur je wat energie naar hen toe. Zo kun je uitgeput raken van al het gepieker waar je in opgaat, ook als je niet voortdurend in touw bent om voor iedereen te zorgen.

Je kunt de manier waarop de geest van Aardemensen functioneert ook omschrijven als 'herkauwen'. Als je zorgen maar in je hoofd blijven rondgaan is het alsof je op je gedachten kauwt zonder ze te verteren. In de Chinese geneeskunde is het element Aarde gerelateerd aan vertering. Als gedachten niet verteerd worden oefenen ze invloed uit op je vermogen om helder te denken, zoals onverteerd voedsel in het darmkanaal voor verstopping of stagnatie zorgt.

Als Aarde niet je hoofdelement is

Ook als je niet veel Aarde-energie hebt kun je bij tijden natuurlijk vastzitten in gepieker. Piekeren is iets anders dan diepgaand analyseren. Een van de verschillen is dat gepieker een emotionele lading heeft waarin vaak gedachten over anderen een plek innemen. Brad kreeg een baan aangeboden die hij erg zag zitten, maar die ook betekende dat zijn gezin moest verkassen van de woonplaats waar ze het erg naar hun zin hadden. De kinderen zouden al hun vrienden kwijtraken en halverwege het studiejaar naar een andere school moeten. Hij worstelde met zijn beslissing en liep in zijn hoofd keer op keer

dezelfde paadjes over de stress die hij zou veroorzaken en of dat het waard was. Hoe meer hij piekerde, hoe minder hij wist wat hij doen moest. Op het laatst werd het aanbod ingetrokken omdat men niet langer op zijn beslissing kon wachten.

Als Aarde wel je hoofdelement is

Heb je veel Aarde, dan weet je misschien al van jezelf dat je snel bezorgd bent en een piekeraar bent. Maar je weet misschien niet dat deze gewoonte meer narigheid kan veroorzaken dan de stress van de zorgen. Lilly vond het altijd nodig om de hele geschiedenis rond een probleem uit de doeken te doen: wat iedere betrokkene ervan vond, wat ze hadden gezegd en hoe ze had geantwoord, wat zij toen weer hadden gezegd, enzovoort. Aardemensen zijn verhalenvertellers, en met haar moederenergie was het voor Lilly een natuurlijke zaak om zich druk te maken over de vervulling van ieders behoeften. Maar door zo in kringetjes rond te draaien verloor ze de focus op wat er speelde of werden de personen met wie ze sprak horendol. En als dat toevallig Houttypes waren verloren ze al gauw hun geduld en vroegen op niet mis te verstane Houtwijze wat feitelijk het probleem was en hoe dat opgelost kon worden.

2. Zwakke grenzen

Een moeder heeft altijd dienst; voor haar geen speelkwartier. Als een van de kinderen 's nachts begint te huilen zegt ze nooit: 'Om acht uur sta ik weer voor je klaar!' Ze gaat er onmiddellijk naartoe. Ze zal zich ondraaglijk schuldig voelen bij het idee haar lieverdjes aan hun lot over te laten. Dat een moeder zo met haar kind omgaat is natuurlijk volkomen gepast, maar Aarde kan veroorzaken dat je je ook zo opstelt in andere relaties. Dit betekent dat je niet altijd gezonde grenzen stelt, of dat nu binnen of buiten het gezin is. Als je zwakke grenzen hebt sloof je je misschien te veel uit voor familie, vrienden, collega's en klanten, of lukt het simpelweg niet het telefoontje met een te

praatziek persoon te beëindigen. Je hebt moeite met nee zeggen, je laat anderen misbruik maken van je hulpvaardigheid of werkt vaak over omdat je te veel verantwoordelijkheden naar je toe getrokken hebt – of naar je toe hebt laten schuiven.

Als Aarde niet je hoofdelement is

Als je weinig van deze energie in je persoonlijke ontwerp hebt, kan disbalans bij Aarde wel een negatieve invloed uitoefenen op beslissingen waar grenzen een rol spelen. Dan verrast het je misschien hoe moeilijk het is paal en perk te stellen aan wat mensen van je vragen, of hoeveel energie je in een bepaald project steekt. Rhonda was zichzelf zo gretig aan het bewijzen in haar nieuwe baan dat ze vroeg op kantoor kwam, laat wegging en zichzelf aanbood voor projecten die niemand wilde. Toen haar chef vroeg of ze een paar extra taken op zich wilde nemen stemde ze daar onmiddellijk mee in, en binnen de kortste keren was ze belast met veel meer werk dan enig normaal mens tijdens normale werktijden kon verzetten. Ze had haar grenzen verlegd en vroeg zich nu bezorgd af of het negatief zou uitwerken en ze een slechte beoordeling zou krijgen als ze afschaalde.

Als Aarde wel je hoofdelement is

Aardepersoonlijkheden denken er vaak niet aan de voorwaarden bij een afspraak te definiëren; anders gezegd, om grenzen te stellen. Toen Tiana hoorde dat haar vriendin Jasmijn zich had opgegeven voor een cursus van drie maanden in de plaats waar zij woonde riep ze onmiddellijk: ‘Ik heb een logeerkamer, dus je kunt bij mij in huis komen als je wilt! Als je kunt bijdragen aan de huur, heel graag!’ Tiana was niet in details getreden. Ze betaalde tweeduizend dollar per maand, maar toen Jasmijn bij haar introk kwam die maar met vijftig dollar over de brug. De drie maanden gingen voorbij, en hoewel de cursus was afgelopen maakte Jasmijn geen aanstalten om te vertrekken. Tiana ging door de grond van schuldgevoelens bij de gedachte haar

ronduit te vragen om op te stappen. Ze draaide er weken omheen, tot ze zo woedend werd dat ze explodeerde. Dat werd het eind van hun vriendschap. Als ze meteen duidelijke grenzen had aangegeven was dit niet nodig geweest.

3. Gebrek aan support

In de natuur is het de rol van een moeder haar kinderen te ondersteunen, maar hebben de kinderen niet de rol om haar te ondersteunen. De eerste gedachte van een moeder is altijd zoiets als: hoe kan ik je helpen; wat heb je nodig; heb je al gegeten? Het zou voor een moeder een buitenaardse beleving zijn om anders te denken. Kinderen op hun beurt kijken van nature naar hun moeder voor hulp, in plaats van zich af te vragen wat zij nodig heeft. Zo is het ook bedoeld. Een moeder zorgt voor haar kind, maar het kind zorgt niet voor haar. Maar als je Aarde-energie uit balans is kan dit het scenario in al je persoonlijke of zakelijke relaties zijn. Dan heb je steeds het gevoel dat jij er voor anderen bent, maar zelf niet de support krijgt waar jij behoefte aan hebt. Als je vrienden om hulp vraagt zijn ze niet beschikbaar, al heb je nog zoveel voor hen gedaan. Of ze komen wel, maar bieden op geen stukken na de assistentie die nodig is. Dit kunnen allemaal aanwijzingen zijn voor disbalans bij Aarde.

Als Aarde niet je hoofdelement is

Ook als je geen Aardepersoonlijkheid bent kan dit element verstoord raken door gebrek aan support. Watermens Matt was erg zwijgzaam en had de bij dit persoonlijkheidstype veelvoorkomende overtuiging dat hij een outsider was. Hij dacht dat niemand hem in hun groep wilde en deed dus nooit serieuze pogingen zich met anderen te verbinden. Het gevolg was dat hij geen vriendenkring had die hij om hulp kon vragen als hij vervoer naar het vliegveld nodig had of uitkeek naar een nieuwe baan. Zoals je weet wordt het element Water door Aarde gecontroleerd. De Waterinvloed was hier al vrij sterk en omdat Matt te weinig aandacht aan Aarde (relaties) bleef schenken, raakte dit element uit balans en was minder in staat om Water voldoende te controleren.

Als Aarde wel je hoofdelement is

Als Aardetype denk je misschien: geen ondersteuning? Dat is de *story of my life!* Als je een moederpersoonlijkheid bent hebben anderen soms het gevoel dat ze je niet echt kunnen helpen omdat ze je als volkomen capabel beschouwen. Maar Aardemensen staan soms ook niet erg open voor hulp. Ze herkennen het niet als het wordt aangeboden of zeggen nee als iemand vraagt: ‘Kan ik iets voor je doen?’

Het liep Andrea over de schoenen bij de voorbereidingen voor een grote familiereünie en ze had echt hulp nodig bij de vele boodschappen die er gehaald moesten worden. Maar ze wilde haar familieleden niet lastigvallen, ‘want die zijn al zo druk’. Ze hield zichzelf voor dat taken die ze zou delegeren toch niet goed uitgevoerd zouden worden en dat ze het daarom beter meteen zelf kon doen. Aardemensen moeten beseffen dat ze zelf debet zijn aan een gebrek aan ondersteuning van anderen.

GEZONDHEIDSPROBLEMEN DIE WORDEN GEASSOCIEERD MET EEN VERSTOORDE AARDEHUISHOUDING

Elk van de Vijf Elementen staat in verband met bepaalde organen en fysieke functies. Als er een probleem is op een van de hierna genoemde gebieden kan dat op een disbalans met het element Aarde duiden. Raadpleeg bij gezondheidsklachten altijd een arts. Wellicht kun je bepaalde suggesties in dit boek integreren in het behandelplan.

- Maag (bijvoorbeeld spijsverteringsproblemen)
- Milt en alvleesklier
- Overeten of hunkeren naar koolhydraten of zoetheid
- Frequentie kneuzingen of langzaam genezende snijwonden of kneuzingen

- Diabetes of problemen met bloedsuiker
- Borsten (bijvoorbeeld borstkanker)
- Spieren (bijvoorbeeld gebrekkige spierspanning)
- Het gebied tussen huid en botten (vlees)
- Mond, lippen, tandvlees
- Verstopping, slijm, holten
- Hersenmist
- Fibromyalgie
- Chronische vermoeidheid

Ik zie deze gezondheidsproblemen vaak bij Aardepersoonlijkheden, maar ze kunnen ook voorkomen bij mensen die weinig van dit element in hun ontwerp hebben. Dat komt doordat ze makkelijk kunnen vergeten hun Aarde-energie te voeden, zodat deze verzwakt. Uiteraard kan iedereen Aardeproblemen krijgen, ongeacht hun persoonlijke hoofdelement. We hebben allemaal Aarde in ons design en dat moeten we in het juiste evenwicht houden. Complicaties uit de koker van Aarde maken duidelijk dat dit element aandacht nodig heeft.

ANDERE MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ AARDE

De drie hiervoor beschreven gezondheidskwesties zie ik het vaakst in verband met het element Aarde, maar er zijn vele andere die op een probleem met dit element kunnen duiden. Enkele voorbeelden van andere zijn:

- Codependentie
- Niet alert op zelfzorg
- Gebrek aan vertrouwen
- Zelfopoffering

- Gevoel van klemzitten in het leven
- Bemoeizucht
- Passief of te afhankelijk
- Slachtoffermentaliteit of martelaarscomplex
- Wrok of bitterheid
- Passief-agressieve houding
- Overbehulpzaamheid
- Egoïstisch of behoeftig
- Excessief klagen
- Niet ontvankelijk zijn
- Bepaalde vormen van verzamelen of hamsteren
- Niet in staat wortel te schieten
- Moeizame relatie met moeder in kindertijd

HOOFSTUK 12

EENVOUDIGE REMEDIES EN INTEGRALE THERAPIE VOOR HET ELEMENT AARDE

Als er een Aardeprobleem speelt dat nog geen geschiedenis in je leven heeft, kan het door een aanpak van Eenvoudige Remedies in de kiem gesmoord worden en is de balans in korte tijd hersteld. We kijken eerst naar manieren om ad hoc Aardekwesaties op te lossen. Daarna duiken we in een Integrale Therapie voor Aardeproblemen die je al geruime tijd achtervolgen.

EENVOUDIGE REMEDIES

Er zijn altijd vijf opties omdat alle elementen hun eigen, specifieke genezingseffect uitoefenen. Elk van de onderstaande keuzes kan iets voor je doen, maar dat wil niet zeggen dat je ze allemaal nodig hebt. Eentje kan voldoende zijn. Als je er meer wilt toepassen, of zelfs allemaal, is dat ook prima. Geef elke optie minimaal enkele dagen de tijd om effect te sorteren. Ga niet hapsnap met herstel van evenwicht om!

1. Versterk Aarde

Zelfzorg; 'bemoeder' jezelf

Als het vandaag de dag over zelfzorg gaat wordt er meestal gezond eten, genoeg slapen en regelmatig sporten bedoeld. Maar in deze situatie betekent zelfzorg iets anders, namelijk vriendelijk, zacht en bemoedigend zijn voor jezelf, zoals een moeder met haar geliefde kind omgaat. De beste omschrijving is hier jezelf 'bemoederen', dat wil zeggen jezelf door de dag heen verwennen met kleine attenties en ervoor zorgen dat er ruimschoots in al je behoeften voorzien wordt.

Misschien moet je jezelf indringend voorhouden dat er niets egoïstisch aan is als je eens tijd neemt om van het leven te genieten in plaats van je eindeloos met je waslijsten bezig te houden. Bedenk dat dit medicijn is voor je geest. Besef ook dat als je niet goed voor jezelf zorgt, je er ook voor anderen niet zo kunt zijn als je wilt. Amelia moest zich in het begin bijna geweld aandoen om iets lekkers bij de koffie te halen, een gezonde maaltijd te laten thuisbezorgen zodat koken en opruimen niet nodig was, en zich na het eten op de bank te nestelen om eindelijk in het boek te beginnen dat ze al maanden geleden gekocht had. Maar toen ze dit gedrag vijf dagen had volgehouden ontdekte ze tot haar verbijstering dat mensen *out of the blue* opbelden en hulp aanboden bij een moeilijk project waarvoor ze maar geen assistentie had kunnen vinden.

2. Leg Aarde droog met Metaal

Ruim op; doe rommel weg en installeer schoonheid

Aarde voedt Metaal, dus aandacht voor Metaal kan Aarde naar zijn natuurlijke dynamiek terugbrengen. Kernwoorden bij Metaal zijn zuiverheid, eenvoud en schoonheid. Een van de manieren om die in praktijk te brengen is je huis schoonmaken, maar dan met een specifieke insteek. Het is in elk geval niet de bedoeling om je kasten uit te mesten. Ga in een proces van twee fasen door je leefomgeving om die mooier te maken. Verwijder in de eerste fase alle paperassen van de tafels, maak het werkblad in de keuken en de planchetten in

de badkamer leeg voor een ruimtelijke indruk en doe de overige rommel die in het zicht staat weg. Als je niet de tijd of de energie hebt om zo door je hele huis te gaan, concentreer je dan op de vertrekken waar je de meeste tijd doorbrengt.

De tweede fase is het installeren van schoonheid. Dat kan zo simpel zijn als een vaas met één bloem op je bureau zetten of de stapels kussens op de bank herschikken. Doel is dat je, op het moment dat je de ruimte binnenstapt, als vanzelf een diepe zucht slaakt omdat het er fantastisch voelt en uitziet. Faith paste deze stappen toe in haar woonkamer en slaapkamer en ze voelde dat het directe impact had op alle zorgen die zich de laatste tijd in haar leven hadden opgestapeld. Het leek allemaal niet meer zo onoverkomelijk onoplosbaar.

3. Stuur Aarde op Water af

Dompel jezelf onder in water. Word doornat!

Omdat Aarde van huis uit de mentaliteit heeft het element Water te controleren is het van belang altijd een gezonde Waterflow in je leven te hebben, zodat je Aarde een energieke vitaliteit behoudt. Dat kun je doen door jezelf te water te laten. Ga de komende week iedere dag in bad, in de hottub of naar het zwembad; wat je maar het meest aanspreekt. Een douche nemen voldoet hier niet omdat je daarbij niet kopje-onder gaat. Het is bovendien een te vluchtige ervaring.

Toen Emily door een verhuizing naar de andere kant van het land ver van haar familie kwam te wonen maakte ze niet direct vrienden, hoewel ze haar best deed mensen te ontmoeten die op dezelfde golflengte zaten. Ze wilde echt graag met mensen in contact komen, maar niets had tot dan toe gewerkt. Ze had geen badkuip in haar appartement, maar er was wel een zwembad vlakbij en ze koos deze remedie: zwemmen. Op de vierde dag ontmoette ze twee vrouwen die spoedig vriendinnen van haar werden. Emily was naar het zwembad gegaan om te zwemmen, niet om er vriendschappen te sluiten, maar de elementen hadden hun magische effect niet gemist!

4. Controleer Aarde met Hout

Een nieuwe routine; schep een gestructureerd schema

De lineaire, gestructureerde mindset van Hout is een effectief hulpmiddel om het element Aarde weer in balans te brengen. Zijn er vaste tijden waarop je afspraken hebt met cliënten of de kinderen moet ophalen, maar is het grootste deel van je dag niet ingevuld? Dan is dat natuurlijk niet allemaal vrije tijd. Meestal is dit een verzamelbak van duizend dingen waar je op een of andere manier tijd voor moet maken. Deze remedie draait om het creëren van een dagelijks ritme met meer structuur. Noteer de taken met vaste tijdstippen op een kalender. Kijk dan naar de andere dingen op je to-dolijst en probeer daarvoor ook een tijdstip te prikken. Als onverwachte gebeurtenissen je planning doorkruisen kun je gemakkelijk bijsturen en die activiteiten doorschuiven naar een ander moment of de volgende dag.

Toen Miguel dit probeerde was zijn kalender bij aanvang vrijwel maagdelijk leeg, maar dat was in de verste verte niet hoe zijn dag er daadwerkelijk uitzag! Hij deed zijn dingen alleen niet op vaste tijden. Toen hij meer structuur aanbracht voelde hij veel meer regie dan daarvoor, toen al die Aardeverantwoordelijkheden al zijn wakkere uren vulden.

5. Voed Aarde met Vuur

Uit je creativiteit; speel en experimenteer

Vuur gaat over creatieve expressie. Ook als je denkt nul artistieke vezels in je lijf te hebben moet je nu beslist de vrijmoedigheid nemen eens gek te doen en te experimenteren, want Vuur gaat onder andere over plezier! En alles is goed. Schrijf een lied of maak een collage, zolang je maar vrij doet wat je fantasie je ingeeft.

Grace was een alleenstaande moeder van twee kinderen en ze vond haar leven een tredmolen. Ze liep zich de hele dag uit de naad en had nooit een moment voor zichzelf. Ze zei: 'Ik blijf God vragen om hulp te sturen, maar er komt nooit wat.' Op een dag zag ze haar dochtertje met waterverf in de weer

en ze besloot met haar mee te doen. Ze schilderde een stralende zonsopkomst met vogels die door de lucht zwierden en daar werd ze zo blij van dat ze haar dochter de volgende dag hielp om weer een schilderij te maken en de volgende dag nog een. ‘Mijn ogen gingen open voor het feit dat ik kon genieten van het leven met mijn kinderen en alles wat er is, in plaats van het gevoel te hebben dat ik alleen maar verschrikkelijk liep te ploeteren.’ Haar Aarde werd weer gezond.

INTEGRALE VIJF ELEMENTENTHERAPIE OM SLEPENDE AARDEKWESTIES TE HELEN

Als er al lange tijd een Aardeprobleem in je leven speelt kun je beter met deze dieper gaande benadering aan de slag gaan en die een hele maand volhouden. Kies eerst drie of vier van de hier besproken suggesties. Daarna kun je er een paar bij nemen of switchen naar andere. Ook nu geldt weer dat je niets moet doen wat tegen je gevoel of tegen enig doktersadvies indruist. Het belangrijkste is dat je er de komende maand minimaal een per dag doet, zonder onderbreking.

Verwerk Aardetinten in je outfit

De kleur die het meest met Aarde geassocieerd wordt is geel, maar beige, bruin, brons, zachtroze, perzik of warme pasteltinten zitten ook in het gamma. Een van de opties is meer van deze kleuren te dragen. Hou je niet in als aardetinten je goed staan. Speel anders met bescheiden accenten, zoals een bruine boodschappentas of een beige hemd.

Je kunt ook in een meer Aardse stijl gekleed gaan door gemakkelijke kleding te dragen, vooral geen dingen die strak om je middel zitten. Als je voor je werk netjes voor de dag moet komen, gooi dan meteen die outfit uit als je

thuiskomt en doe een joggingbroek of pyjama aan. Aardeschoeisel heeft platte hakken en ronde neuzen. Maak het ook je voeten zo comfortabel mogelijk.

Creëer een Aardeomgeving

Geef deze Aardetinten ook een plek in je huis, bijvoorbeeld door een gele spreij op je bed of een bruine mat bij de voordeur. Zet decoraties met Aardetinten of afbeeldingen van landschappen, bergen, weilanden of boerderijen in het zicht. Stillevenen van een fruitschaal of eten of foto's met mensen, bijvoorbeeld familieportretten, matchen ook met deze energie.

Aarde gaat over ontvankelijkheid; daarom werkt het ook goed om 'houders' (zoals een fruitschaal) in je omgeving te zetten. Omdat Aarde synoniem is met overvloed en een sensatie van volheid is het een idee deze houders te vullen, bijvoorbeeld door een verzameling mooie stenen of schelpen in een mand te doen.

Zorg dat je omgeving een knusse, comfortabele plek is. Nestel je in een grote stoel met zachte kussens of een knuffelige bank in plaats van een harde stoel. Zorg dat je bureaustoel goed afgesteld is en je werkplek stevig en solide aanvoelt. Haal alles wat met projecten te maken heeft van je eettafel zodat je die weer kunt gebruiken om aan te eten. Probeer zo vaak mogelijk als gezin aan tafel de maaltijden te gebruiken.

Doe Aardedingen

Zoek mensen op

Aarde-energie is een bijeenbrengende kracht, dus iedere activiteit waarvoor mensen bij elkaar komen is hier een hit. Plan meer uitjes met je gezin of ga bij vrienden op bezoek. Ga naar een lezing, een workshop of een feest of nodig mensen uit om te komen eten. Zet je samen met anderen in voor een project dat een maatschappelijk belang ondersteunt of organiseer een familiereünie. Iedere gelegenheid om mensen te ontmoeten kan dienen als Aardeactiviteit.

Verzamelen past ook in dit kader. Begin een verzameling of ga actief op zoek naar items om een bestaande verzameling uit te breiden. Breng bezoekjes aan rommelmarkten en kringloopwinkels. Je voorraadkast aanvullen door levensmiddelen te kopen is ook een vorm van verzamelen en heeft een rechtstreekse relatie met Aarde, omdat dit element over voeding gaat.

Doe aan teamsport

Bij een Aarde-work-out train je met minstens één andere persoon, en dat moet leuk en laagdrempelig zijn. Het gaat vooral om 'samen', niet om de inspanning. Ga fietsen of wandelen met een kennis of volg een groepsles (maar dan moet de instructeur niet van het type slavendrijver zijn) en loop met een boog om trainingen heen die worden aangekondigd als 'bootcamp'...

Eet!

Aarde heeft een direct verband met gevoed worden, maar dat is geen uitnodiging om ongezond te eten of gedachteloos te snacken terwijl je naar de tv kijkt. Bij deze oefening is het de bedoeling vaker te koken. Eenvoudige maaltijden kunnen al wonderen doen om je Aarde een boost te geven. Als dat niet haalbaar is, kies dan voor 'huisgemaakt' eten van restaurants. Eet in elk geval voedsel dat met aandacht door een mens is klaargemaakt, dus geen magnetronmaaltijden of kant-en-klaargerechten uit de massaproductie.

Bied hulp

Aarde is moederenergie. Loop een dagje met een moeder mee en je ziet meteen manieren om meer Aarde in je leven te brengen. Haar eerste gedachte is altijd een variant op: 'Wat heb je nodig, hoe kan ik je helpen?' Wees deze maand alert op mogelijkheden om anderen te helpen. Steek een helpende hand toe als je iemand met pech ziet, wees op je werk royaler met je tijd of energie, let op kleine dingen die je voor familieleden of vrienden kunt doen of pak een vrijwilligersklus op.

Als je een vrouw bent zit het er dik in dat je al een overdosis tijd en energie in anderen steekt, en denk je nu misschien: dit is wel het laatste waar ik op zit te wachten! Probeer dan niet nog meer te gaan doen, maar je dienstverlening anders te beleven. Het vele helpen is misschien als een deel van de dagelijkse sleur gaan voelen die op je drukt als een zoveelste aanslag op je beperkte voorraad tijd en energie. Kun je een moment vertragen en je voldaan voelen omdat je iemand hebt geholpen? De schoolvoorbeeldmoeder vindt het heerlijk om voor haar gezin te zorgen. Het schenkt vervulling. Probeer dichterbij dat gevoel te komen als je iemand helpt; dan zullen die activiteiten eerder een aanvulling dan een aanslag op je energie gaan vormen.

Wees ontvankelijk

Het element Aarde gaat ook over ontvankelijkheid. Denk maar aan een moeder die haar armen opendoet om haar kind op te vangen of het op schoot neemt. Laat je zo omhelzen in een warme knuffel door iemand van wie je houdt. Het doel van deze opdracht is in je dagelijks leven open te staan voor hulp. Neem jezelf waar. Biedt iemand aan je te helpen en hoor je jezelf zeggen: 'Dank je, maar het lukt wel hoor'? Je denkt misschien dat het net zo makkelijk is het snel even zelf te doen, maar zo kun je in de loop van de tijd de subtiele overtuiging ontwikkelen dat je álles zelf moet doen. Dat holt je ontvankelijkheid op alle terreinen van het leven uit. Probeer vaker hulp te accepteren. Laat de winkelbediende je zware boodschappentas naar de auto dragen. Zeg geen nee als iemand aanbiedt ook voor jou een lunchhapje mee te nemen. Delegeer een karweitje als iemand aanbiedt het van je over te nemen. Word flexibeler in het aanvaarden van hulp en je Aarde zal een transformatie ondergaan.

Zorg voor jezelf

Het idee van zelfzorg bestaat in onze tijd voornamelijk uit 'zou moeten'. We zouden iedere dag moeten sporten. We zouden eerder naar bed moeten. En zo

kunnen we nog wel even doorgaan. Maar zo wordt het leven alleen maar voller gepropt met verplichtingen. Met zelfzorg bedoel ik hier iets totaal anders. Denk weer aan het beeld van een zorgende moeder. Je kunt haar inzet als voornamelijk 'zou moeten' beschouwen, maar zo staat zij er beslist niet in. Ze behandelt haar kinderen van nature met liefde en gulheid. Ze wordt er helemaal blij van iets speciaals voor hen te doen en hun te laten voelen dat ze geliefd en veilig zijn.

De uitnodiging is hier om in dezelfde sfeer over jezelf te moederen. Sta gedurende je dag open voor kansen om lief te zijn voor jezelf. Trakteer jezelf op een speciaal cadeautje, krul je op in je loveseat met dat boek dat je nog had liggen, of maak een wandeling in een mooie omgeving. Zet iets leuks voor jezelf boven aan je prioriteitenlijst voor de dag en offer dat niet op, wat er ook gebeurt.

En dan nog iets. Hoe lief praat je tegen jezelf in je hoofd? Waarschijnlijk ben je tegen niemand zo kritisch en negatief als tegen jezelf. Probeer die innerlijke dialoog zo vaak mogelijk om te buigen naar een energie van compassie en omarming.

Maak er een zootje van

In onze cultuur is 'troep' zo'n doodzonde geworden dat je er waarschijnlijk van opkijkt als ik niet ga zeuren dat die weg moet. Ik wil je juist aanmoedigen om wat jij 'troep' noemt in je blikveld te zetten. Als je het huis doorsnuffelt vind je vast allerlei voorwerpen met een sentimentele waarde die je in de loop van de jaren verzameld hebt. Dat kunnen souvenirs van vakantie-reizen zijn, cadeautjes die je hebt gekregen of dingen die je mooi vond en daarom hebt bewaard. Het criterium is dat ze een blij gevoel geven, mooie herinneringen oproepen of je in een fijne stemming brengen. Maak er een soort tentoonstelling van. Zet ze prominent op een tafel, een plank of de schoorsteenmantel. Je kunt ze beter bij elkaar groeperen dan overal wat neerzetten, omdat je geen gevoel van versplintering, maar van volheid wilt bereiken. Als er echte troep in de buurt

staat doe die dan weg of breng er orde in aan, zodat je er niet door afgeleid wordt als je erlangs loopt. Zo gaat je aandacht meteen naar de blikvangers die je een goed gevoel geven.

Zorg voor gronding

We hebben het over Aarde, dus wat ligt er meer voor de hand dan naar buiten te gaan en contact met de aarde te maken? Loop op blote voeten over de grond of ga in het gras zitten als het warm genoeg is. Of maak een wandeling door het park, over het strand of in het bos. Iedere plek waar je niet over beton loopt maar over zand, gras of grond is goed. Werk in de tuin als het seizoen ernaar is of koop potgrond en trakteer je kamerplanten op een nieuw onderkomen. (Ik raad je niet aan om apparaten of dingen te kopen die beloven dat je energie wordt ‘gegrond’, omdat ik vaak heb ondervonden dat ze een averechts effect op je systeem en je omgeving hebben.)

Maak een planning

Verstoorde Aarde-energie kan leiden tot gepieker en onrust, maar als de energie in evenwicht is kun je die omschrijven als ‘planmatig’. Deze betekenis is het best te illustreren met (alweer) een moeder die ’s morgens haar dag doorneemt. Ze denkt goed na over alles wat haar te doen staat: kantoorwerk, boodschappen halen voor het gezin, zorgen dat ze alles in huis heeft voor het eten dat ze vanavond wil koken, enzovoort. Er ligt altijd van alles op haar bord, dus ze moet elke dag doordacht en efficiënt te werk gaan zodat er niets in het honderd loopt. Het element Aarde gaat over voltooiing, dingen tot rijpheid brengen; planmatigheid is het proces dat dit waarborgt.

Ga aan het begin van de dag niet als een pijl uit de boog van start, maar neem even tijd om op een intentievolle manier na te denken over de dingen die vandaag af moeten. Hoewel dit kan uitmonden in een to-dolijst, is dit niet hetzelfde als doelen stellen op de Houtmanier of een afgestemd schema maken.

Dit is een meer gegronde, overwogen benadering, die helpt om door de dag heen een rustige, samenhangende energie te creëren en behouden.

Verbind je met de magische uren voor Aarde

De krachtigste tijd van de dag voor dit element is van zeven tot negen uur 's morgens. Dit is ook de meest bevorderlijke tijdsperiode voor het spijsverteringsproces, maar niet alleen met betrekking tot je maag. Het staat ook in verband met de verwerking van alles wat in je hoofd omgaat.

De Chinese gezondheidsleer onderwijst dat als er niet op enig moment tussen zeven uur en negen uur voedsel verteerd wordt in je maag, je niet in staat bent je gedachten te verteren. Oftewel, je dagplanning zal haperen en belangrijke dingen zullen onafgemaakt blijven. En dat niet alleen op die dag, maar ook op de lange termijn en ook met betrekking tot je doelen en dromen. In de westerse geneeskunde is onlangs zelfs ontdekt dat er een rechtstreekse relatie tussen darmstelsel en brein is.

Ontbijt dus tussen zeven en negen uur, dan zul je met beleid te werk gaan en je taken voor die dag voltooien. (Neem geen koude smoothies, want als er koude dranken tussen de warme spijsverteringssappen komen stopt de vertering. Komt de vertering in je maag tot stilstand, dan stopt die ook in de geest.)

Eet meer Aarde-ingrediënten

Help je Aarde door meer wortelgewassen te eten, vooral de geel en oranje gekleurde zoals zoete aardappelen, winterpompoeen en peen. Bonen, zaden en noten ondersteunen deze energie ook, evenals gelaagde groenten als uien, kool en artisjok. Eet je voedsel gekookt en warm en drink geen koude dranken. Vermijd zuivel en suiker, maar blijf jezelf wel af en toe trakteren op je favoriete troostlekkernijen. Geniet van je eetmomenten!

Aardeoefening: cultiveer tevredenheid

Het concept 'moeder' in de leringen van de Chinese geneeskunde bevat allerlei lagen met informatie die inzicht geven in wijzen waarop je Aarde-energie in balans kunt houden. Een van de belangrijkste is de noodzaak om regelmatig tevredenheid te ervaren, wat niet hetzelfde is als geluk of dankbaarheid. Tevredenheid is een gevoel van kalme bevrediging en voldoening. Zie het archetypische beeld van de moeder in haar schommelstoel, die met een glimlach op haar gezicht naar de baby kijkt die in haar armen ligt te slapen. Alles is in orde in haar wereld. Ze heeft alles wat ze nodig heeft.

Tevredenheid is wat we ervaren als we ons 'vol' voelen. Dat kan het moment zijn dat we na een heerlijke maaltijd met een voldane zucht van tafel opstaan. Het is een gevoel van intense voldoening dat we diep laten binnenkomen als we een klus met succes geklaard hebben. Een natuurlijk beeld voor Aarde is een uitgedroogde bodem die verse regendruppels opneemt, wat een bijna tastbaar 'ahhh'-gevoel van verzadiging oproept. Aarde staat voor de betekenis van iets tot wasdom brengen, wat op menselijk niveau gaat over ontvangen wat je nodig hebt, je op alle mogelijke gebieden goed doorvoed voelen.

De oefening is bewust meer tevredenheid te cultiveren in je dagelijks leven en er zijn talloze eenvoudige wijzen om dat te doen. Typisch Aardegedrag is een zittende houding, dus ga bewust aan tafel zitten tijdens je maaltijden in plaats van snel uit het vuistje te eten tussen alle bedrijven door. Nog belangrijker is dat je eet tot je vol zit. Daarmee bedoel ik niet dat je moet blijven stouwen tot je geen pap meer kunt zeggen, maar dat je de tijd moet nemen en niet te snel weer moet wegstormen van tafel. Je werkt hier aan dat gevoel van verzadiging dat ontstaat als je een maaltijd krijgt die precies is wat je nodig hebt.

Neem dagelijks minstens een aantal minuten om te gaan zitten en te genieten van je huis. Kies de comfortabelste plek en kom tot rust. Kijk dan om je heen. Wat zie je allemaal tussen je huisraad dat je een warm gevoel geeft?

Misschien zijn het de prachtige kleuren in je vloerkleed, of valt je oog op een souvenir van een reis die fijne herinneringen oproept. Merk al je bezittingen op waar je gelukkig mee bent en laat je door die emoties vervullen.

Je kunt ook tevredenheid kweken door te kroelen met je huisdier of je kind, of te knuffelen met vrienden en familie. Maak er tijdens je werkdag een gewoonte van om na elke voltooide taak even te vertragen en de bevrediging te voelen omdat dit klaar is. Ga dan pas verder met de volgende klus. Laat het gevoel van voldoening binnenkomen zoals regendruppels de droge grond bevochtigen.



Naarmate je Aarde-energie heelt ontwikkel je betere grenzen, omdat je eigen behoeften nu net zoveel prioriteit hebben als die van alle anderen. Je groeiende geduld en bedachtzaamheid zorgen ervoor dat je leven over de hele linie stabiel is. Je ervaart een diepere verbondenheid met je familie of met mensen die als familie voor je zijn. Je voelt je lekkerder in je leefomgeving. Je haalt meer voldoening uit je werk. Terwijl je meer geard en evenwichtiger wordt ontdek je dat er veel meer hulp in je leven is, alsof een moeder in al je behoeften voorziet.

Belangrijke opmerking: als je een of meer behandelinstructies uit de Eenvoudige Remedies of Integrale Therapie hebt toegepast, pin je dan niet vast op wat volgens jou de resultaten zouden moeten zijn. Als je weer in harmonie komt met de natuurlijke flow, zal je leven zich herschikken op manieren waar je versteld van staat. Als je te vastomlijnde verwachtingen hebt mis je misschien de deuren die voor je opengaan. Vertrouw het proces en verwelkom wat komt.

HOOFDSTUK 13

**HET ELEMENT METAAL
EN SYMPTOMEN VAN
DISBALANS:
BEKLEMMING, LAAG
ZELFBEELD,
GELDKWESTIES;
GERELATEERDE
GEZONDHEIDSPROBLEEM
EN**

Dan komen we ten slotte bij het laatste element: Metaal. We frissen onze kennis over deze energie weer even op. Deze fase van de cyclus correspondeert met de ouderdom, de laatste fase van het leven. De avond, het laatste deel van de dag, loopt op zijn einde en het jaar eveneens.

Op onze oude dag beseffen we steeds dieper dat ons leven er grotendeels op zit. We reflecteren op het verleden met een mengeling van spijt en dankbaarheid. Tegelijkertijd kijken we vooruit en voelen misschien iets van

angst dat we niet genoeg tijd meer hebben of bezorgdheid dat we niet uitkomen met wat we voor deze periode gespaard hebben.

Metaal wordt vertegenwoordigd door het late najaar, de periode dat ook het leven in de natuur op zijn einde loopt. Traditioneel was dit de tijd dat de mensen zich concentreerden op het aanleggen van voedselvoorraden om de winter door te komen. Ze wisten dat het komende seizoen gepaard zou gaan met schaarste en dus keken ze wel uit om iets te verspillen.

Dit element is tevens gerelateerd aan de vroege avond of het eind van de dag, het moment dat we het werk afronden, ons bureau opruimen en naar huis gaan om bij te komen. We proberen geen chaos achter te laten, zodat we met een blik op een geordende werkplek met een zucht van verlichting de deur achter ons dicht kunnen trekken.

In de natuur is Metaal als substantie een waardevol erts, zoals goud of zilver. Metaal heeft ook raakvlakken met stenen en kristallen, wat harde en onbuigzame voorwerpen zijn. In de Chinese geneeskunde gaat dit element ook over het concept 'hemel' en de lucht. Metaal doet ons omhoogkijken en wil ons inspireren voor goud te gaan in het leven. Metaal is bovendien het archetype van de vader. Traditioneel is de vader de autoriteit in het gezin. De kinderen kijken tegen hem op en willen dat hij trots op hen is. (Zelfs de westerse psychologie leert dat kinderen niets liever willen dan dat hun vader trots op hen is.)

Metaal is onze inspiratiebron om authentiek en in lijn met onze hoogste principes te leven, zodat we een zuivere trots kunnen voelen om wie we zijn en steeds meer worden. Het verbindt met het sacrale en helpt ons bij het bepalen van wat het belangrijkste is om mee bezig te zijn, zodat we onze tijd niet verspillen aan trivialiteiten. Het element Metaal helpt te ontdekken wat het doel van ons leven is en het betekenisvolle werk te doen dat aan die roeping beantwoordt. Metaal geeft ook wat nodig is om onze verliezen, had-ik-maars en wonden te transformeren in wijsheid en dankbaarheid; de laatste fase van het alchemistische proces waarin lood wordt omgezet in goud.

Of de Metaalpersoonlijkheid nu sterk of minder sterk resoneerde, dit element maakt sowieso deel uit van je design en daarom heeft het zorg nodig. Als je er maar weinig van hebt kan het meer moeite kosten daarop te letten, omdat je het leven automatisch door de bril van de prominenter aanwezige elementen bekijkt. Dat kan problemen opleveren. Zo was Teri een Aardevrouw en kampte ze met issues op het gebied van eigenwaarde. Aarde-energie genereert vaak een heel tedere bescheidenheid, maar als die invloed te groot wordt kan het voor Aardetypes moeilijk zijn trots te voelen over hun prestaties of de verdiende lof te aanvaarden die anderen hen toezwaaien. Teri wimpelde de complimenten van haar chef consequent af, met als gevolg dat hij het respect voor haar verloor en haar niet de promotie toekende die ze verdiende.

Heb je wel veel Metaal in je karakterstructuur, dan scheidt het een filter dat je visie kan vervormen en je mogelijkheden kan beperken. De beweging van dit element is samentrekking en verharding, wat er onder meer toe kan leiden dat Metaaltypes behoorlijk over dingen kunnen stressen. William was op huizenjacht, maar bij alle bezichtigingen vond hij wel details waarover hij in de stress schoot. Toen hij een huis had gevonden dat echt naar zijn smaak was, parkeerde hij overdag en 's nachts op verschillende tijdstippen zijn auto voor de deur om het geluidsniveau in de buurt te beleven. Hij stond erop dat de verfsoort waarmee de wanden waren gesausd en de beits die op de houten vloer was gesmeerd achterhaald zouden worden. Hij deed navraag naar de waardegeschiedenis van de panden in de buurt, benauwd dat hij een huis zou kopen dat later mogelijk in waarde kon dalen. Omdat zijn zoekwerk zoveel tijd kostte ging het ene huis na het andere aan zijn neus voorbij, omdat andere kopers hun slag hadden geslagen voor hij tot een beslissing kon komen.

Ook als Metaal geen substantiële invloed in je persoonlijkheid is maakt het deel uit van je ontwerp. Als deze energie uit balans raakt kan dit op een of alle terreinen van je leven problemen opwerpen. We bespreken drie kwesties die ik vaak aantref als gevolg van Metaalverstoring en daarna welke mogelijkheden er zijn om ze te verhelpen.

DRIE GANGBARE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ METAAL

1. *Beklemming*

Metaal stuurt het rouwproces en draagt ons door verlies, tot we gaan inzien dat alles wat we hebben meegemaakt ons leven heeft verrijkt. Er groeit dankbaarheid, zelfs te midden van het lijden. Metaal schenkt ons de kracht om zin te geven aan verlies, waarde te ontdekken in de ervaring, goud te maken van lood.

De betekenis van het woord 'rouw' wordt in onze cultuur vaak versmald tot wat we voelen als er iemand is overleden of als een liefdesrelatie op de klippen loopt. Maar de emotie 'rouw' heeft een veel groter bereik. Het gaat over hoe we omgaan met iedere vorm van verlies, over anticipatie op mogelijk verlies en zelfs over het gevoel als mens tekort te schieten. Worstelen met rouw is absoluut een Metaalaangelegenheid, maar de emotie 'beklemming' is een accuratere beschrijving van de vele subtiele wijzen waarop deze energie ons dagelijks beïnvloedt. Beklemming komt bijvoorbeeld als respons op het gevoel dat dingen niet zo gaan als we willen (want onze reactie bestaat uit rouw over dat verlies). Of het vliegt ons aan dat we misschien een vergissing begaan, of dat zoals we zijn niet goed genoeg is (dit zijn allebei vormen van verlies of schaarste).

Als Metaal niet je hoofdelement is

Ook met weinig Metaal in je natuur kun je je natuurlijk beklemd voelen, maar dat is iets anders dan de permanente onderstroom die veel Metaalmensen ervaren. Er kan iets gebeuren wat een beklemd gevoel van niet goed genoeg zijn of angst of mislukking triggert. Mijn cliënt Biyu maakte een grote fout in een contract met de belangrijkste klant van haar bedrijf, en de totale chaos die als gevolg daarvan losbrak stortte haar in een spiraal van beklemming over de kwaliteit van haar werk. Ze begon te twijfelen aan haar geschiktheid voor deze

baan, en het checken en dubbelchecken van elk nieuw contract werd een obsessie. Ze talmde met de simpelste beslissing omdat ze voelde dat die honderd procent juist moest zijn. Ze ontwikkelde slapeloosheid; om de twee uur schrok ze wakker, badend in het zweet van angst dat ze een of ander detail over het hoofd had gezien en dat ze de volgende dag ontslagen zou worden.

Als Metaal wel je hoofdelement is

Als je een Metaalpersoonlijkheid bent is een gevoel van beklemming waarschijnlijk een dagelijkse metgezel, of je weet niet eens hoe het voelt om niet gespannen te zijn. Zoals een van mijn cliënten opmerkte: ‘Dat is mijn normaal!’ Metaalmensen zijn vaak uitermate waakzaam, hun systeem is altijd alert. Metaalbeklemming kan ook tot uiting komen in onvermogen om los te laten, ook als vasthouden absoluut zinloos is. Charlotte wilde trouwen en kinderen krijgen, maar haar vriend had geen interesse in het vaderschap en zelfs niet in een commitment. Hij datete met andere vrouwen en zag Charlotte maar eens in de zoveel weken. Ze wist dat ze hem los moest laten, maar dacht bij zichzelf: Stel dat dit het beste is wat ik krijgen kan? Wat als ik hem laat gaan en er nooit meer een ander komt? Haar Metaalvrees voor schaarste hield haar vast in een hopeloze situatie.

2. Laag zelfbeeld

Een laag zelfbeeld komt ook voort uit een Metaalsensatie van tekortschieten, of wat ik ‘genoegissues’ noem. Dat is een gesteldheid waarin we het gevoel hebben niet te voldoen, niet goed genoeg te zijn: niet aantrekkelijk, niet succesvol, niet intelligent genoeg. Of we hebben iets niet goed genoeg gedaan. Of we proberen het niet eens omdat we het misschien niet goed genoeg doen! We beseffen waarschijnlijk niet eens hoe vaak die innerlijke criticus ons op subtiele, maar veelomvattende wijzen beïnvloedt. Beklemming die is gebaseerd op angst voor ‘niet goed genoeg’ kan daadwerkelijk leiden tot een leven met schaarste, want als we falen zullen we onszelf er ongenadig van langs geven.

Als Metaal niet je hoofdelement is

Is Metaal een ondergeschikte invloed, dan zal een laag zelfbeeld niet boven aan je lijstje met persoonlijke uitdagingen staan. Maar het kan in je leven altijd gebeuren dat je trots een knauw krijgt. Dat kan een situatie zijn waarin je voor je gevoel niet het respect krijgt dat je verdient. Of je vergelijkt jouw vorderingen met het megasucces van een collega en dan ontstaat het idee dat je inmiddels wel meer had moeten bereiken. Anthony had een uiterst kritische vader en die houding had zich in zijn eigen denken genesteld. Zelfs na jaren therapie om deze invloed in te dammen kwam het soms nog voor dat deze innerlijke criticus hem controleerde. Toen het sportteam dat hij coachte een slechte wedstrijd had gespeeld hoorde hij die afkeurende stem steeds luider worden. Die probeerde hem wijs te maken dat zijn team had gefaald omdat hij niet goed genoeg was.

Als Metaal wel je hoofdelement is

Een laag zelfbeeld kan in het leven van Metaaltypes veelvuldig tot grote doses angst leiden. Door hun perfectionisme gaan ze door de grond bij het kleinste foutje en is de 'niet goed genoeg'-grammofoonplaat niet te stoppen. Natalie vertelde in een groep vriendinnen dat ze research deed voor een artikel over gewichtsverlies en ze vergeleken hun ervaringen met de verschillende diëten die ze hadden geprobeerd. Omdat haar vriendin Martha zo enthousiast was vroeg Natalie of ze haar mocht interviewen voor het artikel. Martha's glimlach bevroor en ze veranderde van onderwerp. Later kreeg Natalie een woedende e-mail van haar, waarin ze ervan beschuldigd werd dat ze Martha met opzet voor schut had willen zetten door te suggereren dat ze dik was waar de hele club bij stond. Terwijl ieder ander zich had gerealiseerd dat dit belachelijk was trok Natalie het zich vreselijk aan, hevig overstuurd bij de gedachte dat ze onbewust zo gemeen was geweest. Ze lag er maanden wakker van en haar zelfbeeld bereikte een nieuw dieptepunt.

3. Geldkwesties

Als een van de elementen verstoord is kunnen er vanuit verschillende oorzaken geldproblemen ontstaan, maar bij Metaal is de kans het grootst dat er rond geldkwesties emotionele issues ontstaan. Die beïnvloeden vervolgens de energetische flow van Metaal aan de binnenkant of de buitenkant van je leven. De Metaalovertuiging ‘niet goed genoeg’ kan maken dat je iedere cent omdraait en in armoede leeft omdat je zo bezorgd bent over je financiën. Het andere uiterste is het Metaaleigen verlangen naar het beste van het beste en je trots kunnen voelen, zodat je veel te veel uitgeeft om van alles de beste kwaliteit te kopen en anderen te imponeren. Meer in het midden van het spectrum kan een financieel tekort op een verstoring van de Metaalenergie duiden, vaak als gevolg van het gevoel dat je ‘genoeg’ niet verdient.

Als Metaal niet je hoofdelement is

Ook bij niet-Metaaltypes kan de houding met betrekking tot financiën door dit element beïnvloed worden. Na zeven jaar als huismoeder en echtgenote in een fout huwelijk was het zelfbeeld van mijn cliënt Beth tot het nulpunt gedaald. Toen ze er eindelijk in slaagde haar man te verlaten solliciteerde ze uitsluitend op slecht betalende banen omdat ze het idee had dat ze niet meer waard was. Carlos, een andere cliënt, ging gebukt onder zo'n gigantische studieschuld dat hij in een Metaalbeklemming over geld schoot. Hij sneed drastisch in zijn uitgaven. Hij kocht alleen nog kleren bij de kringloop en deed zijn auto weg. Hoewel een minimalistische levensstijl niet verkeerd kan zijn, sloeg Carlos hierin door en dat werkte negatief op zijn carrière. Om een baan te vinden had hij namelijk nette kleren en een auto nodig. De negatieve impact van een ongezonde Metaalenergie kan iemand naar de keuze voor een leven vol ontberingen duwen.

Als Metaal wel je hoofdelement is

Herken je Metaal als een aanzienlijk deel van je design, dan voel je misschien al aan dat zorgen over 'genoeg' geld je beslissingen soms te ingrijpend beïnvloeden. Of je herkent dat stress over geld je altijd parten gespeeld heeft, al weet je rationeel dat je genoeg hebt en dat waarschijnlijk altijd zult hebben. Het is niet ongewoon dat Metaalpersoonlijkheden die naar hun inkomsten of spaarsaldo's kijken worden overvallen door een gevoel dat het ontoereikend is, terwijl anderen zich bij dezelfde bedragen nergens zorgen over maken. Metaalmeisje Cathy weigerde een huwelijksaanzoek van de liefde van haar leven omdat ze het een ondraaglijke gedachte vond dat zij de financiële gevolgen van zijn keuzes zou ondervinden. Hoewel hij helemaal niet onverantwoord met geld omging en zijn inkomen haar financiële situatie alleen maar zou verbeteren, kon ze deze irrationele angsten niet overwinnen.

GEZONDHEIDSKWESTIES DIE WORDEN GEASSOCIEERD MET EEN VERSTOORDE METAALHUISHOUDING

Elk van de Vijf Elementen correleert met bepaalde organen en fysieke functies. Als er een probleem is op een van de hierna genoemde gebieden kan dat op disbalans bij het element Metaal duiden. Neem bij gezondheidsklachten altijd contact op met je arts. Misschien kun je bepaalde suggesties in dit boek integreren in het behandelplan.

- Longen (bijvoorbeeld astma, bronchitis, longkanker)
- Dikke darm (karteldarm) (bijvoorbeeld constipatie, prikkelbaredarmsyndroom, ziekte van Crohn)
- Huid (bijvoorbeeld psoriasis, eczeem, vitiligo)
- Uitgeput immuunsysteem
- Allergieën
- Gevoeligheid voor omgevingsinvloeden

- Droogheid (bijvoorbeeld van huid of haar)
- Neus of reukvermogen
- Auto-immuunziekten
- Hypersensitief zenuwstelsel
- Anorexia
- Dwangstoornis

Zoals we weten worden gezondheidskwesties die aan een bepaald element gerelateerd zijn vaak aangetroffen bij mensen die veel van deze energie in hun persoonlijkheid hebben. Maar niemand is immuun voor kwalen van welk element ook, hoe onze karakterstructuur ook samengesteld is. We hebben allemaal Metaal in ons ontwerp en daarom moet dat in het voor ons kloppende evenwicht blijven. Problemen uit de koker van Metaal geven aan dat deze energie liefdevolle aandacht nodig heeft.

ANDERE MOGELIJKE SYMPTOMEN VAN DISBALANS BIJ METAAL

De drie hiervoor beschreven gezondheidskwesties zie ik het vaakst in verband met Metaal, maar er zijn vele andere die op een probleem met dit element kunnen duiden. Enkele voorbeelden van andere zijn:

- Perfectionisme, zelfkritiek
- Gereserveerd, afstandelijk
- Overtuigd van eigen gelijk; dogmatisch
- Extreem minimalistische of materialistische levensstijl
- Gevoel van onbehagen
- Erg kritisch en gevoelig voor kritiek
- Controlezucht, bazig

- Vastzitten in het verleden, spijt
- Arrogant of verwaand
- Schaarste of overdaad
- Moeizame relatie met vader in de jeugd
- Bepaalde vormen van verzamelwoede
- Niet flexibel, onverzettelijk
- Onverwerkt verdriet
- Gevoel boven de wet te staan, veeleisend
- Neiging tot smetvrees

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 14

EENVOUDIGE REMEDIES EN INTEGRALE THERAPIE VOOR HET ELEMENT METAAL

Speelt er bij jou een Metaalprobleem waar je nog niet eerder mee te maken hebt gehad, dan kan een Eenvoudige Remedie wellicht de balans herstellen en het probleem uit de wereld helpen. Maar als je al jaren met specifieke Metaalissues worstelt is het waarschijnlijk beter de Integrale Therapie te gebruiken.

Kies een of meer van de Eenvoudige Remedies uit dit hoofdstuk of gebruik ze allemaal als je wilt. Ga met iedere optie die je probeert wel minstens een paar dagen door, zodat deze de tijd krijgt haar werk te doen en effect te sorteren. Ga dan pas verder met een volgende. Bedenk als je je sceptisch voelt dat hun werking gebaseerd is op wetenschap, al lijken ze voor de rationele kant van je brein onlogisch. Je slikt de pillen die een dokter voorschrijft ook omdat je ooit het concept hebt omarmd dat ze iets positiefs doen in je lichaam. Met de Vijf Elementenbenadering rekken we dit inzicht op tot de acceptatie dat een kleine interventie uitwerkt op holistisch levensniveau.

EENVOUDIGE REMEDIES

1. Versterk Metaal

Creëer een routine; maak het leven wat voorspelbaarder

Metaal is de energie die je in iedere situatie hyperbewust maakt van alle details. Het brengt zichzelf van nature in de stress omdat er zoveel vingers aan de pols te houden zijn. Hoe minder bijzonderheden je in de gaten moet houden, hoe minder alert je hoeft te zijn. Metaal gedijt op een regelmatig ritme en voorspelbaarheid in het leven, want hoe meer je kunt anticiperen op wat er gaat gebeuren, hoe minder je overal bovenop hoeft te zitten.

Onderzoek welke kleine aanpassingen je in je dagelijkse routine kunt doorvoeren om dat bereiken. Denk aan vaste eetmomenten, op dezelfde tijd naar bed en er weer uit, 's avonds je kleren voor de volgende dag klaarleggen zodat je daar 's ochtends geen stress over hebt. Charles kookte voor een week vooruit en vroomde die maaltijden in, zodat hij 's avonds geen omkijken had naar benodigdheden. Hij stond er versteld van hoe relaxt het was om bij thuiskomst alleen maar iets in de oven te hoeven schuiven. Maar dat niet alleen; het leek alsof hij ook op andere terreinen minder onrust ervoer.

2. Ontlast Metaal met Water

Word een rommelkont; doe creatief, maar controleer niet

Een van de 'Watermedicijnen' is iets creatiefs gaan doen, maar kijk uit dat je niet met een Metaalmentaliteit een Wateractiviteit gaat ondernemen. Zorg dus dat je Metaal niet moeilijk doet over ieder detail en probeer evenmin dit project vlekkeloos te laten verlopen. Heb een onderzoekende houding, probeer geen controle te houden over het resultaat maar laat los en zie wat voor magisch er kan gebeuren.

Gebruik eens je vingers om een schilderij te maken en geen penseel. Dat kan voor Metaalpersoonlijkheden een fikse uitdaging zijn, want dan krijgen ze

natuurlijk smurrie op hun blote handen, en dat is iets waar ze een aangeboren afkeer van hebben. Toch is dit precies het soort actie dat kan helpen Metaal te laten vieren. Of je nu veel of weinig Metaal hebt, de crux van dit proces is om niet ontdaan te worden als je het resultaat maar matig vindt. Sharon werd creatief in de keuken. Ze liet alle recepten links liggen en experimenteerde met onbekende technieken en ingrediënten. Dat leidde tot toppers en floppers, bijvoorbeeld de koekjes die als vormloze klodders uit de oven kwamen. Maar het lukte haar geen buikpijn te krijgen van de misbaksels en ze constateerde dat dit een rimpeleffect in haar leven verspreidde: ze voelde zich over de hele linie meer ontspannen.

3. Dirigeer Metaal richting Hout

Ontdek je plekje; ruim op en creëer structuur

Meer Hout in je leven kan ook helpen om de Metaalenergie weer in evenwicht te brengen. Metaal kan er slecht tegen als het voor het oog van de wereld niet netjes is, maar een chaos achter dichte deuren of in kasten vormt geen probleem. Toch mikt deze remedie niet op een omgeving die er alleen aan de buitenkant goed uitziet. We gaan hier een Houtstrategie toepassen en die gaat over structurering, zodat je leven soepeler loopt.

Dit is echter geen instructie om de bezem door heel je huis te halen! Deze remedies zijn als acupunctuurnaalden die een klein energiepunt stimuleren en daar kan veel winst mee behaald worden. Kies één specifieke ruimte in je huis om schoon te maken en op orde te brengen. Dat kan zo kleinschalig zijn als de keukenla of zo ambitieus als je inloopkast. Haal weg wat je niet nodig hebt en deel de rest zo in als voor jou het best werkt. Toen Jessies eigenwaarde gevaarlijk dicht over de bodem scheerde pakte ze haar bijkeuken aan, die zo stampvol voorraden stond dat ze totaal geen overzicht meer had. Toen ze de planken volgens een nieuw systeem had ingedeeld zei ze: 'Ik was verbaasd hoe trots ik me voelde!' Deze bescheiden prestatie was als vitamine voor haar Metaal.

4. Controleer Metaal met Vuur

Vlam op; breng Vuur in je leven

Een eenvoudige manier om het Vuur in je leven aan te wakkeren is letterlijk voor meer vuur te zorgen. Doe kaarsen en de open haard aan als dat past in het seizoen of installeer een screensaver met een knapperig houtvuur op je pc of tv. Gebruik het fornuis, al is het maar om water voor een kop thee te koken of kliekjes op te warmen. (Het maakt niet uit of je op gas of elektra kookt.) Ga naar een vuurwerkshow of kijk online naar afbeeldingen van vuurwerkspektakels. Ga op de barbecuetoer of gebruik je buitenkeuken als je die hebt. Uit eten bij een restaurant waar ze de gerechten aan je tafel bereiden is ook een goede.

Toen Josh zonder werk kwam te zitten schoot hij zo in de geldstress dat hij zelfs niet meer de moed had zijn bankafschriften te bekijken. Hij raakte in alle staten als er gedoe over een rekening was en stelde het eindeloos uit om daar werk van te maken. Toen het tijd werd voor de belastingaangifte stond hij doodsangsten uit dat zijn accountant gegevens nodig had die hij niet kon aanleveren.

Hij zette zijn scepsis over deze simpele remedie overboord en bracht ijverig meer vuur in zijn leven. Tien dagen later 'betrapte' hij zichzelf er tot zijn stomme verbazing op dat hij spontaan had ingelogd op zijn bankaccount, iets wat hij maandenlang niet had kunnen opbrengen.

5. Voed Metaal met Aarde

Bied hulp; doe vrijwilligerswerk in groepsverband

Bij deze Remedie gebruiken we twee Aardeaspecten: contact en hulp. Zoek een organisatie in je omgeving waar je vrijwilligerswerk kunt doen, maar dan wel in groepsverband. Het zou nog mooier zijn als dat een Aardeactiviteit is, dus iets met eten, onderdak of gezinshulp. Kies geen solitaire bezigheid zoals telefoontjes plegen vanuit huis, maar steek je handen uit de mouwen bij de lokale voedselbank of sluit je aan bij een team dat een nieuw onderkomen

bouwt voor een hulpstichting. Het gaat erom dat je activiteit matcht met de moederenergie doordat je helpt zonder er iets mee te verdienen en dat je dit in groepsverband doet, zoals een moeder in haar gezin.

Christina wilde zich inschrijven bij een online datingsite, maar ze was bang dat haar foto niet fancy genoeg was. Daarom bleef ze maar talmen met haar aanmelding. Ze kon zich niet voorstellen dat zoiets bizars als vrijwilligerswerk ook maar enig effect op deze emoties kon hebben, maar ze besloot het een kans te geven. Ze ging helpen bij het opvangcentrum voor daklozen in haar woonplaats en verwachtte dat ze dit wekenlang moest volhouden voor ze iets van resultaat zou bespeuren. Tot Christina's verbijstering was haar stressniveau na de eerste ochtend al dusdanig verminderd dat ze een foto voor haar datingprofiel selecteerde en online zette.

INTEGRALE VIJF ELEMENTENTHERAPIE OM SLEPENDE METAALKWESTIES TE HELEN

Als je voelt dat Metaal problemen in je leven veroorzaakt heeft waar je al jaren last van hebt, kun je beter met de Integrale Vijf Elemententherapie aan de slag gaan en daar een maand lang iedere dag mee werken.

Elk van de hierna besproken opties kan helpen. Begin met minimaal drie of vier en breid dat aantal in de loop van de maand eventueel uit of selecteer andere. Zorg ervoor dat je er iedere dag minstens een doet en sla geen dag over. Als er aanbevelingen tussen staan die je niet liggen of waarvan een arts tegen je heeft gezegd dat je ze moet vermijden, doe ze dan niet.

Verwerk Metaal in je kleding

De hoofdkleuren die met Metaal geassocieerd worden zijn wit, grijs en metallic kleuren zoals goud en zilver. Een van de keuzes is om de komende maand meer

van deze kleuren te dragen. Dat kan ook door middel van accenten in je kleding, bijvoorbeeld door een gouden ketting of een witte blouse.

Metaalkleren horen op je huid comfortabel aan te voelen. Vermijd kleding die prikt en labels die je nek irriteren. Metaalmode is zeer verfijnd en minimalistisch. Ze heeft vaak gedekte tinten uit eenzelfde kleurengamma en klassieke belijningen. Metaalschoenen ten voeten uit hebben nooit ronde of vierkante neuzen en zelfs sportschoenen moeten er elegant uitzien! Omdat dit element over authenticiteit en kwaliteit gaat is het een aanrader om echte parels of edelstenen te dragen als je die hebt, geen namaakjuwelen.

Schep een Metaalomgeving

Breng op subtiele wijzen Metaalkleuren in je omgeving aan, bijvoorbeeld met witte servetten of een goudkleurige vaas op de eettafel. Decoraties met Metaalenergie zijn landschappen met vergezichten, vooral als ze vanaf een hooggelegen punt zijn weergegeven. Denk aan schilderijen met weidse panorama's vanaf een heuveltop. Afbeeldingen van lucht en wolken zijn ook prima, vooral als je voelt dat ze je inspireren.

Metaal beïnvloedt je het meest door wat je ziet, niet door dingen die achter dichte kastdeuren zitten. Focus dus op wat zichtbaar is. Neem oppervlakken af en vereenvoudig je uitstallingen. Als je muur vol hangt met schilderijen, bedenk dan hoe je dat tot een minimum, of slechts één volmaakte afbeelding terug kunt brengen. Dit reduceert overprikkeling door het teveel dat om aandacht vraagt als je een ruimte binnenkomt, waardoor je Metaal gestrest raakt. Creëer een omgeving die je een ruimtelijk en kalm gevoel geeft als je er binnengaat.

Doe Metaalactiviteiten

Bevorder voorspelbaarheid

Bekijk wat je kunt doen om een regelmatig, voorspelbaar ritme in je dag te creëren. Eet op vaste tijdstippen en ga elke dag ongeveer even laat naar bed en er weer uit. Bedenk de avond van tevoren wat je de volgende dag aan zult doen en leg alles wat je mee moet nemen klaar bij de deur. Maak vast een planning voor het weekend, zodat je weet wat er te gebeuren staat. Er kunnen zich natuurlijk altijd onverwachte omstandigheden voordoen, maar dat is helemaal geen punt. Deze oefening is niet bedoeld om je in een strak schema te persen, maar juist om meer ontspanning te brengen doordat de dingen waar je invloed op hebt goed geregeld zijn.

Doe verfijnd energetisch werk

Metaal heeft de subtielste en meest etherische energie van alle elementen. Iedere vorm van verfijnd energetisch werk is hier goed voor je. Voorbeelden zijn acupunctuur, bloemenextracten, aromatische oliën, somatisch-therapeutisch werk, energiezuivering. Vermijd deze periode de wat sterkere behandelingen zoals Rolfing of chiropractische manipulatie.

Zoek ruimtelijke plekken op

Metaal correleert met lucht en de hemel en brengt zo een sensatie van ruimtelijkheid over. Stem op die energie af door naar plekken te gaan die dit uitademen, vooral hooggelegen locaties. Kijk op de bovenste verdieping van een torenflat uit het raam of breng tijd door op plekken waar je veel lucht ziet. Je kunt ook gebouwen met grote, open zalen zoals musea bezoeken, of zelfs naar afbeeldingen van lucht en wolken op internet kijken.

Hou een dankbaarheidsdagboek bij

Een van de manieren om je Metaal te stimuleren is een 'dankbaarheidsdagboek' bijhouden. Ik moet wel zeggen dat deze benadering vaak een gevoel van verplichting met zich meebrengt, alsof je dankbaar móét zijn, en dat voelt een beetje zwaar. In plaats daarvan kun je er ook bewust bij stilstaan dat Metaal

over waardering gaat, een aspect dat bij de ouderdom hoort. In die fase koester je iedere ervaring als kostbaar omdat je beseft dat ze misschien nooit meer terugkomt.

Hou deze maand dus een *waarderingsdagboek* bij. Noteer speciale ogenblikken die je in de loop van de dag beleeft. Weid uit over de frisse ochtendgeur of de mooie patronen die zon en schaduw op je muur creëren. Beschrijf hoe heerlijk je latte smaakte of wat er door je heen ging toen de hond je bij de voordeur begroette. Waarschijnlijk zul je het schrift steeds vaker bij je gaan dragen, omdat je voortdurend dingen observeert die bijzonder voor je zijn.

Creëer een heilige ruimte

Wijd een kamer of ruimte in je huis tot 'heilige ruimte', die je alleen voor speciale doeleinden gebruikt. Dat kan zo laagdrempelig zijn als een speciale stoel waarin je gaat zitten om te mediteren, inspirerende lectuur te lezen of in je dagboek te schrijven. Het moet in elk geval niet de plek zijn waar je je rekeningen betaalt of telefoontjes pleegt. Je kunt ook een hele kamer tot heilige ruimte verklaren en daar qi gong, yoga of spirituele oefeningen doen.

Ik wil je met klem aanraden je hele huis aan een spirituele reiniging te onderwerpen. Dan zal er een zuivere vibratie gaan heersen die de verbinding met je sacrale Zelf schitterend ondersteunt. Je kunt een eigen zuiveringsritueel bedenken, bijvoorbeeld met kaarsen of *sound healing*-technieken. Ik raad af om salie te gebruiken om ruimten te reinigen, omdat dit hooguit een oppervlakkig effect heeft, en de energie in mijn ervaring vaak juist verontreinigd wordt.

Doe ademwerk

In de Chinese geneeskunde is Metaal gerelateerd aan de longen en ook aan de manier waarop de adem in- en uitgaat. Als dit element uit balans is kunnen we te oppervlakkig ademen of zelfs onbewust onze adem inhouden. Probeer op momenten dat je stress of onrust ervaart vast te stellen of je te weinig lucht

binnenkrijgt en haal een keer diep adem. Overweeg deze maand te oefenen met je ademhaling, bijvoorbeeld door een yogacursus te volgen of je toe te leggen op een ademhalingstechniek die je aanspreekt.

Fysieke beweging

Schoonheid is hier het sleutelwoord, dus elke gracieuze lichaamstraining is goed. Voorbeelden zijn tai chi, qi gong, ballet en iedere vorm van beweging die er elegant en verfijnd uitziet. Je doet je Metaal geen plezier met work-outs waar je vies of bezweet van wordt!

Zelfrespect

In deze oefening voed je een authentiek gevoel van trots. Niet de egoïstische soort, maar een oprecht respect voor wie je bent en wie je bezig bent te worden.

Maak om te beginnen een lijst met dingen die je het afgelopen jaar hebt bereikt. Zet daar ook alles op wat je eigenlijk te onbeduidend vindt om te noemen. Misschien heb je meer boeken gelezen, een workshop gevolgd of iets nieuws geleerd. Of je bent gedisciplineerder geweest met je bedtijden, je hebt meer geld overgehouden en meer van dat soort dingen. Je denkt misschien dat je snel klaar zult zijn, maar als je eenmaal met terugblikken begint zul je vast tot je verrassing een flinke waslijst produceren!

Maak hierna nog een overzicht, nu van de prestaties uit het verleden. Denk dan aan opleidingen die je hebt afgerond, maar ook aan bescheiden verrichtingen die je op dat moment een gevoel van trots gaven. Schrijf hierna al je kwaliteiten op, zowel op zakelijk als persoonlijk vlak. Weid uit over wat je in relaties hebt mogen betekenen (in heden en verleden), waardoor je voor anderen een fijne vriend, vriendin, bloedverwant of partner was. Noteer wat je van jezelf bewondert, bijvoorbeeld een goede kledingsmaak, dat je sportief bent of groene vingers hebt. Som alles op wat maakt dat je goed bent in je

werk, ook kleine details die je op het eerste gezicht onbelangrijk toeschijnen; dat zijn ze niet.

Stem af op je onderbuik

Het element Metaal verrijkt ons met intuïtie in de vorm van fysieke sensaties die waardevolle informatie en inzichten kunnen opleveren. Ga er bewust op letten wat je bij een specifiek persoon of in een bepaalde omgeving waarneemt. Was alles oké tot je naast die persoon stond, maar kwam er toen een sensatie van vermoeidheid, duizeligheid of afwezigheid over je? Was er niets aan de hand voor je dat kantoor binnenliep, maar kreeg je toen zonder aanwijsbare reden direct een onbehaaglijk gevoel? Deze gewaarwordingen kunnen je niet alleen wijzer maken over wat er in de energie om je heen gebeurt en welke invloed die op je heeft, maar kunnen je ook behoeden voor de gedachte dat er iets mis met je is. Als je voor een beslissing staat, maak dan je linker hersenhelft gelukkig door gedegen te analyseren; maar denk daarna met je lichaam over je besluit. Voel je een fysieke knoop, dan is het wellicht toch geen goed idee. Als je cellen oplichten betekent dat waarschijnlijk groen licht, hoewel het misschien niet de meest logische keuze is. Gebruik zowel je hoofd als je hart als gids.

Verbind je met de magische uren voor Metaal

We worden steeds voor een aantal uur ondergedompeld in de energie van een bepaald element. Als we ons gedrag op die invloed afstemmen blijven we makkelijker in balans. De voor Metaal toonaangevende fase begint om drie uur 's nachts en duurt tot zeven uur 's morgens.

Aangezien Metaal over sensitiviteit voor het sacrale gaat is het niet verwonderlijk dat beoefenaars van veel religieuze en spirituele tradities in deze vroege uurtjes uit de veren zijn om te bidden of mediteren. Je kunt van deze Metaalenergie profiteren door ergens in dit tijdsbestek een spirituele oefening te doen, al is het maar een paar minuten. Naast gebed of meditatie kun je

denken aan een eenvoudig ritueel om de nieuwe dag te verwelkomen. Of richt je enkele minuten op een rustige, regelmatige ademhaling en creëer zo een toestand van volkomen aanwezigheid en bewustzijn.

Neem Metaalvoeding op in je menu

Kwaliteit is essentieel voor gezond Metaal. Eet zo veel mogelijk biologisch en kies de beste kwaliteit ingrediënten die je kunt krijgen. Schoonheid is ook een belangrijk aspect. Schik daarom je eten zo artistiek mogelijk op je bord. Een andere tip: gebruik je mooiste servies, zet bloemen op tafel en draai muziek om van je maaltijden een optimale *experience* te maken.

Met Metaal resonerende producten hebben een sterke smaak, zoals knoflook, uien, mosterd, mierikswortel. Met wit als Metaalkleur zijn bloemkool, knolraap en pastinaak goede keuzes. Ten slotte: als je vermoedt dat je voor bepaalde voedingsstoffen allergisch of zelfs alleen gevoelig bent, laat deze dan links liggen de komende weken. Voeg ze later een voor een weer aan je menu toe, zodat je kunt vaststellen welke de reactie veroorzaakt heeft.

Metaal oefening: loslaten

Naast inkrimpen is loslaten de tweede natuurlijke beweging van Metaal. In de herfst laten de bomen hun bladeren vallen. Aan het eind van de dag stoppen we met onze bezigheden en gaan we naar bed. In de nadagen van ons leven bouwen we onze bezittingen af en verhuizen misschien naar een kleiner onderkomen. Onze fysieke vermogens worden minder, dus we zullen bepaalde activiteiten moeten schrappen. We merken aan alles dat het moment waarop we ons lichaam helemaal moeten loslaten steeds dichterbij komt.

Een van de organen die correleren met Metaal is het colon, of de karteldarm, die een belangrijke functie heeft op het gebied van eliminatie; loslaten dus. Tijdens dit proces onttrekt het colon de waardevolle componenten aan datgene wat even later wordt uitgescheiden. Dit vindt ook

op spiritueel niveau plaats. Metaal is het element dat ons helpt om wijsheid te vergaren *dankzij*, niet *ondanks* moeilijke ervaringen. Als we nog steeds gebukt gaan onder iets wat lang geleden gebeurd is of als we spijt hebben van dingen van vroeger, is dat een teken dat we nog niet in staat zijn de parels uit het puin te plukken. We hebben nog geen dankbaar oog voor de waarde van wat we door dit lijden hebben verworven. Als we eenmaal op dat punt zijn, kunnen we de last en de spijt van ons afzetten en vooruit kijken in plaats van achterom. Dan kunnen we verder met onze persoonlijke ontwikkeling; verrijkt, niet verschaald.

Kijk aandachtig om je heen naar zaken waar je afstand van moet doen. Het gaat hier niet om dingen ordenen, maar ze verwijderen. Mest je badkamerkastje uit en doe medicijnen die over datum zijn weg. Kijk je koelkast na op producten met een verlopen houdbaarheidsdatum. Check je woning op dingen die je hebt bewaard ‘voor het geval dat’, terwijl je ze al jaren niet aangeraakt hebt en overweeg ze weg te doen. Haal kleding uit je kasten die je meer dan een jaar niet gedragen hebt of die niet meer past.

Bedenk dat het hier om speldenprikacties gaat. Sla dus niet door. Het is niet de bedoeling dat je op dag één al je klerenkasten leeghaalt en een enorme berg kleding gaat sorteren. Dat vreet energie en is veel te veel tegelijk. Begin met één ladekast of zoiets en pak een paar dagen later een ander gedeelte van je bergruimte aan. Iedere loslaatactie, hoe klein ook, kan een essentiële respons van het leven uitlokken.

Als je op spullen stuit waarvan je mentaal weet dat ze weg moeten terwijl dat emotioneel moeilijk ligt, eer ze dan voordat je ze loslaat. Je kunt ze even in de hand nemen en bedanken, of het afstand doen zelfs begeleiden met een ceremonie die voor jou betekenisvol is. Alle religieuze tradities kennen rituelen voor het omgaan met verlies en rouw, en dat zijn de emoties die je nu ervaart, hoe genuanceerd ook.

Het allerbelangrijkste van deze remedie is de laatste stap: de spullen daadwerkelijk het huis uit doen! Stapel geen tassen op bij de deur of zelfs in je

garage of kofferbak, waar ze misschien nog dagen of weken blijven liggen. Als je dingen door wilt geven aan vrienden of kringloopwinkels, zorg dan dat ze binnen achtenveertig uur op hun bestemming komen. De selectie voor het grofvuil moet nog dezelfde dag het huis verlaten!



Als je Metaal heelt, kun je beter bepalen wat belangrijk is in het leven en de rest laten gaan. Je ziet scherper hoe je authentiek en betekenisvol kunt leven en hoe je je kunt verbinden met een sacrale dynamiek van oorsprong, doel en zin. Je bewustheid neemt toe, waardoor je alle schoonheid om je heen steeds meer gaat waarderen. Je gevoelens van eigenwaarde worden sterker en je neemt de innerlijke criticus steeds minder serieus. Je ontdekt dat je kunt rouwen en verder kunt gaan zonder te blijven hangen in spijt; verrijkt door je ervaringen, door de alchemie van Metaal die lood in goud transformeert.

Belangrijke opmerking: als je een of meer behandelinstructies in de Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie hebt toegepast, pin je dan niet vast op wat volgens jou de resultaten zouden moeten zijn. Als je weer in harmonie komt met de natuurlijke flow, zal je leven zich herschikken op manieren waar je versteld van staat. Als je te vastomlijnde verwachtingen hebt mis je misschien de deuren die voor je opengaan. Vertrouw het proces en verwelkom wat komt.



DEEL III



REBOOT JE LEVEN IN VIJF WEKEN

*Alles wat leeft komt voort uit de mysterieuze
ontwikkelingsgang en keert daar weer in terug.*

– Zhuang Zhou



OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 15

WEEK 1 – VUL JE WATERRESERVOIR BIJ

In de vorige hoofdstukken hebben we de elementen stuk voor stuk onder de loep genomen en onderzocht hoe we verstoringen kunnen helen om problemen in ons leven op te lossen. Maar als je geen idee hebt op welk element je moet focussen of het gevoel hebt dat je op alle fronten vastloopt en daar geen schot in kunt krijgen, wat dan? In zo'n situatie kun je het systeem rebooten, oftewel je levensenergiestromen herstarten om ze weer vloeiend en sierlijk in de juiste richting te laten bewegen.

In de volgende vijf weekprogramma's vind je dingen die je daarvoor kunt doen, maar ook dingen die je moet laten om het element waar je op focust te ondersteunen. Doe de vijf rebootweken zonder onderbreking achter elkaar. Las geen pauze in en hou de programma's de hele week consequent vol. Het is noodzakelijk deze stappen in de aangegeven volgorde uit te voeren. De elementen bewegen met de klok mee, beginnend bij Water en vandaar naar Hout, Vuur, Aarde en ten slotte Metaal. Volgens de natuurwerking voedt en verstevigt elk element het volgende in de cyclus en zo hoort ook de *qi* van jouw leven te stromen.

Dit vijfweekse programma zit zo in elkaar dat je niet hoeft na te denken over het hoe, wat en waarom van de elementen. Het enige wat je hoeft te doen is de instructies volgen en het proces vertrouwen. Als je sceptisch wordt over de waarschijnlijkheid dat deze kleine acties ook maar enig zinvol effect in je leven

kunnen hebben, herinner jezelf er dan weer aan dat ze equivalent zijn aan acupunctuurnaalden die de energiestroom in je hele lijf kunnen veranderen om je systeem weer in balans te brengen.

Dan gaan we nu van start met wat je in week 1 allemaal moet doen en laten.

DRIE DINGEN OM DIRECT MEE TE BEGINNEN

Dit zijn de belangrijkste en ook makkelijk te realiseren acties voor deze week.

1. Eet vaker soep

In de Chinese geneeskunde ondersteunt de energie van soep het eerste niveau van de reis waar je nu aan begint. Soep bevat essentiële mineralen die in direct verband staan met het element Water. Bovendien geeft het een uitstekende en in deze fase heel belangrijke hydratatieboost. Alle soorten zijn goed, hoewel bottenbouillon of een soepje met vis, zeevruchten of zeewier het beste is, omdat deze ingrediënten een directe relatie met de energie van Water hebben.

2. Neem elke dag een uur relaxtijd

Relaxtijd, wat is dat? In elk geval NIET:

- voor de tv zitten zappen
- door social media scrollen
- computergames spelen
- je e-mail checken
- gedachteloos huishoudelijk werk verrichten

Onze reserves worden door relaxtijd diepgaand ververst, zodat we met nieuwe kracht verder kunnen. Relaxtijd is essentieel omdat we zonder gebalanceerd

ritme van inspanning en ontspanning te gestrest worden en langzaam maar zeker opbranden. De gewoonte om te relaxen staat in onze cultuur niet hoog aangeschreven. We worden eerder gepusht om hard te werken en dingen af te maken, geld te verdienen en voortdurend druk te zijn. De meeste mensen krijgen tegenwoordig alleen relaxtijd via hun nachtrust en de meerderheid krijgt daar ook onvoldoende van. Mensen proberen ook te ontspannen door hapsnap met elektronische apparatuur bezig te zijn, maar dat heeft niet hetzelfde effect en werkt juist stressverhogend op hun systeem. Voorbeelden van echte relaxactiviteiten zijn:

- een zalige ‘duik’ in de badkuip (waarom niet bij kaarslicht en met mooie achtergrondmuziek...?)
- dagdromen, uit het raam staren, je gedachten de vrije loop laten
- je laten masseren of een andere spabehandeling nemen
- mediteren of het beluisteren van een geleide meditatie
- uitslapen of een uurtje langer blijven liggen
- alles wat de cellen in je lichaam tot ontspanning brengt en een ‘ahhh’ ontlokt

Maak een keuze uit deze opsomming of bedenk zelf activiteiten die je bij dit gevoel brengen. De Chinese geneeskunde leert dat tussen drie en zeven uur 's middags de beste tijd van de dag is om te relaxen, maar als dat vanwege je werkschema niet gaat is elk tijdstip goed. Het allerbelangrijkste van deze oefening is dat je minstens zestig minuten ononderbroken ontspant, niet vijf minuten hier en vijf minuten daar. (En als je boven dat uur uitkomt: zoveel te beter!) Sla dit geen dag over. Denk dus niet: Ik haal het van 't weekend wel in; het is cruciaal om deze zeven dagen een vol uur aaneengesloten relaxtijd te nemen.

3. Neem een uur droomtijd

Dit is iets anders dan relaxtijd, maar minstens zo belangrijk. Anders dan de relaxtiedoefening hoef je dit uur droomtijd maar één keer te doen. (Het mag natuurlijk wel vaker, als je dat wilt.)

Het is de bedoeling dat je in dit uur je takenlijstjes, gedachten en planningen voor de komende dag/week/maand links laat liggen. Het moet geen productief uurtje worden in de betekenis die we daar normaliter aan geven. Het gaat erom dat je je creativiteit laat stromen. Voor sommigen betekent dat misschien letterlijk kunst creëren of schrijven of iets maken. Anderen geven het vorm door hun verbeelding geen enkele beperking op te leggen. Sta jezelf toe dit uur te fantaseren, groots te dromen en de ontelbare dingen die je met je leven kunt doen te verkennen, ongehinderd door de gebruikelijke praktische overwegingen.

Ontspan; als je fantaseert over emigreren naar Spanje om daar flamencodanser te worden, wil dit nog niet zeggen dat je het ook gaat doen! Dit is geen plan- of beslisproces. Deze oefening heeft een totaal ander doel. Hou geen rekening met wat redelijkerwijs haalbaar of logisch is. Laat je geest vrij. Denk en mijmer, reis, teken of inventariseer, schrijf in een flow van aanwezigheid over de dromen die je hebt voor je leven als er absoluut geen restricties zijn.

Je hoeft naar aanleiding van deze droomtijd niet tot conclusies te komen. Deze bezigheid is een geneesmiddel in zichzelf en ondersteunt de vruchten die je verderop in het proces zult plukken. Denk aan de winter om deze oefening beter te kunnen plaatsen. In de meeste klimaten lijkt het alsof er nergens iets groeit. Maar we weten dat dat niet waar is. Onder de vochtige grond baden er zaadjes in rijke voedingsstoffen en bouwen er kracht op. Als de lente aanbreekt en het tijd wordt om te ontluiken kunnen ze zich dankzij deze verzamelde vitaliteit makkelijk een weg door de bodem banen en tot hun volle potentieel uitgroeien.

Voor jouw doelen en dromen geldt ook dat de ontstaansfase niet in het teken van planningen, praktische zaken of beslissingen moet staan. Eerst moet

je zijn; laat je dromen krachtig worden en bevrucht ze met je verbeelding. De fantasieën en dromen die in dit uur door je heen gaan zijn rijke voedingsstoffen voor je toekomst. Zodra het tijd is om in actie te komen zullen je dromen transformeren tot een realistische visie, die je misschien niet eens direct in verband brengt met je oorspronkelijke fantasie. Net als de gewassen die in het voorjaar ontkiemen heb je een sterke energie ontwikkeld die je helpt je volle potentieel tot wasdom te brengen.

DRIE DON'TS: WAT JE DEZE WEEK MOET LATEN

Vermijd de hierna volgende dingen omdat ze remmend werken.

1. Negeer alles wat op een planning lijkt

Hou je verre van een strak schema. Stop met op de klok kijken en van de ene afspraak naar de andere rennen. Laat jezelf zo veel mogelijk op het ritme van je stemming door de dag deinen. En mocht je deze week in elk geval één keer geen wekker hoeven zetten om op een voor jou natuurlijk moment wakker te worden, dan helpt dat ook!

2. Laat verplichtingen los

Zoek manieren om meer tijd voor jezelf vrij te maken en minder tijd te spenderen aan de behoeften van gezin, vrienden, werkkring. Het is maar voor zeven dagen! Delegeer zo veel mogelijk huishoudklusjes aan iemand anders, verminder het aantal vaste telefoontjes of bezoeken dat vrienden of familieleden van je verwachten, en werk niet over.

3. Matig je inspanning

Je hoeft niet te stoppen met sporten, maar zie deze week af van intensieve of veeleisende work-outs. Krachttraining, gewichtheffen of welke tak van sport ook die stressvol en belastend is, vormt geen goede match met de energie van week 1.

DO'S TOP TIEN

Nu volgen de activiteiten voor Week 1 die je vooruitgang zullen ondersteunen. Probeer hier tijd voor te maken. Je hoeft ze niet allemaal te doen, maar elk ervan zal voor je werken in dit belangrijke stadium. Doe ze alleen de komende zeven dagen.

1. Omring je met afbeeldingen van Water. Zoek een plaatje van de oceaan, een rivier, een meer of zoiets en stel die in als achtergrond van je telefoon of computer. Of sier je muur of bureau op met een decoratie waarin water de hoofdrol speelt. Je kunt ook fysiek tijd aan het water doorbrengen, bijvoorbeeld door een strandwandeling te maken.
2. Neem een lange, ontspannende sessie in badkuip of hottub. Ga zwemmen of floaten in een zoutwatertank. (Douchen voldoet niet, omdat je je volledig in water moet onderdompelen.) Welke activiteit je ook kiest, bedenk dat het deze week draait om een gevoel van ontspanning, niet van inspanning.
3. Doe een sport met een traag ritme, bijvoorbeeld qi gong, tai chi, yoga, slow dancing of schaatsen. Of wandel met een nieuwsgierige blik door de omgeving waar je woont.
4. Laat je creativiteit stromen. Ga schilderen, tekenen, schrijven, dansen, een muziekinstrument bespelen of teken figuurtjes terwijl je aan de telefoon zit. Hoe het klinkt of eruitziet doet er niet toe. Creatief bezig zijn is de remedie hier, het gaat niet om het resultaat. Bovendien is dat alleen voor

jouw ogen en oren bestemd. Niemand hoeft getuige te worden van je prestaties.

5. Speel met zwart. Neem deze week meer zwarte accenten op in je outfit, wat niet wil zeggen dat je van top tot teen in het zwart moet gaan. Subtiele toevoegingen zoals een zwarte ketting of handtas zijn prima. Verwerk deze kleur de komende zevende dagen in de aankleding van je huis, bijvoorbeeld door een zwarte vaas op de schoorsteenmantel te zetten of een zwarte handdoek in de badkamer op te hangen.
6. Lees fictie in plaats van non-fictie. Kijk naar films in plaats van nieuwsrubrieken of documentaires. Luister naar podcasts met verhalen en niet naar informatieve opnamen.
7. Hou een droomdagboek bij. Het kan zijn dat je je dromen meestal niet onthoudt, maar probeer dit eens: noteer iedere flard die je op het moment dat je wakker wordt nog weet. Dat kan op je telefoon of krabbel een paar aantekeningen in een notitieboekje dat paraat ligt op je nachtkastje. Je zult snel tot de ontdekking komen dat je steeds meer dromen onthoudt. Hou je niet bezig met het interpreteren van mogelijke betekenissen. Deze oefening staat niet in het teken van droomanalyse, maar is bedoeld om je meer te openen voor deze andere bron van bewustzijn.
8. Zorg dat je niet uitdroogt. Drink veel en gezonde vloeistoffen gedurende de dag, maar vermijd koude dranken. Warm of op kamertemperatuur verdient de voorkeur.
9. Maak je innerlijke non-conformist zichtbaar! Zeg vaker nee. Doe alles zo veel mogelijk op jouw manier en niet volgens de aanwijzingen van een ander. Kies er bewust voor te doen waar je zin in hebt in plaats van de volgende taak op je to-dolijst uit te voeren.
10. Zorg dat je meer slaapt en wees vaker alleen. Ik geloof onmiddellijk dat je druk bent, maar geef slapen deze week zoveel mogelijk prioriteit. Creëer in de uren dat je wakker bent gelegenheden om de stilte en afzondering op te zoeken. Dat is in deze periode medicijn voor je, dus zet

schuldgevoelens hierover van je af. Denk vooral niet dat je je tijd verspilt. Dit zal een duidelijke verandering in je energie teweegbrengen en legt de basis voor het werk dat in de volgende fase verzet gaat worden.

DE PRIMAIRE KEUZE VOOR WEEK 1: VERTROUWEN

Elk van deze vijf weken heeft een hoofdprincipe om in deze fase op te leunen. Als je jezelf de komende zeven dagen in dit principe verankert zul je de meeste vooruitgang realiseren. Grijp deze week zo veel mogelijk gelegenheden aan om te vertrouwen. Hier volgen een paar voorbeelden van wat je kunt doen.

Vertrouw je intuïtie

Als je een bepaald gevoel over iets of iemand hebt, schuif dat dan niet aan de kant omdat er geen logische reden voor is. Vertrouw je onderbuik in die situatie en observeer wat er gebeurt. De kans is groot dat je intuïtie juist zal blijken. Baseer belangrijke beslissingen niet uitsluitend op intuïtie en handel niet impulsief op gevoel. Luister vaker naar dat zachte innerlijke stemmetje dat probeert je te gidsen. Sla acht op ieder subtiel gevoel dat komt bovendrijven en waar je normaal gesproken niets mee doet. Laat je meer dan gewoonlijk leiden door je instincten. Overweeg je intuïtieve impressies bij te houden in een dagboek zodat je een lijn kunt gaan zien. Misschien blijken ze inderdaad boodschappen voor je te bevatten.

Vertrouw wie je moet vertrouwen

Van welke mensen voel je dat ze wijs zijn of kennis en ervaring hebben waar je van kunt profiteren? Besef dat je er niet alleen voor staat. Doe een beroep op de wijze mensen in je leven. Neem het risico dieper te vertrouwen dan je

normaal gesproken doet. Deel met hen wat er in je leven speelt en vraag om advies.

Dit kunnen oudere vrienden of familieleden zijn, een therapeut of een deskundige met kennis op het terrein waarop je hulp nodig hebt. Als je intuïtief adviseurs of psychologen kent die je respecteert of over wie je positieve dingen hebt gehoord, is dit een uitgelezen moment om een afspraak te maken. Maar niets gaat boven je eigen intuïtie. Zegt iemand iets wat volgens jou niet voor honderd procent klopt, wees daar dan alert op en twijfel niet aan je eigen gevoel. (Zie het vorige kopje: Vertrouw je intuïtie.)

Vertrouw het Leven

Mijn grote vriendin Louise Hay zei altijd: ‘Het leven houdt van je.’ En zo is het. Het Leven wil dat we het goed doen, dat het een fantastische, rijke, vervullende ervaring is. Wij hebben de neiging onszelf te saboteren of problemen te scheppen vanuit oude patronen van vroeger die we nog steeds met ons meezeulen.

Als je iets speciaals wilt veranderen of bereiken, kun je dat verzoek dan loslaten in de kosmos en erop vertrouwen dat het Leven zal helpen je te brengen wat je nodig hebt, en misschien zelfs nog mooier dan wat je had gehoopt? Let op tekenen, ontwikkelingen of synchroniciteit die je normaal gesproken over het hoofd ziet of naast je neerlegt. Je kunt zo ingespannen op een bepaalde lijn zitten dat je niet merkt hoe het Leven je naar een andere, betere weg probeert te leiden.

Zie de Vertrouwensoefening als een vitamine om je systeem te versterken, zodat de volgende stap in deze tocht je nog meer zal opleveren. Wat je nu denkt te willen is misschien wel kleiner dan wat het Leven je kan brengen. Door de komende zeven dagen met deze oefeningen bezig te zijn zorg je ervoor dat de krachten zich bundelen en de sluizen opengaan, zodat het Leven je een nog mooiere toekomst kan presenteren dan je je op dit moment kunt voorstellen.



Vergeet niet dat deze opdrachten alleen voor week 1 bedoeld zijn. Werk ermee en geniet ervan. Let op de kleinste tekenen en subtielste 'toevalligheden' waar je anders geen aandacht aan schenkt. Het kunnen absoluut aanwijzingen zijn dat er al een verschuiving plaatsvindt, en misschien op manieren die je niet verwacht!

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 16

WEEK 2 – ACTIVEER JE HOUT

Als je de zeven dagen met stappen van week 1 nog niet helemaal hebt voltooid, doe dat dan eerst voor je verdergaat met week 2. Er zit een orde in de wijze waarop je dit programma moet volgen en als je sjoemelt, heen en weer switcht of niet het hele werk van de volle week doet, zul je niet de resultaten behalen die anders mogelijk zijn.

Ben je wel klaar met week 1, dan kun je nu verdergaan met het huiswerk voor week 2. Blijf bedenken dat deze tips zijn geworteld in de principes van de oude Chinese geneeskunde en dat ze de totaliteit van je leven omvatten. Deze ogenschijnlijk niet erg ingrijpende acties zijn gestoeld op wetenschappelijke beginselen en ze zijn ontworpen om vanaf nu verandering te brengen in de gang van zaken in je leven.

DRIE DINGEN OM DIRECT MEE TE BEGINNEN

Dit zijn de belangrijkste en ook makkelijk te realiseren acties voor deze week.

1. Ga elke dag een halfuur de natuur in

De Chinese geneeskunde geeft aan dat buiten in de natuur zijn een sterke impuls is voor het soort energie dat je in deze fase nodig hebt. De ideale setting is een plek waar je omringd bent door bomen. Maak een wandeling in je omgeving of een tocht door het bos. Of ga lekker onder een boom in een boek zitten lezen als het mooi weer is.

In Japan noemen ze dit een ‘bosbad’: eenvoudigweg tussen de bomen zijn, waar je wordt ondergedompeld in hun voedende energie. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit een uitstekende manier is om stress te verminderen en het heeft bovendien een positieve invloed op je mentale en fysieke gezondheid. (Dat is niet de reden waarom ik deze opdracht geef, maar gebruik het om jezelf te overtuigen als dat nodig is!) Als er weinig bomen in je leefomgeving staan is dat geen probleem. Het belangrijkste van deze oefening is dat je buiten in de natuur bent. Is het te warm of te koud of zijn er andere weersomstandigheden waardoor een overdekte ruimte beter is, is tijd doorbrengen in een serre, een plantenkas of botanische tuin een prima alternatief.

2. Schrijf je verlangens op

Dit moet een lijst worden van dingen die je wilt, niet van dingen die je moet doen. Maak er dus geen takenlijst van of een overzicht met de stappen die je moet zetten om je doelen te bereiken.

Waak ook voor schuldgevoelens of onrust omdat je zelfzuchtig zou zijn, want dat kan je belemmeren om vrijmoedig met je wensen bezig te zijn. Als je je door dit soort contraproductieve emoties laat inkapselen zal deze oefening niet de krachtige resultaten opleveren waarvoor ze ontworpen is.

Hier volgen enkele voorbeelden van dingen die niet op de lijst thuishoren:

- Promotieonderzoek afronden
- De keuken soppen
- Datingprofiel online zetten
- Je aan je dieet houden

- Vroeger opstaan

Schrijf je lijst met de hand op papier. Typ hem niet op een computer of ander elektronisch apparaat. Het moet in je eigen handschrift gebeuren. Begin iedere regel met de woorden 'ik wil' en omschrijf zo specifiek mogelijk. Niets is te klein om een plek op je lijst te ontzeggen. Ik geef nu voorbeelden van mogelijke verlangens die wel op de lijst thuishoren.

- Ik wil in Italië wonen.
- Ik wil iemand die van mij houdt.
- Ik wil paprikachips.
- Ik wil volgend jaar 10.000 euro meer verdienen.
- Ik wil een boek schrijven.
- Ik wil een ander kapsel.
- Ik wil een witte keuken.

In het ideale geval bevat je opsomming *minstens* twintig uitspraken, en hopelijk veel en veel meer. Voel je vrij genoeg om verschillende vellen vol te pennen. Je kunt het in één keer afmaken of de lijst af en toe wegleggen en er in de loop van de week meer verlangens aan toevoegen.

Nogmaals: tob er niet over of dit zelfgericht of inhalig lijkt, want deze oefening is bedoeld om je op je wensen te richten. Dit is puur privé, alleen voor jou. Je hoeft het niemand te laten zien en je hebt het voor geen enkel ander doel nodig. Het simpele feit dat je met deze oefening bezig bent heeft effect op je energie. Maar als je je inhoudt zullen de resultaten minder zijn, dus sta jezelf toe er helemaal voor te gaan.

3. Wees 'lineair'

Hier volgen een paar manieren om lineair te zijn.

- Activiteiten: je activiteiten moeten in rechte lijnen verlopen. Als je gaat wandelen, trek er dan niet zonder bestemming of tijdslimiet op uit. Loop twintig minuten één richting uit, keer dan om en loop dezelfde weg in twintig minuten terug naar huis. Ga je boodschappen doen, neem dan een lijstje mee en haal alleen de dingen die daarop staan. Is dat geregeld, *ga dan weg*. Je moet niet blijven rondlopen om te kijken wat ze allemaal hebben of meer artikelen kopen.
- Leg een nieuw soort to-dolijst aan. Misschien hou je al to-dolijsten bij, maar ga deze week op een speciale manier te werk. Maak elke dag een gloednieuwe lijst. Als je een taak af hebt streep je die door. Je kunt het best alleen dingen opschrijven die dezelfde dag gedaan kunnen worden, dus knip taken met een langere looptijd op in kleinere stukken. Noteer niet: ‘Onze vakantie plannen.’ Maak daarvan: ‘Jessica vragen hoe dat hotel heette waar ze in San Francisco overnachtte’, ‘tarieven van vluchten in mei naar San Francisco uitzoeken’, ‘op het werk vragen of ik van 18 tot en met 26 mei vrij kan nemen’, ‘pendeldienst op vliegveld van San Francisco checken’.
- Hou je aan een schema. Plan van zo veel mogelijk activiteiten hoe laat je ze gaat uitvoeren. Noteer je sporttijden, je maaltijden, hoe laat je opstaat en naar bed gaat, en hou je eraan. Heb je besloten vandaag om vijf uur te stoppen met werken, dan is dat vandaag een wet van Meden en Perzen.

DRIE DON'TS: WAT JE DEZE WEEK MOET LATEN

Vermijd de hierna volgende dingen, omdat ze remmend werken.

1. Ga niet later dan om elf uur slapen

Zorg ervoor dat je de komende zeven dagen uiterlijk om elf uur 's avonds met je ogen dicht in bed ligt, tenzij je in de nachtdienst werkt. Beoefenaars van de

Chinese geneeskunde hebben al heel lang geleden ontdekt dat het menselijk lichaam in een periode van vierentwintig uur door verschillende energiecycli gaat. Als we op die cycli afstemmen blijven we in balans en kost het minder moeite om onze problemen op te lossen en onze doelen te bereiken.

Om elf uur precies verschuift ons hele gestel naar de frequentie die we in week 2 een boost geven. Als je deze uren wakker bent profiteer je daar niet van. Mocht dit veel vroeger zijn dan je gewend bent, maak het jezelf dan makkelijker door de tv en alle andere schermen uiterlijk om halfelf uit te zetten zodat je systeem in relaxstand kan komen. Je mag er niet op rekenen dat de slaap meteen komt zodra je je van de computer hebt losgerukt!

2. Hou je niet in

Het is belangrijk dat je deze week zegt wat je op je hart hebt. Als je vrienden er nog niet uit zijn waar ze willen lunchen terwijl jij snakt naar een stevige curry, zeg dan niet beleefd: 'Ik vind alles best.' Kom in plaats daarvan met: 'Ik heb héél veel zin in Indiaas eten!' Wees deze week alert op zelfs de geringste gelegenheden waarbij je normaal gesproken je mond zou houden en doe dat nu niet. Laat je mening horen, vraag om wat je wilt of kom tijdens een discussie met ideeën.

3. Sla geen trainingen over

Als je de gewoonte hebt om buiten te sporten maar het is een keer slecht weer, gebruik dat dan niet als excuus om je training over te slaan. Train binnen, maak je huis schoon, blijf hoe dan ook in beweging. Ben je moe of gestrest en wil je alleen maar even helemaal niets, push jezelf dan toch tot een vorm van fysieke inspanning. Het is maar voor een week!

Als het echt, écht onmogelijk is om deze week zeven dagen te sporten, neem dan je toevlucht tot hersengymnastiek. Los een kruiswoordpuzzel op, analyseer de oplossingen voor een bepaald probleem of doe een computerspel

waar je je hoofd flink bij nodig hebt en strategisch moet denken om te presteren.

DO'S TOP TIEN

Nu volgen de activiteiten voor week 2 die je vooruitgang zullen ondersteunen. Probeer hier tijd voor te maken. Je hoeft ze niet allemaal te doen, maar elk ervan zal voor je werken in dit belangrijke stadium. Doe ze alleen de komende zeven dagen.

1. Zorg ervoor dat je vaak afbeeldingen van bomen ziet. Zoek een mooi plaatje van een enkele boom, of een heel bos, en stel dat in als achtergrond van je telefoon of computer. Hang schilderijen met bomen aan de muur of zet ze op je bureau. Je kunt ook een zaailing van een boom in een pot planten of ergens op een plek in je tuin die je vanuit het raam kunt zien.
2. Wees praktisch. Maak er deze week een prioriteit van om je gezond verstand te gebruiken als je iets moet beslissen. Vraag je af: is dit praktisch, logisch, efficiënt? Levert het tijd of geld op, of heb ik er gemak van?
3. Doe work-outs die wat van je vragen. Sporten die bij de energie van deze week passen zijn krachttraining, gewichtheffen of andere waarbij fysieke inspanning nodig is. Of daag jezelf uit door te proberen je beste tijd te overtreffen of mee te doen aan een competitie.
4. Zing, schreeuw, maak kabaal! Zing onder de douche, schreeuw in het kussen je frustraties eruit of uit ze tijdens een wandeling op de hei. Sla de deksels van potten en pannen tegen elkaar of dreun met gereedschappen als je iets maakt of repareert. Bespeel drums of andere

- slagwerkinstrumenten of trommel met je vingers als je nadenkt over een probleem.
5. Breng groen in je leven. Iedere groenschakering is goed, van kaki tot mosgroen tot smaragd. Als groen je goed staat, draag die kleur dan vaak deze week. Zorg voor groene accenten in je huis en op je werkplek; zet een plant op je bureau, hang een afbeelding met groen aan de muur, gooi een groene plaid over de bank.
 6. Leer iets nieuws. Lees een studieboek, doe een workshop, leer jezelf een nieuwe vaardigheid aan. Dat hoeft niets groots of belangrijks te zijn. Probeer een nieuw recept of een andere kooktechniek of download een nieuwe app en zoek uit hoe die werkt.
 7. Zet je in. Deze oefening gaat over inzet voor een doel waar je in gelooft. Doe deze week een aantal uur vrijwilligerswerk bij een vereniging, doneer geld aan een non-profitorganisatie of help met fondswerven, of informeer andere mensen over het mooie werk dat daar gebeurt.
 8. Versober je dieet. Deze week geen kant-en-klaarmaaltijden of fast food! Eet veel groene groenten en vers gekookt eten of salades. Citrusfruit, gefermenteerde groenten of azijnachtige producten zoals augurken zijn ook aan te bevelen als je die kunt hebben.
 9. Bouw iets of repareer iets. Zoek een eenvoudig project dat je hoogstwaarschijnlijk met succes kunt voltooien en dat past bij je niveau van praktische bekwaamheid. Sleutel een IKEA-kast in elkaar, zet een losse deurkruk vast of doe een verstelklus.
 10. Maak een collage. Knip plaatjes uit magazines, print ze van internet of teken ze zelf en stel een collage samen die jouw gedroomde toekomst uitbeeldt. Of post ze op social media, als je ze maar vaak ziet. Je kunt deze oefening in één ruk afmaken of over de komende zeven dagen uitsmeren.

DE PRIMAIRE KEUZE VOOR WEEK 2: VRIJMOEDIGHEID

De rode draad voor deze week is zoeken naar gelegenheden om vrijmoedig te zijn. Ik zal een paar voorbeelden geven van dingen die je kunt doen.

Zeg ja

Kies er deze week voor om onbevangen ja tegen vrijwel alles te zeggen. Als je in bepaalde situaties meestal geneigd bent te denken: *ik weet niet of ik dit wel kan*, besluit dan om het te proberen. Daag jezelf uit. Ga naar dat feestje, al ken je er waarschijnlijk niemand. Rijd ergens naartoe waar je de weg niet kent. Neem dat project op je waarvan je niet weet hoe je het aan moet pakken.

Als je ergens ja tegen zegt, prent je dan in dat je eruit zult komen en doe wat je kunt en wat nodig is. Stippel een strategie uit voor dat feestje, zodat je gesprekjes met mensen kunt aanknopen. Bestudeer de kaart voor je wegrijdt naar onbekend terrein en laat je trouwe vriend Google Maps een keer thuis. Inventariseer hoe je dat project handig kunt aanvliegen.

Het spreekt voor zich dat je geen ja moet zeggen tegen dingen die gevaarlijk zijn of echt ver buiten je vermogen liggen. Wees realistisch, maar neig deze week eerder naar 'ja' dan het gebruikelijke 'misschien', 'ik zal erover denken' of 'no way, dat kan ik niet!'

'Ik had gelijk!'

Maak een lijst met voorvallen uit het verleden waarbij je optie X de beste vond en dat inderdaad het geval bleek te zijn. Blik dan terug op beslissingen die je hebt genomen en acties die je hebt uitgevoerd zonder zeker te weten of ze een goed idee waren, maar die prima hebben uitgepakt. Herinner je situaties waarin je voorgevoelens juist bleken. Denk terug aan adviezen die je anderen hebt gegeven en die goed voor hen waren, ook als ze er niets mee gedaan hebben. Memoreer de keren dat je een zeker risico hebt genomen of misschien uit je comfortzone bent gekomen, of situaties waarin je niet alle feiten kende. Op die momenten heb je waarschijnlijk tegen jezelf gezegd: 'Never mind, wat

er ook gebeurt, ik red me wel.' Beperk je bij deze lijst niet tot indrukwekkende wapenfeiten. Noem ook de keren waarvan achteraf bleek dat je gelijk had over een persoon, situatie of probleem, ook als je er op dat moment misschien niet naar gehandeld hebt.

Benoem je successen

Je presteert dagelijks van alles en nog wat zonder erbij stil te staan of het eigenaarschap te nemen. Deze week heb je de taak jezelf te observeren terwijl je door de dag gaat en iedere prestatie, alles wat je tot stand brengt, op te merken. In het begin voelt dat misschien dwaas, maar haal diep adem en zeg 'Yes, gelukt!' bij alles wat je afrondt, en ga dan pas verder met een nieuwe activiteit. Drink het succesgevoel een paar seconden in.

Neem deze week aan het eind van de dag steeds een paar minuten om terug te blikken op de dingen die je hebt gedaan. Meestal denken we aan alles wat er nog moet of morgen op het programma staat, dus dit is wel even schakelen. Zorg dat je zo vaak mogelijk beseft hoeveel je daadwerkelijk hebt gepresteerd en laat dat gevoel diep binnenkomen. Dit werkt versterkend op het geloof in je beslissingen en vaardigheden en versterkt je spieren voor de volgende fase van het werk.



Blijf deze week alert op tekenen, kleine ontwikkelingen of synchroniciteit waar je anders weinig aandacht aan schenkt. De bescheiden daden van deze weken kunnen een grootse respons van het Leven stimuleren. Wees je ervan bewust dat deze opdrachten alleen voor week 2 gelden. Werk ermee en geniet ervan!

HOOFDSTUK 17

WEEK 3 – WAKKER JE VUUR AAN

Als je verder leest kom je bij het huiswerk voor de komende week. Als je de zeven dagen met stappen van week 2 nog niet helemaal hebt voltooid, ga dan niet verder met week 3 tot je dat hebt gedaan. Blijf jezelf eraan herinneren dat er heus een steekhoudende logica achter deze ogenschijnlijk niet-logische dingen zit. Dit is een wetenschap die zich in de loop van duizenden jaren heeft bewezen en een effectieve, diepgaande invloed op jou, je energie en je leven uitoefent.

DRIE DINGEN OM DIRECT MEE TE BEGINNEN

Dit zijn de belangrijkste, maar eenvoudig uit te voeren acties voor deze week.

1. Wees spontaan!

Waarom? De Chinese geneeskunde heeft ontdekt dat energie in elk systeem door cumulatieve stadia beweegt, dus ook in iemands individuele groei en bekwaamheid om verandering te initiëren. In het proces dat je nu doormaakt is dit de fase om af te stemmen op een energie die gaat versnellen als gevolg van het werk dat je de voorgaande weken hebt verzet.

Spontaan zijn betekent dat je jezelf vrijaf geeft van de gebruikelijke manier waarop je dingen doet. Misschien denk je normaal gesproken zelfs over kleine beslissingen uitgebreid na voor je een knoop doorhakt. Stel dat een vriendin een sms'je stuurt met de uitnodiging om vrijdag samen uit eten te gaan. Je gebruikelijke gedachtegang kan ongeveer zo verlopen: *Hoe ziet mijn vrijdag eruit? Ben ik niet te moe aan het eind van die dag? Heb ik dan zin om in haar gezelschap te zijn of is er iets wat ik die avond liever zou doen? Moet ik oppas regelen? Is het vrijdagavond extra druk op de weg? Wat is er de volgende dag waarvoor ik misschien vroeg op moet, en kunnen we daardoor minder tijd samen hebben? Welk restaurant heeft ze in gedachten? Is het erg duur, of niet naar mijn smaak? Wat zou ik dan als alternatief kunnen voorstellen?* (Afhankelijk van hoe analytisch je bent ingesteld, zijn er misschien nog wel veel meer overwegingen.)

Spontaan zijn betekent dat je je de komende zeven dagen losmaakt van al het geanalyseer. Vraagt een vriendin of je vrijdag mee uit eten wilt, luister dan naar je directe emotionele reactie. Voel je op het moment van de uitnodiging *Woepie!* vanbinnen of eerder *Mèèhh!?* Baseer daar je beslissing op en laat alle andere overwegingen achterwege. Het zal allemaal op zijn plaats vallen.

Als je 's avonds thuiskomt en je hebt plotseling zin je gebruikelijke avondroutine te skippen om naar een film te gaan of je schetsboek te pakken en je creativiteit uit te leven: doe dat dan!

Laat je deze week leiden door je hart. Wees de hele dag alert op mogelijkheden spontaan te reageren, te doen waar je blij van wordt. Voor alle duidelijkheid: zet je hoofd niet op non-actief, dus doe geen gevaarlijke, domme of kwetsende dingen. De crux is om deze week zelfs bij de kleinste keuzes en beslissingen te voelen bij welke optie je hart een sprongetje maakt. En doe dat zo vaak als maar mogelijk is!

2. Geef complimenten

Grijp iedere gelegenheid aan om mensen te complimenteren. Je lof moet oprecht en van harte gemeend zijn, maar hoeft niet over grote dingen te gaan.

Zeg tegen de kassamedewerker bij de supermarkt hoe goed hij zijn werk doet. Uit je bewondering voor de foto die op het kantoor van een collega aan de muur hangt. Als je een ouder achter een kinderwagen ziet, stop dan even om verrukt naar de baby te kijken. Wandelt iemand met zijn hond, zeg dan tegen het baasje wat een leuk beest het is. Roep spontaan tegen een bloem: ‘Wat ben je mooi!’

Deze oefening is niet klaar als je hier en daar even een complimentje uitdeelt. Ik beloof je dat de dag barstensvol momenten zit waarop je iemand een fijn gevoel kunt geven. Iedere interactie, of dat nu in de lift, aan de telefoon of op straat is, biedt kansen de ander iets positiefs mee te geven. En het is natuurlijk heel waarschijnlijk dat je een compliment terugkrijgt. Dan ben je deze week verplicht om ‘Dank je!’ te zeggen, en geen variant op: ‘Kostte een tientje bij de kringloop.’ Wederkerigheid is een belangrijk aspect van het proces.

3. Cultiveer een gevoel van verwondering en vreugde

Zoek manieren om je door het dolle heen van blijdschap te voelen zodat je ‘Oh, wauw!’ uitroept. Misschien denk je meteen: Klinkt leuk, maar voor dat weergaloze gevoel moet ik naar een speciale plek. Waarbij er visioenen van de Grand Canyon of de piramiden van Gizeh voor je geestesoog opdoemen. Als je deze week in de gelegenheid bent om zulke adembenemende plekken te bezoeken zou dat helemaal geweldig zijn. Maar wat ik eigenlijk bedoel is dat je gaat opmerken hoe vaak je in het dagelijks leven getuige kunt zijn van iets wat je een euforisch gevoel geeft.

Als het nu winter is op de plek waar je woont, zijn dat misschien de ijspegels voor het raam die een juweel van een kunstwerk vormen. Begint alles net te ontluiken, sta dan even stil om met echte aandacht naar een blad of een bloem te kijken. Zie de details van hun ontwerp en hun kleurenpracht, voel de verwondering dat iets zo kleins zo miraculeus in elkaar zit.

Als je vader of moeder bent, observeer dan je kind en voel de ademloosheid in je hart over het feit dat hij of zij bestaat. Heb je een huisdier, ga dan uit je dak omdat het zo'n prachtig lijf heeft. Kijk het in de ogen en voel de geraaktheid omdat je zo'n hartsklik met een ander levend wezen hebt.

Terwijl je met deze oefening bezig bent zul je door de dag heen steeds vaker dingen opmerken die je ziel doen zingen. Bedenk dat het huiswerk van week 3 is bedoeld om een nieuwe energie te voeden in je systeem, die het werk dat je de afgelopen weken hebt gedaan naar het volgende niveau tilt.

DRIE DON'TS: WAT JE DEZE WEEK MOET LATEN

Vermijd de hierna volgende dingen, omdat ze remmend werken.

1. Wees niet al te praktisch

Deze week is niet de tijd om te focussen op wat praktisch, logisch of efficiënt is. Het is de bedoeling dat je meer naar je hart luistert dan naar je analytische linker hersenhelft. Wanneer je een vonk van vreugde voelt als er een idee bij je opkomt moet je eerste reactie 'Yes!' zijn en moet je dat gevoel niet laten overnemen door allerlei gedachten.

2. Krop geen emoties op

Hoe vaak gebeurt het dat je een emotie voelt opkomen maar daar geen lucht aan geeft? Onderdruk je die omdat je geen deining wilt veroorzaken of omdat je bang bent dat de mensen om je heen het niet begrijpen of – erger – negatief op je zullen reageren als je probeert duidelijk te maken wat je voelt?

Observeer deze week zelfs onbeduidende situaties waarin je normaliter een emotie binnenhoudt, en geef jezelf toestemming die emotie te voelen en indien mogelijk erover te praten. Je moet natuurlijk geen kwetsende dingen zeggen

omdat je een rotbui hebt of ruzie zoeken omdat Jean heeft gezegd dat je moet zeggen wat je op je hart hebt!

Zorg bovenal dat je zélf voelt wat je voelt. Druk niets weg, maar blijf bij alle emoties die bovenkomen. Voel ze ten volle en laat ze dan gaan. Dat is de route die onze gevoelens in ons systeem moeten afleggen. ‘E-motie’ = energie in beweging. Deel daarna als het mogelijk is je gevoel met iemand bij wie je je veilig voelt. Het kan enorm opluchten om het eruit te gooien. Misschien is de reactie empathischer dan je had verwacht, of krijg je iets terug waar je van leert of waardoor de relatie met deze persoon beter wordt.

3. Vergeet niet om te glimlachen

Ons gezicht weerspiegelt hoe we ons voelen en beïnvloedt dat ook. Ik geef je deze instructie niet om aan een sociale norm te voldoen. Ik vraag je vaker te glimlachen omdat het rechtstreekse impact op je energie heeft. Zoek aanleidingen om te glimlachen. Je hoeft niet te glimlachen naar een ander. Doe het naar jezelf. Wees je gedurende de dag af en toe bewust van hoe je mond staat. De mond is de plek waar we onze spanning en ongelukkige gevoelens tentoonspreiden. Telkens als je je lippen ontspant geef je jezelf het cadeau van een glimlach. Dat werkt als een herprogrammering van je systeem, en op een manier die in dit stadium van het programma genezend is.

DO'S TOP TIEN

Nu volgen de activiteiten voor week 3 die je vooruitgang zullen ondersteunen. Probeer hier tijd voor te maken. Je hoeft ze niet allemaal te doen, maar elk ervan zal voor je werken in dit belangrijke stadium. Doe ze alleen de komende zeven dagen.

1. Breng de volgende kleuren in je leven: rood, paars, feloranje of knalroze. Als hier kleuren bij zitten die je goed staan, draag ze dan vaak de komende week. Decoreer je huis of kantoor met deze tinten; doe dat subtiel, bijvoorbeeld door een schaal met rode appeltjes neer te zetten.
2. Zet flakkerende of sprankelende voorwerpen in je blikveld. Hang een kristal in het raam die het zonlicht opvangt en een regenboog op je muur tovert. Draag fonkelende sieraden of een T-shirt met lovertjes. Steek kaarsen aan of stook een vuurtje in de openhaard.
3. Maak tempo! Lichamelijke inspanning die aansluit bij de energie van deze week gaat gepaard met snelheid en pret. Denk aan een Zumba groepsles, salsadansen, snelwandelen of trainen op een melodie waar vaart in zit.
4. Eet gevarieerd. Doe eens gek als het op eten aankomt. Probeer een cuisine die nieuw voor je is. Begin met het toetje en eindig met een salade. Creëer een maaltijd met uitsluitend voorgerechten. Zorg dat je veel groenten met felle kleuren op tafel zet. Maak er een feestje van.
5. Speel! Dit is niet de tijd om onder verantwoordelijkheden en plichten gebukt te gaan, maar om in contact met je vreugde en lichtheid te zijn. Grijp deze week elke kans om te spelen. Ravot met de kinderen, speel met je kat of neem een dag vrij om wat leuks te doen. Moet je beslist je huis schoonmaken? Zet dan de stereo op 10 en maak er een spel van!
6. Woon een uitvoering bij. Ga deze week minstens één keer naar een concert, een theatervoorstelling of lezing in de bibliotheek. Je kunt ook een galerie of museum bezoeken om originele kunstwerken te bewonderen (deze belichamen de levensenergie van de artiest). Het medicijn hier is het ervaren van de live aanwezige energie van de kunstenaar/schepper/artiest.
7. Praat, praat, praat. Hou je niet in. Zoek manieren om jezelf te uiten. Communiceer met anderen. Chat en chill, ook tijdens die dertig seconden in de lift naar boven.

8. Passie! Jazeker, goede seks is een fantastische optie! Maar passie gaat hier over elke rilling van opwinding die door je systeem zindert. Wat brengt jou in vervoering? Als dat skiën is, maar je kunt nu onmogelijk tijd vrijmaken voor een wintersportbreak, dan kun je er in elk geval een plannen. Als die uiteindelijk niet doorgaat kan de impuls van het ermee bezig zijn nu de uitwerking van een vitaminekuur hebben.
9. Vind aanleidingen om te lachen! Ga naar een comedyclub, bekijk grappige filmpjes of lees humoristische boeken. Bel die vriend of vriendin met wie er altijd iets te lachen valt. Ga zo intensief mogelijk met mensen om die een heerlijk gevoel voor humor hebben en zorg ervoor dat je het heel erg naar je zin hebt.
10. Word geïnspireerd. Waar gaat je ziel van zingen? Lees inspirerende boeken, bekijk stimulerende films of luister naar audio's waar je vrolijk van wordt. Doe een workshop waar je altijd al zin in had. Ga uit je dak om alles wat mogelijk is, al lijken het op dit moment luchtkastelen. Wat zou je heel graag willen, al weet je dat het volslagen irrealistisch is? Leren zingen? Verhuizen naar Thailand? Wat je ook buiten jezelf brengt, geniet van de fun om erover te fantaseren.

DE PRIMAIRE KEUZE VOOR WEEK 3: 'WAT ZEGT MIJN HART?'

Volgens de Chinese geneeskunde draait de energie op dit punt van je proces om leiding vanuit je hart. Maar onze 24 uurscultuur trekt onze aandacht voortdurend naar ons hoofd, niet naar ons hart, dus er kan bewuste inspanning nodig zijn om die switch te maken. Constateer deze week zo vaak mogelijk wanneer je meteen in je denkende hoofd schiet als je voor een keuze, beslissing of probleem komt te staan. En probeer dat terug te draaien zodra je opmerkt dat het gebeurt. Doe in plaats daarvan het volgende:

- Verbeeld je dat je aandacht zich als een licht van je hoofd naar je hart verplaatst. (Je mag wel wat energie in je hoofd laten!)
- Haal diep adem.
- Voel dat het centrum van je hart volstroomt met warmte en een gloeiend licht.
- Neem enkele ogenblikken om je energie en aandacht diep in je hart te laten landen.
- Vraag jezelf: ‘Wat zegt mijn hart?’
- Welk gevoel, welk beeld, welke sensatie, welke boodschap komt er onmiddellijk bij je op?
- Als dit geen kristalhelder antwoord is, geeft dat niet. Maak verbinding met het gevoel, hoe vaag het misschien ook is. Dit is een belangrijke oefening in het luisteren naar je hart. Ze zal een verschuiving in je systeem teweegbrengen en je positief beïnvloeden in het omgaan met deze situatie en daarna.

Dit lijkt misschien geen grootse oefening, zeker als je hebt opgemerkt dat ik in deze instructies niet zeg dat je moet doen wat je hart antwoordde. Maar onderschat de impact ervan niet. Het leerproces om je aandacht naar je hart te brengen transformeert je op meer lagen dan je beseft, en draagt enorm bij aan het proces om je Vijf Elementen in balans te brengen.



Blijf ook deze week alert op tekenen, kleine ontwikkelingen of synchroniciteit waar je anders weinig aandacht aan schenkt. De bescheiden daden van deze week kunnen een verrassende respons van het Leven uitlokken. Wees je ervan bewust dat deze opdrachten alleen voor week 3 gelden. Werk ermee en geniet ervan!

HOOFDSTUK 18

WEEK 4 – VERANKER JE AARDE

We zijn al bij week 4! Ik hoop dat je van de reis geniet. Wanneer je alle zeven dagen van week 3 hebt afgemaakt, kun je door naar deze volgende fase.

Hopelijk heb je gaandeweg steeds meer vertrouwen gekregen in het proces. Blijf bedenken waar je mee bezig bent: jouw energie opnieuw afstemmen op de energie van de natuur. Dat helpt bij de uitrol van het pad dat voor je ligt. Je hoeft je niet in allerlei bochten te wringen om dat allemaal zelf uit te zoeken en te creëren.

Lees verder voor wat je in week 4 allemaal moet doen en laten.

DRIE DINGEN OM DIRECT MEE TE BEGINNEN

Dit zijn de belangrijkste en ook makkelijk te realiseren acties voor deze week.

1. Zorg voor jezelf

Als je dit leest denk je misschien: *dat doe ik al. Ik eet gezond, probeer regelmatig te sporten en krijg meestal genoeg slaap.* Of je denkt: *ja, ik moet inderdaad beter eten en vroeger naar bed. En mijn sportdiscipline laat ook te wensen over.* Maar ik wil je nou net niet vragen om de komende week op dit soort issues te focussen.

Zelfzorg gaat hier over zachtheid voor jezelf. Over in je eigen behoeften voorzien en betere grenzen stellen aan het beantwoorden van *ieders* behoeften. Over inperken van de tijd, energie en aandacht die je aan de musts in het leven besteedt en uitbreiden van je eigen plezier en voldoening.

Mogelijk maak je dagelijks talloze kleine, onbeduidende keuzes waarbij je je eigen behoeften opzijzet om voor iets of iemand anders te zorgen of je werk in huis of op kantoor af te krijgen. Dat zijn zulke geringe, ondergeschikte zaken dat je er op het moment zelf niet eens erg in hebt, maar door het stapелеffect ondermijnen ze de energie van de zelfzorg in je leven. Volgens de Chinese geneeskunde heeft dit een direct verband met achteruitgang van je vermogen om je doelen en dromen tot wasdom te brengen. Dit is dus veel belangrijker dan je misschien had gedacht.

Hou je deze week in als je merkt dat je op het punt staat een keus te maken waardoor je je eigen behoeften opzijzet, al zie je het als een kleine moeite. Zodra je beseft dat je voor een keuzemoment staat, vraag je dan af: 'Is dit zelfzorg of anderzorg?'

Overweeg dan welke andere opties er zijn. Vraagt een collega op een ongelegen moment of je even wil bijspringen, kun je dan nee zeggen? Of: 'Niet nu meteen, maar vanmiddag om drie uur is prima.' Of: 'Ik zit tot over mijn oren in het werk, maar ik denk dat William wel even tijd heeft.'

Denk er ook over na hoeveel tijd en energie je echt in je huishouding en gezin moet steken. Kosten de bedtijdrutuelen met je dochter meer tijd dan zelfs voor haar goed is, puur uit schuldgevoel? Maak je de lunch voor je man klaar hoewel hij zijn deel in de huishoudelijke taken laat liggen? Zijn de kinderen inmiddels oud genoeg om meer hand- en spandiensten te doen, maar heb je hun lijst met karweitjes daar nog niet op aangepast? Misschien is de tijd rijp voor een reorganisatie. Zelfs kleine veranderingen kunnen hier helend zijn.

2. Zorg ervoor dat je ontbijt

Het kan zijn dat je nooit ontbijt omdat je 's morgens geen honger hebt en je het jezelf ook niet door de strot wilt duwen. Maar het simpele feit dat je geen zin hebt in ontbijt onthult disbalans bij Aarde en maakt het des te belangrijker dit element te verzorgen.

Je hoeft niet te ontbijten alsof je de hele dag gaat houthakken, maar zorg ervoor dat je iets in je maag krijgt. Drink geen koude smoothies of andere gekoelde dranken; de Chinese geneeskunst heeft aangetoond dat koude vloeistof in de maag nadelig werkt op het spijsverteringsproces. Zorg ervoor dat je dranken heet, warm of op kamertemperatuur zijn.

Als het enigszins mogelijk is kun je het best tussen zeven en negen uur 's morgens ontbijten. Als je maag in die periode geen voedingsmiddelen verteert, doen je hersenen dat ook niet met gedachten. Dit houdt in dat je met een lege maag geen goede dagplanning maakt of dat je niet presteert wat je moet presteren. Als je normaliter het ontbijt overslaat kun je aan het eind van de week zomaar ontdekken dat je 's morgens meer trek hebt als je wakker wordt. Dat is dan een heel goed teken!

3. Vraag of accepteer hulp

Deze week draait de energie ook om een herziening van de verhouding tussen geven en ontvangen in je leven. Veel mensen blinken uit in de gevende kant, maar zijn erg zwak aan de ontvangende kant! Als de zaken hier uit balans zijn heeft dat verstrekende invloed op je hele leven. Het beperkt je mogelijkheden en het fundament voor wat je in de toekomst kunt bereiken wordt uitgehold.

Soms vragen we niet om hulp omdat we een ander niet lastig willen vallen. 'Ze heeft het al zo druk. Ik moet het niet nog erger maken.' Maar vaak beseffen we niet dat mensen een goed gevoel krijgen wanneer ze anderen helpen. Ze denken positiever over zichzelf en voelen zich dichterbij je, omdat je hun hebt gekozen voor je hulpvraag en niet iemand anders.

Als je naar het totaalplaatje van je relaties kijkt zie je misschien dat je vaak vrienden en familie hebt geholpen en voor hen hebt klaargestaan, maar hun

niet de gelegenheid hebt gegeven iets terug te doen. Dat geeft deze mensen op een onbewuste laag een ongemakkelijk gevoel en dat kan negatief uitwerken op de relatie. Door hun om hulp te vragen herstel je de gezonde uitwisseling tussen jullie.

Het kan ook voorkomen dat iemand hulp aanbiedt terwijl daar niet eens om gevraagd is. Dan wordt er maar al te vaak gereageerd met: 'Bedankt. Het lukt wel. Geen probleem.' Je denkt misschien automatisch dat het te veel moeite kost om uit te leggen hoe die hulp eruit moet zien. Dat kan zo zijn, maar misschien minder dan je denkt. Als iemand aanbiedt om te helpen zeg dan niet meteen nee, maar vraag je eerst even af of dat inderdaad niet op enige wijze welkom zou zijn.

DRIE DON'TS: WAT JE DEZE WEEK MOET LATEN

Vermijd de hierna volgende dingen, omdat ze remmend werken.

1. Sla geen maaltijden over!

Deze week berust de energie op een voldaan en goed doorvoed gevoel. Sla de komende zeven dagen geen maaltijden over. Dus niet doorwerken tussen de middag, zodat je om drie uur 's middags niet naar koffie of chocola hoeft te grijpen. Stel deze week zelfs geen maaltijd uit tot een later tijdstip. Let op de signalen van je maag. Als je lichaam aangeeft dat er eten in moet, geef daar dan gehoor aan.

2. Wees niet al te gedisciplineerd

Deze week moet je jezelf niet achter de voddens zitten of een strakke discipline nastreven. Maak het jezelf niet moeilijk en geef jezelf ruimte. Wil je je workout een keer overslaan, gun jezelf dat dan. Maar vul die tijd niet op met een

project voor je werk of een verplichting jegens iemand anders. Las alleen een pauze in om iets voor jezelf te doen waar je van geniet, al is dat met je benen omhoog een boek zitten lezen.

3. Maak je geen zorgen!

Bezorgdheid werkt contraproductief op het element dat we deze week weer in evenwicht brengen. Probeer er deze zeven dagen alert op te zijn wanneer je voor de zoveelste keer bezorgd bent over hetzelfde issue. Trap op de rem en omschrijf nauwkeurig waar je onrustig over bent. Haal dat briefje tevoorschijn op een moment dat je tijd en energie hebt om ermee te dealen. Sla de schrijfstep niet over. Doordat je die zorgen uit je hoofd en op papier zet verandert de energie en wordt er een bewaarplek voor gecreëerd, zodat je gedachten ze niet hoeven vasthouden.

DO'S TOP TIEN

Nu volgen de activiteiten voor week 4 die je vooruitgang zullen ondersteunen. Probeer hier tijd voor te maken. Je hoeft ze niet allemaal te doen, maar elk ervan zal voor je werken in dit belangrijke stadium. Doe ze alleen de komende zeven dagen.

1. Breng meer 'samen' in je leven. De energie staat deze week in het teken van verbinding en delen, niet in alleen-tijd. Zoek zo veel mogelijk gelegenheden om anderen te ontmoeten, al is het met één vriend(in) rond koffietijd. Ga naar een feest, een workshop, zoek het gezelschap van familie. Samen eten levert bonuspunten op, want Aarde gaat over voeding!
2. Breng geel, beige, bruin of zachtroze in je leven. Als die kleuren je goed staan, draag ze dan vaak deze week. Anders kun je ze op simpele wijze in

je omgeving verwerken, bijvoorbeeld door een beige dekbedovertrek of door thee uit een gele beker te drinken.

3. Kies voor comfort. Draag makkelijke kleren, vermijd alles wat strak zit of schoenen die knellen. Laat deze week vooral getailleerde kleding die je voelt om je middel in de kast hangen. Kies een stoel met zachte bekleding in plaats van een harde houten stoel.
4. Omring je met Aardevoorstellingen. Afbeeldingen die in lijn zijn met de energie van week 4 vertonen landschappen, heuvels, weilanden, boerderijen of eten. Je kunt ook kiezen voor foto's van bijeenkomsten met vrienden en familie. Stel ze in als bureaubladachtergrond op je pc of telefoon of zet ze ingelijst op je bureau of hang ze aan de muur.
5. Gebruik je keuken. Duik deze week elke dag de keuken in en bereid je eten op het fornuis, al hoef je alleen maar een klikje op te warmen of water voor een kop thee te koken. (Gebruik je fornuis in plaats van de magnetron.) Stouw je voorraadkast vol met lekkere dingen. Maak de koelkast schoon en vul hem met vers voedsel.
6. Kijk je foto's door. Deze week is een goed moment om door je papieren of digitale foto's te gaan en herinneringen op te halen. Betrek eventueel de andere gezinsleden erbij en maak er een gezellige happening van. Geniet van warme herinneringen uit voorbije tijden.
7. Organiseer een feestje of familiebijeenkomst, bijvoorbeeld een familiereünie of andere gelegenheid waarbij je veel vrienden zult ontmoeten. Als het lukt om deze mensen nog deze week over de vloer te krijgen is dat helemaal mooi! Het mag allemaal heel laagdrempelig. Het gaat erom dat je mensen optrommelt.
8. Werk in de tuin. Volg je dit programma in een seizoen met buitenweer, werk deze week dan in de tuin, al trek je maar wat onkruid uit. Is het winter, buig je dan over tuinmagazines en bedenk wat je in het voorjaar voor nieuwe gewassen wilt planten. Als je geen buitenruimte bij je woning hebt, begin dat een kruidentuintje in je keuken.

9. Ruim op, maar dan anders. Ik wil niet dat je deze week een grote opruimactie gaat houden, maar kies een etage of kamer, of zelfs een lade of kast; als het maar klein en overzichtelijk is, zodat je er niet al te veel tijd en energie in hoeft te steken. Kam de gekozen ruimte uit op dingen die aan de volgende twee criteria voldoen: 1. Je gebruikt ze niet langer of hebt ze niet meer nodig. 2. Je weet iemand aan wie je ze kunt geven of een instantie waaraan je ze kunt doneren.

Nauwkeuriger gezegd: welke boeken, kleren of voorwerpen hebben hun doel gediend in je leven en kunnen nu beter worden doorgegeven om anderen te helpen? Het kan vooral moeilijk zijn om afstand te doen van boeken die je erg hebben geholpen toen je ze las. Maar bedenk dat je die kennis al geabsorbeerd en verwerkt hebt, en als het jou heeft geholpen, kan het voor een ander misschien hetzelfde betekenen. Of je nu boeken of andere oude spullen uitzoekt, laat de vraag of iemand anders ervan kan profiteren leidend zijn.

De laatste stap van dit proces is het belangrijkste. Welke spullen je ook besluit door te geven, zorg ervoor dat ze deze week nog je huis uit gaan en in handen van de beoogde eigenaar komen. Voorkom dat ze in een tas bij de deur of in de kofferbak van je auto blijven steken. Hou dit project klein, zodat je het proces kunt voltooien en de spullen naar hun volgende bestemming kunt brengen; of dat nu de kringloopwinkel of vrienden en familie is.

10. Knuffel! Ontvang meer knuffels, geef meer knuffels, vraag om knuffels deze week. Omhels een mens, een dier, een kussen, een boom. Knuffel!

DE PRIMAIRE KEUZE VOOR WEEK 4: 'TEVREDENHEID'

Volgens de Chinese geneeskunde draait de energie in deze fase van het proces om het cultiveren van een tevreden gevoel. Dat is iets waar de meeste mensen

niet zo bekend mee zijn. Het is vaak gewoner om naar een sensatie van dankbaarheid of geluk te streven. Dat zijn ook waardevolle emoties, maar tevredenheid is iets heel anders en is de essentie van de energie in deze week van het programma.

Hoe voelt tevredenheid in dit verband? Zie het volgende beeld voor je: een moeder in een schommelstoel met een slapende baby op haar schoot en een ontspannen, warme glimlach om haar lippen. Denk je het voldane gevoel in na de heerlijkste, overvloedigste maaltijd die je je kunt voorstellen. Verplaats je in de intense voldoening die over je komt als je veel meer hebt bereikt dan je had verwacht. Waarna je je benen omhoog doet en geniet van een beker warme chocolademelk of een goed glas wijn. Die sensatie van: wat is het leven mooi.

Tevredenheid is het gecombineerde gevoel van voldoening, verzadiging, ontspanning en genot. Als je nu opmerkt dat je je zelden zo voelt, is dat waarschijnlijk waar. We zijn in onze cultuur zo geconditioneerd dat we ons nooit compleet voelen, maar altijd het idee hebben dat we meer moeten doen. Bovendien is bij veel mensen standaard de modus van zelfkritiek actief. We vinden dat we het nooit goed genoeg hebben gedaan om tevreden te zijn over ons werk... onze relaties... waar we wonen... of ons leven in het algemeen. Kies er deze week bewust voor om dagelijks verscheidene ogenblikken van tevredenheid te creëren. Daarbij is de frequentie belangrijker dan hoe lang je het moment vasthoudt.

Hier volgen een paar handreikingen om tevredenheid te oefenen.

- Ga in je favoriete stoel zitten en kijk om je heen naar alles wat je bezit. Laat je ogen rusten op dingen die je blij maken of die mooie herinneringen oproepen, zoals de vaas op de schoorsteenmantel of het aandenken aan je vakantie van vorig jaar. Geniet ervan dat deze dingen in je persoonlijke ruimte staan en je ziel opladen.
- Neem na een goede maaltijd even de tijd om lekker te zitten en uit te rusten.

- Beleef een gevoel van bevrediging over iets wat je pas gekocht hebt, zoals dat paar nieuwe schoenen waar je naar op zoek was.
- Als je een of meer huisdieren hebt, knuffel ze dan, stoei met ze, hou ze dicht tegen je aan en voel hun warmte.
- Denk terug aan een moment in je leven dat je een belangrijke fase had afgerond. Misschien was dat het slagen voor een opleiding of de verhuizing naar je eerste woning. Herbeleef het moment dat alles was geregeld en gedaan en je zover was dat je na gedane arbeid met een voldane zucht kon relaxen.

Je weet inmiddels dat je de kracht van dit proces niet moet onderschatten, al lijken de opdrachten subtiel en bescheiden. Ook als je nog geen duidelijke resultaten opmerkt van het werk dat je al hebt verzet, is het goed je te realiseren dat er daadwerkelijk dingen veranderen maar dat je die veranderingen misschien niet als zodanig herkent.



Deze week levert een stevige bijdrage aan het fundament dat je onder een nieuwe toekomst legt. Blijf je Vijf Elementenontwerp volgen. Onthoud dat deze instructies alleen voor week 4 gelden. Werk ermee en geniet ervan!

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 19

WEEK 5 – STAAF JE METAAL

Nog één week te gaan; gefeliciteerd! Je hebt het eindstadium bereikt. Je doet het geweldig. Als je alle stappen van week 1 tot en met week 4 hebt doorlopen kun je nu ter afronding de laatste sessie van deze ‘acupunctuur voor de geest’ oppakken. Iedere opdracht die je doet werkt als een acupunctuurpunt om je leven integraal opnieuw in balans te brengen.

Lees verder voor wat je in week 5 allemaal moet doen en laten.

DRIE DINGEN OM DIRECT MEE TE BEGINNEN

Dit zijn de belangrijkste en ook makkelijk te realiseren acties voor deze week.

1. Wees per dag minstens een uur achter elkaar op jezelf, in afzondering

Het is voor het proces van deze week van groot belang dat je fysiek van iedereen wat afstand neemt om ademruimte en privacy te creëren. Zorg dat je elke dag minstens een uur helemaal op jezelf bent; langer is helemaal mooi.

Het is niet de bedoeling dat je dit uur stil op de bank zit terwijl de rest van het gezin in dezelfde ruimte tv zit te kijken. Ook niet dat je zwijgend in één

kamer samen met je partner op verhaal zit te komen van een drukke werkdag. Het is de bedoeling dat je echt alléén bent. Achter een gesloten deur of op een grote open plek in het bos waar je in je eentje kunt zitten of ronddolen.

Deze tijd is ook niet bestemd om rekeningen te betalen, klusjes te doen of door de telefoon met je moeder te ruziën. Ze is bedoeld om je mentaal en fysiek ruimte te geven. Lees een boek, schrijf in je dagboek, mediteer of doe een stille activiteit die je helpt om bij te komen van de stress van de dag.

2. Ritme en voorspelbaarheid

Een ad-hocprogramma is niet in lijn met de energie in dit stadium. Probeer zo veel mogelijk regelmaat in je dagen aan te brengen. Hou vaste eetmomenten aan, ga op dezelfde tijden naar bed en 's morgens er weer uit. Alles wat je in een voorspelbare routine kunt brengen werkt in deze fase ondersteunend voor je progressie.

Natuurlijk kunnen er dingen tussen komen. Je baas laat misschien een nieuw project op je bureau vallen waardoor je langer moet doorwerken; de juf van school belt dat je je zieke kind moet komen halen zodat je die vaste lunchtijd wel kunt vergeten. Zit daar niet over in. Als je je planning moet bijsturen heeft dat geen nadelig effect op je vooruitgang.

3. Creëer heilige ruimte

We proberen allemaal ons huis schoon en aan kant te houden, hoewel onze drukke bezigheden daar soms een stokje voor steken. De meeste mensen voeren een meer of minder hopeloos gevecht met rommel, vaak met het gevoel aan de verliezende te hand zijn. Maar velen bekommeren zich nooit om de onzichtbare rommel in hun ruimte. Er kan zich gestolde of stagnerende energie in je huis bevinden die je moe maakt, je emoties beïnvloedt of de energiestroom blokkeert, en zo verhindert dat nieuwe mogelijkheden je leven

binnenstromen. Deze week is de tijd om dat aan te pakken. Hier volgen enkele suggesties die kunnen helpen je huis meer in een heilige plek te veranderen.

- Wijs een kamer, een ruimte of gewoon een stoel in je huis aan als 'heilig'. Gebruik deze plek minstens een aantal minuten per dag voor een activiteit die vredevol of inspirerend is. Schrijf in je dagboek, doe een geleide visualisatie of beoefen qi gong of yoga.
- Speel luide en vrolijke muziek. Geluid kan een ruimtereinigend instrument zijn om oude energie op te ruimen en daar nieuwe, frisse vibraties voor in de plaats te brengen. Kies muziek waar je blij van wordt en dans daarbij lekker door het huis als je dat wilt, want beweging kan ook helpen om stagnatie in de energiestroom te doorbreken.
- Steek kaarsen aan. Doe dat in alle vertrekken van je huis. Hoe meer hoe beter. Benoem bij iedere kaars die je aansteekt welke verandering van energie je in je leven wilt zien gebeuren. Vraag niet bij elke kaars iets anders, maar geef ze allemaal hetzelfde verzoek mee, dan zal de energie niet rommelig worden. (Ik ben geen voorstander van smudgen om je huis te reinigen. Daarbij wordt met salie geprobeerd de energie te beïnvloeden. Die techniek heeft op haar best een miniem effect en kan de omgeving zonder dat het direct zichtbaar is zelfs erger vervuilen.)
- Voer een volledige ruimtezuivering uit. Ontwikkel je eigen technieken om je huis energetisch te zuiveren. Je kunt dit ook in persoon of op afstand laten doen door iemand die hierin is getraind en gecertificeerd. (Zie de rubriek Aanbevolen hulpbronnen.)

Je hoeft niet alles te doen, of zelfs helemaal niets van wat ik zojuist uiteengezet heb om heilige ruimte te creëren. Voel je helemaal vrij om je eigen ideeën hierover te volgen!

DRIE DON'TS: WAT JE DEZE WEEK MOET LATEN

Vermijd de hierna volgende dingen omdat ze remmend werken.

1. Ga niet naar massabijeenkomsten of lawaaierige plekken

We besteden deze week aandacht aan de wijzen waarop de onzichtbare energie om je heen op je uitwerkt. Of je hier nu gevoelig voor bent of niet, je wordt hoe dan ook beïnvloed door de energie in je omgeving en dat gebeurt meestal op een onbewuste laag. Hoe meer mensen er om je heen zijn, hoe gestrester je systeem wordt van al die 'informatie'.

Als je denkt dat je hier wel gevoelig voor bent en dat je veel aanvoelt is de urgentie om je aan deze 'don't' te houden nog groter. Vermijd drukke winkels, rumoerige feestjes of welke plek ook waar veel mensen zullen zijn.

2. Haast je niet!

Het is belangrijk om jezelf alle tijd te geven bij alles wat je doet. Zorg dat je 's morgens in alle rust aan je dag begint. Dat betekent bijvoorbeeld dat je lang over een kop koffie doet of even rond het huis slentert voor je in de actie gaat. Of ga vroeg op weg naar je werk, zodat je steeds in de rust kunt blijven, ook als het verkeer tegenzit.

3. Eet geen fast food

Een essentieel principe deze week is kwaliteit en natuurlijkheid. Zorg dat je goede maaltijden eet, bijvoorbeeld door iets duurs en bijzonders te proberen of meer biologisch voedsel te eten. Is het al geen gewoonte van je om naar fast food te grijpen zoek dan andere manieren om de kwaliteit van je eten op te schroeven.

DO'S TOP TIEN

Nu volgen de activiteiten voor week 5 die je vooruitgang zullen ondersteunen. Probeer hier tijd voor te maken. Je hoeft ze niet allemaal te doen, maar elk ervan zal voor je werken in dit belangrijke stadium. Doe ze alleen de komende zeven dagen.

1. Zorg ervoor dat je vaak afbeeldingen ziet van de lucht. Zoek plaatjes van een blauwe hemel met witte wolkjes of een sensationele wolkenlucht bij zonsopgang, en gebruik die als achtergrond op je telefoon of computer. Hang afbeeldingen met deze thema's aan de muur of zet ze op je bureau. Kies geen voorstellingen van een donkere avondlucht, maar alleen met daglicht of van de schemering.
2. Doe je beste kleren aan. Haal deze week je mooiste blouse uit de kast of je fijnste lamswollen trui. Vermijd grove kledingstukken of items met kriebelige etiketten en kies natuurlijke stoffen zoals zachte katoen, zijde of wol. Als het maar lekker aanvoelt op je huid.
3. Maak de boel aan kant. Al het zichtbare in je huis of kantoor 'praat' luider tegen je dan dingen die in een kast of uit het zicht liggen. Hoe meer spullen je ziet, hoe meer je systeem te stellen heeft met energetische kakofonie.
Stort je deze week niet – ik herhaal: níét – op een opruimproject. Probeer kleine veranderingen aan te brengen door de hoeveelheid zichtbare prullaria te verminderen. Dat hoeft niet ingewikkelder te zijn dan het in kasten, boxen of laden te stoppen, al is het tijdelijk, zodat je het niet ziet. Als je het na deze zeven dagen weer voor de dag moet halen, dan zij dat zo.
4. Doe subtiel energetisch werk. Dit is een uitgelezen moment om een vorm van energetisch werk te doen: een acupunctuurbehandeling of iets met bloemenextracten, etherische oliën, homeopathie of iets dergelijks.

Ademwerk, bijvoorbeeld pranayama (yoga-ademhaling) zal in deze periode ook als medicijn voor je zijn.

5. Breng de volgende kleuren in je leven: wit, grijs, metallic (gouden zilvertinten). Kies kleding in die kleuren of draag van metaal gemaakte sieraden. Geef deze tinten in bescheiden mate een plek in je huis, bijvoorbeeld door een zilveren schaal op tafel of een grijs kussen op de bank.
6. Gebruik geuren. Vermijd producten met kunstmatige geurstoffen. We willen authentieke aroma's hier, geen chemische geuren. Sprenkel parfum op of gebruik natuurlijk geparfumeerde oliën, lotions en badproducten. Koop bloemen die de ruimte vullen met een heerlijk bouquet. Is het niet gepast een geurtje op te hebben in je werkomgeving, doe dan een geurtje op zodra je thuiskomt.
7. Stimuleer je zelfrespect. Laat de afgelopen twaalf maanden de revue passeren en maak een lijst van je prestaties, hoe klein ook in je eigen ogen. Misschien heb je een cursus afgemaakt, de garage gereorganiseerd, een toespraak gehouden, een vriendin gesteund in een moeilijke tijd, je kind leren fietsen en ga zo maar door. In het begin komt er misschien weinig bij je op, maar als je eenmaal bezig bent zul je ontdekken dat het een flinke opsomming wordt!
Doorloop dan in gedachten de afgelopen decennia, tot aan je kindertijd. Waar ben je trots op, hoe bescheiden het ook is? Herinner je je nog dat er een artikeltje van jou in de schoolkracht werd gepubliceerd? Herbeleef hoe dat voelde. En het moment dat je je beroepsopleiding afrondde of je eerste promotie maakte? Roep die emotie weer op en dompel je erin onder. Deze vorm van trots is in de verste verte geen ego-exercitie. Dit geeft je een oprecht gevoel van prestatiebewustheid.
8. Breng tijd in grote, open of hoge ruimten door. Het is voor deze fase van het proces belangrijk om hoogte of ruimtelijkheid te ervaren. Elke keer dat je deze week in een omgeving bent die dit gevoel oproept zal dat iets

voor je doen. Voorbeelden van dit soort overdekte open ruimten zijn musea, luchthavens, lobby's of grote kantoorgebouwen. Buiten geldt dit voor alle plaatsen die weids zijn. Maak dus geen boswandeling maar ga naar de hei, het strand of waar je ook maar veel lucht ziet. Voor hoogte kun je ook naar de bovenste etage van een flatgebouw gaan en daar naar buiten staren. Of maak een vliegreis, ga boven op een heuvel zitten of een andere plek waar je ver kunt kijken.

9. Heb oog voor de schoonheid om je heen. Beleef de kleine momentjes dat je iets moois om je heen ziet; vaak dingen waar je normaliter misschien geen aandacht aan besteedt omdat je in gedachten bent, haast hebt of de focus op je werk ligt. Zoek deze zeven dagen gelegenheden om te vertragen en bewust aanwezig te zijn. Zie je dat vogeltje met een sierlijke boog langs je raam vliegen? Kun je genieten van het elegante design van je auto of telefoon? Sta even stil en observeer met aandacht.
10. Wees dankbaar. Neem elke dag tijd om te noteren wat je de afgelopen vierentwintig uur dankbaar gestemd heeft. Doe dat op een voor jou geschikt moment, of dat nu aan het begin of het eind van je dag is of ergens halverwege. Je hoeft niet over grote of belangrijke dingen te schrijven. Ben je dankbaar voor de eerste kop thee van deze dag? Voor die glimlach van een vreemdeling? Alles telt.

DE PRIMAIRE KEUZE VOOR WEEK 5: 'HET IS GOED GENOEG'

Elke week heeft een leidend principe om je verder te brengen. Als je de komende zeven dagen op die primaire keuze gefocust blijft zul je de meeste vooruitgang realiseren. Wees deze week alert op mogelijkheden om jezelf voor te houden: 'Het is goed genoeg'. Wat ik daarmee bedoel? Als je weleens naar de

stem in je hoofd luistert weet je waarschijnlijk dat die veel zelfkritiek, onzekerheid of veroordeling ventileert.

Dat stemmetje in je achterhoofd zegt zelfs tijdens je dagelijkse bezigheden vaak dat je meer had moeten doen, dat je het beter had moeten doen, dat jouw prestaties achterblijven bij wat anderen hebben bereikt. Anders gezegd: je bent bezorgd dat wat jij hebt gedaan niet ‘goed genoeg’ was. Dit kan op een diepe laag een permanente onrust veroorzaken waardoor je niet helemaal jezelf bent in je relaties. Dit kan ware intimiteit in de weg staan, maar kan ook negatief uitwerken op je carrière.

Op integraal niveau verhindert het je misschien om bezig te blijven met het realiseren van je dromen, omdat je ervan overtuigd bent dat er maar één goede keuze is, en dat het je geraden is die te vinden én in één keer optimaal te verzilveren, want al het andere zal niet ‘goed genoeg’ zijn. Het kwalijkste van deze neiging is dat ze je energie kan doen samentrekken en verstrakken op een manier die niet alleen je systeem uitput, maar ook de flow van je leven blokkeert; fysiek, emotioneel en spiritueel.

Probeer de komende zeven dagen regelmatig bewust pas op de plaats te maken en tegen jezelf te zeggen: ‘Het is goed genoeg.’ Ga onderscheiden wanneer je weer in de valkuil van het ‘niet goed genoeg’ dreigt te stappen. Is dat het project waarvoor je je hebt afgebeeld en dat je nu voor de vijfde keer aan het dubbelchecken bent? Of de date van vanavond; heb je de hele dag lopen stressen over je kleding, haar, make-up, heb je uitpuittend gerepeteerd wat je zult zeggen? Kun je ontspannen in de gedachte ‘het is goed genoeg’ en het dan maar gewoon over je heen laten komen?

Het is heel waarschijnlijk dat je met die kritische stem in je hoofd geconfronteerd wordt terwijl je deze oefening doet. Hij protesteert: ‘Nee! Het is níét goed genoeg!’ Besef zo vaak mogelijk dat dit je angstige Zelf is dat je te veel macht hebt gegeven. Deze week is het je taak die stem er vriendelijk op te wijzen dat zijn plaats op de achterbank is en dat jij achter het stuur zit.

Wees deze week zoals gewoonlijk alert op tekenen, kleine ontwikkelingen of synchroniciteit die je normaalgesproken meestal ontgaan. Deze kleine daden van week 5 kunnen op onverwachte wijze verschuivingen teweegbrengen.

Voltooiing

Als je het werk van week 5 hebt voltooid, rest er nog een laatste opdracht: loslaten. Dat is de finale beweging voor zowel het element Metaal als de hele cyclus van de Vijf Elementen, en deze is nodig opdat de energie kan blijven stromen. Laat los wat jij meent dat de resultaten van dit programma zouden moeten zijn. Als je speurt naar wat er volgens jou moest gebeuren is het heel waarschijnlijk dat je de vruchten die dit programma daadwerkelijk heeft afgeworpen mist. Besef wat jouw taak is: je systeem opnieuw afstemmen op de natuurlijke levenscycli en op de wijze waarop verandering en groei optreedt. Je kunt er gerust op zijn dat je de raderen in beweging hebt gezet. Nu kun je vertrouwen op het proces om je verder te brengen.

Het kan een buitenaardse gedachte voor je zijn om de zaken hier los te laten. Maar al het werk dat je de afgelopen weken hebt verzet heeft een nieuw format voor je ontwikkeling gecreëerd. Misschien zul je pas later als je terugkijkt plotseling de lijn zien die de stippen verbindt en beseffen dat er, sinds je dit programma hebt gedaan, op soms onverwachte wijzen een reeks dingen gebeurd is die je op een heel nieuw punt in je leven heeft gebracht. Verwelkom gebeurtenissen, mensen of kansen die zich de komende dagen en weken aandienen. Het Leven stuurt ze om je te helpen te bewegen in de richting die je vanaf hier hebt te gaan; naar een bestemming die waarschijnlijk verbluffender is dan alles waar je al deze tijd op gemikt hebt.



In het laatste deel van dit boek gaan we bekijken hoe je de kracht van de Vijf Elementen kunt gebruiken om in het vervolg van je leven makkelijk de weg te

vinden en te genieten van de reis.

OceanofPDF.com



DEEL IV



EEN CHINEES MEDICIJN VOOR DE ZIEL



De beoefenaar is altijd opmerkzaam en vol vertrouwen dat de Natuur, indien zij ongehinderd kan werken en stromen, de patiënt heelt naar lichaam, geest en ziel, zoals de rivieren natuurlijk en moeiteloos naar de oceaan stromen.

– J.R. Worsley



OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 20

SUBTIELE OVERDRACHT

Gloria was een Aardevrouw van achter in de vijftig. Ze had onlangs voor de derde keer borstkanker gehad en was nu door haar arts genezen verklaard. Ze had een afspraak met me gemaakt omdat ze wilde bespreken waar ze zich de komende fase van haar leven aan zou wijden. Toen ik haar persoonskenmerken observeerde zag ik heel veel Aarde en ik besepte dat ik eerst de overheersende invloed van dit element aan de orde moest stellen. De kans was namelijk groot dat het haar op het punt waar ze nu stond zou verhinderen om alle mogelijkheden te zien. Pas als dat basisinzicht helder was konden we verder kijken naar manieren om haar Aarde-energie in gezonde banen te leiden en de keerzijden te managen.

Ik begon met de opmerking: ‘Ik zie hier een hoofdpatroon dat vaak situaties creëert waarin de persoon in kwestie eindeloos veel verantwoordelijkheden heeft, voor anderen moet zorgen en nooit tijd voor zichzelf krijgt. Dat kan uitmonden in uitputting en frustratie, zoals dat gaat bij een moeder die voortdurend wordt beziggehouden door haar kinderen die iets van haar willen...’

Gloria stak haar hand op en onderbrak me met de woorden: ‘Ja ja, dat weet ik allemaal. Zo wás ik, twintig jaar geleden, maar ik heb aan mezelf gewerkt en dat is allang verleden tijd.’

Ze keek me aan met zo’n intense blik dat het me door merg en been ging. ‘De werkelijke reden waarom ik hier ben is omdat ik wil praten over mijn

moeder. Ze woont in een verzorgingstehuis en ik moet drie keer per dag naar haar toe. Ze wil alleen eten als ik er ben en behalve mij vertrouwt ze het niemand toe om haar medicijnen klaar te zetten en haar boodschappen te doen. Ik ren dus voortdurend van de ene winkel naar de andere. Ik ben alleen maar met haar bezig en ik heb nul komma nul tijd voor mezelf. Ik ben uitgeput en gefrustreerd, en ik ben er helemaal klaar mee.'

Ik weet zeker dat het voor jou ogenblikkelijk zonneklaar is dat Gloria zojuist exact dezelfde situatie had beschreven die ze net met veel ongeduld had ontkend, maar zelf was ze zich daar totaal niet van bewust. Met zachtheid wees ik haar erop dat dit probleem een op een aansloot op de constatering waar ik mee bezig was geweest en vroeg toen: 'Even voor de zekerheid. Mensen met dit patroon hebben vaak het gevoel dat er nauwelijks support is in hun leven. Hoewel ze van vroeg tot laat voor anderen in de weer zijn krijgen ze zelf nauwelijks hulp. En de zeldzame keren dat iemand wel probeert iets voor hen te doen kunnen ze daar een diep teleurgesteld gevoel aan overhouden, alsof ze weer niet hebben ontvangen wat ze nodig hadden. Komt dit je bekend voor?'

'Natuurlijk,' snauwde Gloria. 'Zo gaat het altijd.' Het was echter volslagen duidelijk dat ze ervan uitging dat het bij iedereen zo ging en dat dit niet specifiek met haar leven te maken had. Zoals een goudvis het water waar hij in zwemt niet kan zien. We hebben allemaal een grotere of kleinere blinde vlek voor de 'hoofdelementgrammofoonplaat' die we in ons hoofd grijsdraaien, en hoe die onze hele beleving beïnvloedt.

Ik legde uit dat ze zich door de impact van haar Aarde verplicht voelde zoveel voor haar moeder (en alle andere mensen in haar leven) te doen en dat Aardetypes veel moeite kunnen hebben met grenzen stellen omdat ze zo gedreven zijn om anderen te helpen. Ze kunnen hun geefdrang nauwelijks beteugelen en laten zich makkelijk voor andermans karretje spannen. Ik verzekerde Gloria dat het natuurlijk belangrijk was dat haar moeder goed werd verzorgd en deed suggesties om de situatie anders aan te vliegen. Ik verzekerde haar ook dat er niets mis mee was om meer assistentie te vragen van haar

zussen, die ook in de buurt woonden en meermalen hadden aangeboden om te helpen. Ik stelde voor dat ze tijd voor zichzelf en níemand anders zou vastleggen in plaats van heel haar dag te laten overnemen door haar moeder en haar behoeften. (Misschien herken je hier details uit de remedies voor het element Hout, zoals een strategie bepalen, voor jezelf opkomen door een nieuwe planning te maken en structuur aan te brengen.)

Ik zei ook tegen haar dat ze dankzij dit Aardepatroon een uitermate zachtaardige en gevende vrouw was, die zich alleen voldaan en gelukkig kon voelen wanneer ze voor iets of iemand kon zorgen. Door grenzen te stellen aan de zorg voor haar moeder kon ze tijd en energie vrijmaken om iets nieuws te zoeken dat echte bevrediging in haar leven zou brengen. Ik somde alle kwaliteiten van haar aangeboren design op en spuide ideeën voor een leven dat beter bij haar Aardenatuur paste. Ik legde een beschrijving van het element Hout klaar als leidraad om het surplus aan gevende energie in goede banen te leiden. Tot besluit legde ik de wetenschap achter mijn aanbevelingen uit om haar linker hersenhelft te helpen ze te accepteren.

Gloria bleef even doodstil zitten toen ik was uitgesproken en viel toen woedend uit: 'Ik ben zo teleurgesteld. Ik kom naar je toe omdat ik hulp nodig heb en het enige wat je doet is dingen tegen me zeggen waar ik al jaren geleden mee afgerekend heb. Hier kan ik helemaal niets mee!' Je zou misschien denken dat ik met stomheid geslagen was, maar deze reactie verbaasde me niets. Het was volledig aan haar Aarde te wijten dat ze zich alleen maar teleurgesteld en niet gezien kon voelen en dat ze die negatieve verwachting projecteerde op alles wat ze meemaakte. Ik antwoordde dat ik begreep waarom ze zich zo voelde maar toch hoopte dat ze in elk geval met enkele van mijn suggesties iets zou doen, al was het maar om te zien wat er dan gebeurde. Ze rolde met haar ogen en slaakte een enorme zucht voor ze vertrok.

We spoelen even door naar zes maanden later. Ik deed boodschappen bij de supermarkt en zag bij de versproducten een man die me bekend voorkwam. Al gauw realiseerde ik me dat dit Gloria's echtgenoot was, die haar vorig jaar een

keer had vergezeld naar een van mijn signeursessies. Ik ging naar hem toe om even gedag te zeggen en vroeg hoe het met Gloria ging. ‘Ze runt momenteel een cateringbedrijfje,’ vertelde hij trots. ‘Heel apart, maar een paar maanden geleden begon ze opeens elke dag te sporten en hevelde ze een groot deel van de zorg voor haar moeder aan haar zussen over. Toen kwam ineens dit cateringidee bij haar op, ze krijgt er echt een kick van. Ik zal haar de groeten doen.’

Eén ding weet ik zeker. Toen Gloria na ons gesprek de deur uit beende dacht ze beslist niet dat ze die remedies misschien toch een kans moest geven. Ze ging boos en bitter naar huis. Maar kort daarna ging ze misschien ineens regelmatig wandelen of aan groepslessen meedoen. Ze heeft wellicht een groene trui uit haar kast getrokken en wat nieuwe kamerplanten gekocht; in een telefoontje met haar zussen spontaan gezegd: ‘Meiden, jullie moeten meer gaan meehelpen,’ zodat er een nieuw zorgschema ontstond. Dit Houtgedrag bracht geleidelijk haar Aarde meer in balans. Tot ze zich op een dag plotsklaps herinnerde dat ze altijd zo had genoten van koken voor vrienden, dat zij daar op hun beurt net zo van genoten en riepen dat ze een restaurant moest beginnen. En ze bedacht dat een restaurant veel te veel verantwoordelijkheid betekende, maar dat catering een perfect alternatief was. Waarna ze binnen de kortste keren zichzelf en haar cliënten gelukkig maakte door voor hen te koken – een juweel van een Aardecarrière! – maar nu met gezonde grenzen.

Zonder het überhaupt te beseffen had ze remedies voor het element Hout toegepast. Tijdens ons gesprek had zich een subtiele magie afgespeeld: er werd op een onbewuste laag genezing naar haar ziel gezonden en dat zette het proces in gang. Vaak voel ik dit gebeuren terwijl ik met een cliënt werk, soms gebeurt het al voordat een sessie plaatsvindt! Ik ben de tel kwijtgeraakt van het aantal keren dat ik cliënten de geneeswijze voor een bepaald element wilde meegeven om te ontdekken dat ze daar de dag voor het consult al mee begonnen waren. Zoals die keer dat ik Vuur had aangeraden en mijn cliënt enthousiast teruggaf: ‘Nou ja zeg, ik heb gisteren net een rode jas gekocht en me opgegeven voor een

Zumbacursus!’ Er is wetenschappelijk bewijs dat energie niet beperkt wordt door tijd. Het is dus niet absurd dat een sessie effect kan hebben voor ze daadwerkelijk heeft plaatsgevonden. (Het Global Consciousness Project van de Princeton Universiteit was een indrukwekkend experiment over de wijze waarop de invloed van een voorval al zichtbaar kan worden voordat het zich voordoet. Zie de rubriek Aanbevolen hulpbronnen.)

Wat kan dit inzicht voor jou betekenen? Om te beginnen dat er misschien al iets op je wordt overgedragen door de aanbevelingen in dit boek te lezen. Je kunt zomaar constateren dat je onbewust, uit jezelf, de perfecte remedies toepast zonder ingespannen bezig te zijn met de stappen die ik heb aangereikt. Omdat de veranderingen zich al kunnen ontvouwen voordat je weet hoe ze in gang te zetten is het misschien interessant om even bij de laatste paar dagen stil te staan. Bespeur je iets van nieuwe keuzes, gedragingen, wensen of aankopen? Heb je, terwijl je met dit boek bezig bent, geconcludeerd dat je Water versterking nodig heeft en bedenk je nu dat je vorige week zwarte handdoeken voor de badkamer hebt gekocht en dat je ineens onbedwingbare behoefte aan soep hebt? Dat toont aan dat het proces al is begonnen. Het kan de plezierige bevestiging zijn dat je op de goede weg bent en door moet gaan met de remedies.

Het proces van rebalancing heeft nog een heel zinvol aspect. In de Chinese geneeskunde beschikken mastergenezers in principe over de vaardigheid om ‘resonantie’ met hun patiënten te creëren, dat wil zeggen dat ze positieve trillingen opwekken. De getalenteerdste medici kunnen hun qi in harmonie brengen met de qi van hun patiënt. Op het magische moment dat hun energieën resoneren begint het proces van genezing. Je kunt dit principe gebruiken als je niet precies weet welke aanbevelingen je zult kiezen om de Elementen weer in balans te brengen. Voel dan wat voor jou klopt. Welke opties van de Eenvoudige Remedies of Integrale Therapieën resoneren bij jou diep vanbinnen terwijl je ze leest? De ‘mastergenezer’ is hier de eeuwenoude

waarheid van de Vijf Elementen die weerklinken op een manier die je ziel herkent en beantwoordt.

Deze universele principes zijn niet alleen waardevol om problemen op te lossen. In het volgende hoofdstuk leer je hoe je ze kunt gebruiken als hulpbronnen om je door het leven te gidsen. Dat noemt men de Weg van de Vijf Elementen.

OceanofPDF.com

HOOFDSTUK 21

DE WEG VAN DE VIJF ELEMENTEN

De Vijf Elementen zijn de choreografie waar wij mensen op dansen, en de hele natuur met ons. We kunnen de cyclus van de Vijf Elementen in breder verband zelfs herkennen in de fasen waar onze cultuur doorheen gaat. Als we dit model op grote tijdsperioden in de geschiedenis leggen, herkennen we de oude tijden waarin de genezingsbeoefening bol stond van bijgelovige opvattingen en magisch denken als Water. Vele eeuwen van sociale evolutie bracht de mensheid naar het Houtstadium: de Verlichting en daarna de Industriële Revolutie, waar we een hoger niveau van bewustzijn en rijpheid bereikten. Maar de arbeid werd geïndustrialiseerd en de mensen werden behandeld als radertjes in een machine. Het leven verliep in dit tijdperk bijzonder gestructureerd en geordend. Mannen marcheerden gewapend met aktetassen naar hun werk om de carrièreladder te beklimmen, terwijl vrouwen de rol van echtgenote en moeder uitoefenden. Voor alles was een tijd en een plaats. We keken door een lineaire bril van oorzaak en gevolg, en in die levensvisie ontstond de westerse medische benadering van het lichaam als machine waarin haperende onderdelen opgelapt moeten worden.

Maar Hout transformeert uiteindelijk in Vuur, en je zou kunnen zeggen dat onze cultuur momenteel in die fase verkeert. We herkennen het in de 'vrije liefde' en 'seks, drugs en rock and roll' van de jaren zestig, toen de starre structuren begonnen te wankelen. Vrouwen en minderheden verwierven meer

vrijheden en kregen veel meer kansen om zich in de wereld te laten gelden. De belangstelling voor persoonlijke ontwikkeling groeide. Mensen voelden zich vrijer om hun emoties te uiten en hun hart te volgen. In de maatschappij is men echter een enorme waarde gaan hechten aan roem, en ook dat is Vuur. De hoeveelheid aandacht die mensen krijgen wordt de maatstaf voor hun succes, of ze nu iets constructiefs hebben neergezet of niet.

Vuur wordt weerspiegeld in het ongelooflijke tempo dat ons leven in zijn greep heeft en in alle elektronische apparatuur die ons voortdurend afleidt. (Elektriciteit is Vuur.) De technologie heeft veroorzaakt dat ons vermogen om te focussen in veel situaties tot seconden verminderd is. Onze hersenen zijn net flakkerende vlammen. Research heeft aangetoond dat onze concentratieboog tot alarmerende proporties is afgenomen. Dat merken we zelfs als we scènes uit films en tv-programma's van jaren geleden zien, die we nu als ondraaglijk sloom ervaren. We hoppen van de ene oppervlakkigheid naar de andere. Bij het online daten swipen we naar links als iemands uiterlijk ons niet aanstaat, zonder enige moeite te doen diegene enigszins te leren kennen. Het merendeel van de mensen krijgt te weinig slaap, of dat nu door een waanzinnige agenda of slapeloosheid komt, en is vermoeid tot op het bot. Hartkwalen en beroerten (beide Vuuraandoeningen) zijn de meest voorkomende doodsoorzaken.

Dit is maar een greep uit de enormiteit van Vuurvoorbeelden die impact op ons leven kunnen hebben. We zijn allemaal overprikkeld geraakt, een signaal dat ons systeem een zekere mate van 'Vuurshock' ervaart. Het lukt niet meer om tot rust te komen en vrede te hebben. De Vuurenergie lijkt tot een enorme steekvlam te zijn opgelaaid en is misschien wel helemaal naar binnen geslagen in plaats van door te stromen naar de volgende fase in de cyclus.

METHODEN OM WEER BALANS TE BRENGEN

De cyclus van de Vijf Elementen is deel van ieders natuur, hoewel de meeste mensen zich daar niet van bewust zijn. Zonder het te weten hebben sommigen geprobeerd de situatie te herstellen met de remedie voor het element Water, dat Vuur controleert. Mensen die hadden opgemerkt dat de ziel uit de huidige medische behandelmethoden was verdwenen hebben zich tot oude geneespraktijken gewend om heling te bewerkstelligen. Ik ben echter van mening dat dit geen productieve manier is om Water als remedie te gebruiken. Deze technieken stammen namelijk uit tijden die honderden, zo niet duizenden jaren achter ons liggen en in de tussentijd hebben wij mensen ons verder ontwikkeld. Methoden die bij dat vroegere bewustzijnsniveau effectief waren zullen minder doeltreffend uitwerken op de complexere hersenen en moderne beleving van de huidige fase in de menselijke spirituele evolutie. We kunnen beter onderzoeken hoe we de diepere wijsheid die aan deze eeuwenoude praktijken ten grondslag ligt kunnen gebruiken op een manier die in onze tijd past, in plaats van dezelfde methoden te hanteren. Dat is deels wat ik met dit boek beoog.

We kunnen de heling van deze disbalans ook benaderen met het principe dat de energie van de Vijf Elementencyclus is bedoeld om het proces naar voren te bewegen. Als we in dat licht naar de situatie kijken komt er een andere gedachtegang boven: we zijn voortgekomen uit Water, toen doorgestroomd naar Hout, kwamen vervolgens in Vuur terecht... En zijn we nu dan onderweg naar Aarde? Dat is het volgende stadium in de cyclus, want Vuur is bedoeld om over te gaan in Aarde. Mobilisatie van de grondende invloed van Aarde zal zeker helpen om de Vuurtongen die onbeheerst doorschieten te stoppen en te kalmeren tot een serene gloed.

Hoe zou dat eruitzien? De energie van het element Aarde zou bijdragen aan het creëren van een groter gevoel van community, van een dieper besef dat we als mensen allemaal met elkaar zijn verbonden op deze planeet. Een van de Vuurzegeningen is dat we dankzij de technologie kunnen communiceren en omgaan met mensen van alle culturen waar ook ter wereld. Stimulering van

Aarde-energie zou dit naar een hoger niveau kunnen tillen, namelijk dat we iedereen gaan omarmen als deel van onze voltallige familie, als mensen die zorg nodig hebben, ongeacht hun uiterlijk, woonplaats, politieke voorkeur of religieuze overtuiging.

Dit element richt onze aandacht ook op de grond onder onze voeten en het welzijn van Moeder Aarde. De milieucrisis die in de Vuurfase tot een kookpunt zijn gekomen zullen ons in een staat van paraatheid brengen om beter voor onze Aarde, ons thuis te gaan zorgen. Over thuis gesproken: dat is ook een aspect van het element Aarde. Laten we onze krachten bundelen tegen de ontheemdheid, die in de Verenigde Staten en veel andere landen schokkende proporties heeft aangenomen. De zorg voor onderdak, een warme maaltijd en een zacht bed zijn stuk voor stuk Aardeverantwoordelijkheden.

Aarde is moederenergie. In de meeste culturen hebben vrouwen de afgelopen tientallen jaren meer en meer autoriteit naar zich toegetrokken. Als deze trend doorzet zal het mondiale machtsevenwicht van een mannelijke, op overheersing gefocuste aanpak verschuiven naar een Aardse benadering, die gericht is op voeden. We kunnen hieraan bijdragen door leiders te kiezen met een Aardepersoonlijkheid, of dat nu mannen of vrouwen zijn.

Om deze globale doorstroming richting Aarde te ondersteunen hoeven we niet met ons allen in Aardetinten gekleed te gaan! Het gaat erom dat we alles wat we herkennen als Aardegedrag bewust verkiezen boven de energie van welk ander Element ook, want dit zal ons in de richting dirigeren die we in dit stadium te gaan hebben. In plaats van waarde te hechten aan roem kunnen we medemenselijkheid hoogachten. Wat zou het mooi zijn als alle energie die mensen dagelijks spenderen om aandacht te krijgen nu in daden van compassie gestoken wordt. Iedere keuze om Aarde-energie te honoreren, hoe bescheiden ook, zal bijdragen aan genezing en balansherstel in onze mondiale community, zoals een acupunctuurnaald de gezondheid van het hele lichaam in harmonie brengt.

DE VIJF ELEMENTEN ALS LEVENSKOMPAS

Als deze vijf energieën bij jou evenwichtig in hun natuurlijke ritme bewegen zal je leven gladjes verlopen. Je hebt genoeg veerkracht in moeilijke tijden. Je vindt je weg in het leven en je geniet van de reis. Je bent intens tevreden met je uiteindelijke bestemming. Je weet dat je een heilige levensroeping vervult en dat voelt als een eer.

Je kunt het Vijf Elementenmodel bij elke stap raadplegen om te checken of je in de juiste richting stroomt, of dat nu inzake je dagindeling, een werkproject, een relatie of het oplossen van een probleem is. Heb je je een bepaald doel gesteld, begin dan met Water. Welke droom ligt er aan de basis van het verlangen naar dat doel? Worden je keuzes ingegeven door iets diepers? Neem de tijd om het idee verder te ontwikkelen, want het is niet zo rijp voor realisatie als je denkt. Laat je gedachten er verder over gaan in plaats van actie te ondernemen. Geef het over aan je onbewuste laag door er een paar nachten over te slapen of het minstens een paar dagen tussen haakjes te zetten en je op iets totaal anders te richten. Geef je intuïtieve hersenhelft de gelegenheid het werk te doen dat belangrijke inzichten kan opleveren, inzichten die je nodig hebt om succesvol te zijn. De eerste Waterstap moet in feite altijd een pas op de plaats zijn.

Beweeg dan naar Hout. Definieer je doel. Denk erover na. Hoe zie je het nu voor je? Wat wil je feitelijk bereiken? Reserveer dan tijd om het pad daarnaartoe uit te stippelen. Creëer een logisch actieplan, knip dat op in korte, realistische stappen die volgens een praktisch schema gezet kunnen worden. Wees niet impulsief en ga niet van start voor je strategie volledig doordacht is, maar schuif het ook niet op de lange baan. Op een gegeven moment heb je genoeg informatie om een weloverwogen besluit te nemen. Heb je dat punt bereikt, kom dan in actie! Begin, doe iets, ook als je je soms afvraagt waar je mee bezig bent.

Dan is het tijd om te vlammen! Blijf in verbinding met je oorspronkelijke geestdrift over dit idee. Wees niet alleen gespist op de kortste weg naar je doel. Waar gaat je hart van zingen tijdens het proces? Hoe kun je ervan genieten? Als je je vreugde vasthoudt helpt dat mede om te voorkomen dat je gestrest raakt als het opeens hard gaat en je van alles tegelijk moet doen. Betrek andere mensen bij je feestje, al was het maar om met ze te delen waar je doorheen gaat en wat je probeert te bereiken, zodat je passie blijft gloeien!

Wortel vervolgens in Aarde. Wat moet er afgewerkt worden? Let op details waar je aandacht aan moet besteden zodat je droom echt in vervulling kan gaan. Sta stil bij de vraag of er in deze fase aan je behoeften voldaan wordt. Heb je genoeg hulp? Blijf in contact met je netwerk van mensen die als familie voor je zijn en zorg dat je gericht de support vraagt die je nodig hebt, zodat je voldaan kunt zijn met de vruchten op je noeste arbeid.

Ga ten slotte naar Metaal. Doe een stap achteruit om het geheel in dit stadium van het project te overzien. Heeft het nog dezelfde betekenis voor je of moet je bijsturen om het meer in lijn te brengen met je oorspronkelijke droom? Gebruik in deze fase je lichaam als intuïtieve gids. Neem de kleinste fysieke sensaties waar terwijl je je opties de revue laat passeren. Voel je een lichtheid in je lichaam als je in de ene richting denkt, een knoop als je in de andere denkt?

Geef je bij voltooiing van het project over aan een oprecht gevoel van trots om wat je hebt bereikt. Laat dan los. Als je dat kunt, zal de beloning misschien veel groter lijken dan je in eerste instantie had verwacht.

Dit proces kan consistent worden toegepast bij alles wat je doet. Je kunt er zelfs een gewoonte van maken dagelijks even in te zoomen op wat er met elk element gebeurt en te beoordelen of je bij moet sturen. Dat kan onder andere door jezelf vragen te stellen in de trant van: *Kan ik rusten in het vertrouwen dat er achter de schermen dingen gebeuren die me verder zullen brengen? Moet ik mijn plan aanpassen omdat de omstandigheden zijn veranderd? Hoe kan ik hier meer*

plezier aan beleven? Sta ik vaak genoeg stil om mezelf voldaan te voelen over wat ik heb bereikt? Ben ik nog bezig met wat betekenisvol voor me is?

EEN WERELD VAN VIJF ELEMENTEN

Als je eenmaal over de Vijf Elementen hebt gehoord zul je ze in allerlei aspecten van het dagelijks leven gaan zien: in de stijl en kleuren van de kleren die mensen dragen, hoe ze hun huis inrichten, hun dag indelen, noem maar op. Je ontdekt ze ook in bedrijfsorganisaties of in de kwesties die bij maatschappelijke of politieke bewegingen spelen. Je kunt deze kennis zelfs gebruiken om te evalueren of een advies dat je hebt gekregen doortimmerd genoeg is. En ieder artikel dat je leest met als kop: ‘De Vier Stappen Naar Succes/Liefde/Geluk/...’ slaat er een over, dat weet je nu!

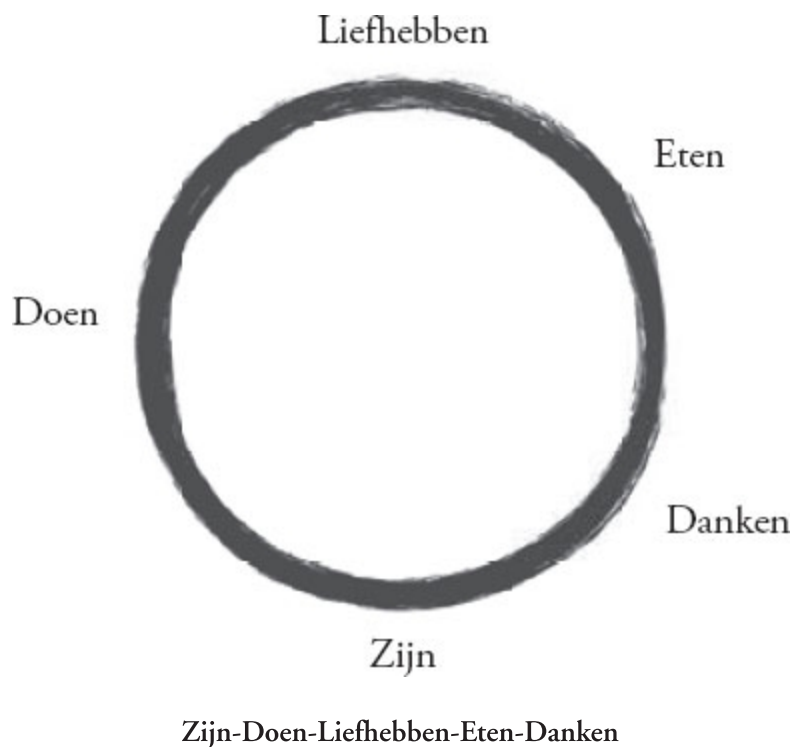
Het meest fascinerende is de manier waarop je deze vijf energieën tot uitdrukking ziet komen in de persoonlijkheden van de mensen om je heen. Ik sta telkens weer perplex van hoe adembenemend gedetailleerd ik de Vijf Elementen in elkaar zie grijpen en uitwerken in hun patronen op het gebied van overtuiging, perceptie en gedrag, in hun unieke pluspunten en uitdagingen. Ze zijn een onfeilbaar kompas voor wat ze werkelijk nodig hebben om geluk te vinden in het leven. Doordat ik het zo helder zie kan ik hen volledig begrijpen en aanvaarden en kan ik hen helpen keuzes te maken die passen bij hun ware natuur.

Als je meer wilt weten over de manier waarop ik dit doe, dan kan ik al mijn eerdere boeken aanbevelen, evenals mijn online cursussen. Deze zijn allemaal beschikbaar op www.jeanhaner.com. Meer informatie over deze aloude kennis vind je in de lijst met aanbevolen hulpbronnen achter in dit boek. Ten slotte wijs ik op de Facebookgroep die ik heb opgericht om support en advies te bieden, zodat je altijd trouw kunt zijn aan je ware natuur, weet hoe je in balans

moet blijven en hoe je anderen kunt helpen om hetzelfde te doen. Zie www.facebook.com/TheFiveElementSolution.

GO WITH THE FLOW

We kunnen elke dag, ons leven lang, meegaan met de flow van deze universele principes. Het is zo eenvoudig als het onderstaande model.



Zijn: geef je in vertrouwen over aan het proces, in de wetenschap dat het niet alleen aan jou is om dingen te laten gebeuren.

Doen: neem gepaste actie als je visie helder en de tijd rijp is.

Liefhebben: voel je vreugde om het uiten van liefde naar anderen en je zelf oneindig geliefd te weten.

Eten: herkauw je leven met smaak en word verzadigd.

Danken: jubel je dankbaarheid voor ieder kostbaar en prachtig moment van je leven uit naar de hemel.

OceanofPDF.com

BIJLAGE

VIJF

ELEMENTENVISUALISATI E

Ik wil je nog een Vijf Elemententoegift meegeven: een visualisatie die je te allen tijde kunt gebruiken als je hulp nodig hebt om problemen op te lossen, besluiten te nemen of in de juiste flow te blijven.

Zoals we nu weten maken de Vijf Elementen echt alles inzichtelijk, dus ook alles wat jij op jouw levensreis tegenkomt. Het kan een hele kluit zijn om op een goede manier door deze odyssee te navigeren, maar je hoeft het niet alleen te doen. Dit boek heeft je laten zien hoe je de kennis over deze principes onderweg kunt gebruiken om beslissingen te nemen, problemen op te lossen en in balans te blijven.

De elementen kunnen ook een hulpmiddel zijn in de vorm van vijf archetypische energieën die deel uitmaken van zowel het collectief bewustzijn als jouw unieke persoonlijke bewustzijn. Samen vormen ze een compleet supportstelsel dat beschikbaar is om je te gidsen naar wijsheid, kracht, vreugde, liefde en heilige energie.

In de hiernavolgende visualisatie ontmoet je deze archetypen en ontvang je leiding van hen. Deze oefening is op veel verschillende manieren te gebruiken. Je kunt ervan profiteren door je zonder enige voorbereiding te laten meenemen. Werk je aan een speciale kwestie, probeer je tot een besluit te

komen of heb je een specifieke vraag, beleef de visualisatie dan tegen die achtergrond. Je kunt het alleen maar goed doen.

Als je er klaar voor bent kun je nu de gids van elk der Vijf Elementen ontmoeten.



Zorg om te beginnen voor een comfortabele houding en een stille plek. Je kunt deze visualisatie beter niet doen als je alert moet zijn. Bewaar haar voor een moment dat je er met je volle aandacht bij kunt zijn.

Neem een gemakkelijke stoel of ga erbij liggen. Voel je erin zakken. Haal een keer diep adem. Ontspan je.

Ga met liefdevolle aandacht naar je gezicht en denk je in dat je wegzakt in zacht zonlicht dat op je huid schijnt. Laat die warmte bezit van je nemen en je gezichtsspieren helpen ontspannen. Voel hoe fijn dat is.

Haal nog een keer diep adem. Ga dan via je nek en schouders met je aandacht naar beneden. Laat die warm gloeiende energie nu vanaf je gezicht naar beneden vloeien. Voel dat de spanning in je nek en schouders begint te smelten en laat gaan. Laat de energie dan door je armen en je vingers stromen, losjes en warm.

Voel het gewicht van de zwaartekracht op je schouders en bovenlichaam, zodat je je nog zwaarder en lomer gaat voelen. Laat de warme gloed dan langzaam door je borst naar beneden bewegen, tot hij in het centrum van je lichaam komt en daar diepe ontspanning brengt, alsof je in een badkuip met warm water zakt.

Nu vloeit alle spanning via je heupen en onderlichaam weg naar beneden. Het warme gevoel kruipt naar je benen en stroomt via je knieën naar je enkels, je voeten en je tenen. Voel je voeten warm worden en laat deze zalige sensatie diep binnenkomen. Ervaar bewust hoeveel relaxter je lichaam nu aanvoelt. Haal nog een keer diep adem.

Stel je nu voor dat je rond je huis loopt en dat je een geheime deur ontdekt waarvan je tot dit moment niet wist dat hij bestond. Je hebt hem net ontdekt; hij was al die tijd aan je waarneming onttrokken. Ga ervoor staan, kijk naar de deur, merk de houtsoort op waaruit hij bestaat en welke kleur hij heeft. Observeer de deurkruk; waar hij van gemaakt is, welke vorm hij heeft. Leg je hand erop en voel zijn koelte in de palm van je hand.

De deur is niet op slot. Duw de deurkruk naar beneden en doe de deur open. Je ziet een kleine trap, die naar een bovenkamertje leidt dat je nooit eerder hebt gezien. Ga via de trap naar boven en zie jezelf in een gezellige kamer staan waar zonlicht naar binnen schijnt. Er hangen mooie schilderijen aan de muur, er ligt een zacht kleed op de vloer en er staat een grote, geriefelijke stoel bij een raam dat uitzicht biedt over de bomen en heuvels.

Loop naar de stoel, neem erin plaats en nestel je tot je volmaakt lekker zit. Het raam staat op een kiertje en laat de geluiden van tsiropende vogels binnen. Een warm briesje strijkt verse lucht over je wangen.

Staar uit het raam naar het schitterende landschap. Snuif de zoetgeurende lucht op en besef dat het heel lang geleden is dat je je zo ontspannen hebt gevoeld. Haal opnieuw diep adem en sluit je ogen. Als je ze weer opendoet ontdek je dat je op een andere plek bent.

Je staat op een zandstrand en het is nacht. Het is zwoel en je hoort de golven bruisen in het donker. Begin langzaam over het strand te lopen en luister naar het geluid van de golven aan de rechterkant. Links in de duisternis zie je vaag de contouren van een paar rotspartijen in het zand opdoemen. Je hebt het idee dat je droomt. Hoewel het aardedonker is weet je precies waar je je voeten moet neerzetten en loop je onbevreesd door de duisternis.

Na een poosje zie je in de verte een klein licht. Het is een toorts naast een opening in een van de rotswanden. Blijf lopen tot je bij de brandende fakkel komt. Daar zie je dat de opening de ingang van een grot is. Diep in het ingewand van de grot bevindt zich je eerste archetype: het Orakel.

Ze wacht op je; ga dus de grot binnen. Als je dat doet laat je het licht van de fakkel achter je en merk je dat de duisternis dieper wordt. Het gebulder van de oceaan verstomt tot een ver gerommel en nu hoor je het gedruppel van water. Als je ogen aan het duister wennen zie je glinsterende waterstroompjes langs de rotsachtige wanden van de grot sijpelen. Je ogen kunnen het pad nauwelijks onderscheiden, maar nu zie je even verderop een bocht en daarna een nog donkerder opening. Ga de bocht om en vervolg je weg in een spelonk diep in het binnenste van de grot.

In de spelonk zie je een vijver met kalm water dat glinstert in het zwakke licht van twee kleine toortsen aan weerszijden van een enorme stoel, die is gemaakt van door de golven gepolijste rotsen. In de stoel zetelt het Orakel. Zij is een vrouw met lang, golvend, donker haar, en is van top tot teen in het zwart gekleed. Ze heeft grote, brede heupen en haar voeten staan stevig op de donkere stenen grond.

Ze is van oude tijden, maar ze ziet er niet zo oud uit. Ze heeft een stevige en energieke uitstraling. Het Orakel heeft een natuurlijke connectie met de mysteriën. In haar botten draagt ze de wijsheid van alle eeuwen met zich mee. Ze heeft de macht om angst te transformeren tot moed. Ze kan jou de kracht en wijsheid van al je voorouders overdragen, van allen die je zijn voorgegaan, om je te helpen zelfs door de moeilijkste tijden te komen.

Het Orakel zit stil en zwijgend en onbeweeglijk in haar zetel. Ze wacht tot jij het woord neemt. Je kunt haar raadplegen om antwoord te krijgen op elke vraag die je bezighoudt. Neem alle tijd om je gedachten te ordenen en af te wegen waarvoor je haar begeleiding wilt vragen.

Stel nu je vraag en wacht op haar antwoord. Ze kan dit uitspreken of haar woorden rechtstreeks in je geest leggen. Misschien hoor je haar stem diep in je centrum of ervaar je plotseling een innerlijk weten. Misschien is er iets wat ineens compleet voelt. Laat het zijn beslag krijgen. Het kan een paar momenten duren voor je haar antwoord ontvangt.

Als dat is gebeurd, kijk haar dan diep in de ogen en dank haar zwijgend. Weet dat je hier altijd kunt terugkeren, telkens als je haar nodig hebt.

Draai je nu om en ga terug. Verlaat de spelonk, ga weer door de bocht naar de centrale grot en volg die, tot je de duisternis achter je laat en je weer buiten op het strand staat. Maar nu is het ochtend. Er straalt een prachtig, fris lichtschijnsel over het landschap en de vogels fluiten hun hoogste lied. Loop verder tot je bij een pad komt dat wegleidt van het strand en je bij een groep hoge bomen brengt. Hun groene bladeren ruisen in de ochtendbries. Je kunt de takken horen kraken terwijl ze heen en weer wiegen. Als je dieper het bos in gaat zie je de textuur en tekening van de bast op hun stronken. Adem tijdens het lopen de geur van het hout in en voel het geknisper van de twijgjes onder je voeten.

Als je een stukje bent doorgelopen zie je verderop langs het pad een boom die groter is dan alle andere bomen. Hij rijst statig omhoog en heeft een brede bladerkoepel, die als een boog boven je hangt. Onder die boom wacht iemand op je. Het is een lange man met een pezig lichaam, borstelige wenkbrauwen, doordringende ogen en een krachtige kaaklijn.

Het is de Padvinder. Deze man is als een verkenner die bekend is met het terrein. Hij weet waar je vandaan bent gekomen. Hij weet hoe en in welke richting je verder moet reizen de toekomst in. Hij kent het plan dat voor jou is gemaakt om te worden wie je bent, hij weet alle kronkelwegen die je moet gaan om daar te komen. Hij zal je de juiste kant op leiden om te zorgen dat je op je bestemming komt.

Ga naast hem staan. Zie hem een oude kaart openvouwen en tegen de stam van deze monumentale boom houden. En kijk... Op deze kaart staan al je sporen getekend op alle plaatsen waar je in het verleden geweest bent; alle paden die je hebt bewandeld met alle lussen en bochten die je op dit punt hebben gebracht. Voel de opluchting omdat je al die tijd het goede hebt gedaan, al was je twijfel soms nog zo groot.

De Padvinder legt zijn vinger op een grote rode X met de woorden *Hier ben je* erbij. Dan laat hij zien welke weg je vanaf dit punt moet nemen. Hij beweegt zijn vinger over het traject dat voor je is uitgestippeld en alles begint op zijn plaats te vallen. Neem de tijd om je te concentreren en met hem te spreken over wat hij uitduidt. Misschien verbaast het je waar je naartoe gaat, wat vanaf hier de route is, inclusief al die bochten en kronkels in plaats van een rechte lijn. Alles begint helder te worden.

Heb je een vraag voor deze gids, dan kun je die stellen. Als je dat wilt kun je op de kaart een plek uit het verleden aanwijzen of de X waar je nu staat, of een positie in de toekomst. Vraag wat je wilt en hij zal je antwoord geven. Denk er goed over na en stel je vraag dan hardop. Net als de vorige keer kan het enkele seconden duren voor je antwoord krijgt; dat kan worden uitgesproken of in een andere vorm tot je komen. Het enige wat je hoeft te doen is ontspannen zijn en aanwezig blijven.

Als je je compleet voelt, kijk hem dan recht in de ogen en bedank hem. Weet dat je altijd terug kunt keren naar deze boom in het bos en om aanwijzingen kunt vragen. Hij glimlacht en maakt dan met een gebaar duidelijk dat je verder moet lopen. Je vervolgt je weg door het bos en merkt op dat de bomen verder uit elkaar staan. Je laat het woud ten slotte achter je en komt op een open vlakte.

Volg het pad, dat uiteindelijk naar een lange stenen muur voert. Loop verder langs de muur, tot je bij een oude, houten doorgang komt. Daar staat een Poortwachter; een stralende vrouw met grote, fonkelende ogen, golvende krullen en een hartelijke glimlach op haar gezicht.

Ze haalt een oude sleutel van ijzer tevoorschijn, steekt die in het slot van de deur en nodigt je met een gebaar uit om samen met haar naar binnen te gaan. De deur zwaait open en geeft uitzicht op een adembenemende tuin met schitterend bloeiende bloemen, dartelende vlinders en felgekleurde vogels die met elkaar wedijveren in jubelzang. Het zonlicht dat op de bladeren valt geeft ze een glanzend groene kleur. Het zoete aroma van de bloemen vult de lucht en

de aangename warmte van de zon op je gezicht voelt als een liefkozing. Waar je ook kijkt, je ziet alleen maar dingen die je naar adem doen snakken vanwege hun pracht.

Dit is jouw persoonlijke tuin, die door de Poortwachter wordt beschermd. Ze weet wie je in het diepst van je wezen bent. Je kunt er volledig op vertrouwen dat zij de deur alleen opent voor hen die waarachtig van je houden en deze magische, heilige hof zullen eren.

Wandel nu met de Poortwachter door de tuin om hem te verkennen. Op een bepaalde manier komt hij je heel bekend voor. Je bent in de wolken als er dieren naar je toe komen die willen dat je ze vertroetelt en met ze speelt. Je kunt bijna niet geloven dat er een plaats kan bestaan die zo vol is met vreugde en schoonheid, en je hebt je nog nooit van het ene op het andere moment zo licht gevoeld.

Ga nu met de Poortwachter onder een boom zitten die vol in de knop zit en waarin vogels hun lied zingen. Heb je een vraag over de liefde? Als je wilt weten hoe je je hart open moet houden in je huidige omstandigheden of ondanks hartzeer in het verleden, of hoe je oprecht en volledig van jezelf kunt houden, dit is het moment om je vraag te stellen.

Laat enkele ogenblikken je gedachten gaan over wat je haar wilt vragen, en doe het dan. Ontvang haar antwoord. Bewaar die wijze raad in je hart.

Dan neemt de Wachter je bij de hand en leidt je terug naar de doorgang. Onderweg stopt ze en plukt een kostelijke, heerlijk geurende roze roos, die ze aan je overhandigt terwijl ze de deur opent. Dan geeft ze je een kus op de wang. Als je uit de tuin komt met de roos tegen je aan gedrukt, hoor je haar liefdevolle lach terwijl ze je nazwaait.

Als je verder loopt, nog tintelend van de hartverwarmende gloed, zie je in de verte een klein huisje. Een breed kronkelpad leidt naar de voordeur. Als je daar aankomt zwaait de deur open en staat de Godin van Compassie, het archetype van de liefdevolle Moeder, in de opening. Ze is rond en stevig, ze heeft roze wangen en een grote glimlach op haar gezicht. Als je naar haar toe

gaat spreidt ze haar armen open en geeft je een warme omhelzing. Ze neemt je mee naar binnen en hoewel je meent dat je hier niet eerder bent geweest, voelt deze plek als thuis voor je.

De Godin gaat in een grote schommelstoel bij de haard zitten en gebaart dat je bij haar op schoot moet komen. Al ben je nog zo volwassen, je voelt dat je maar al te graag gehoor geeft aan deze uitnodiging. Nestel je dus op haar schoot, merk op dat er ruimte genoeg voor je is en dat het heel, heel comfortabel voelt.

De Godin van Compassie is degene die het altijd beter maakt. Ze houdt van je en accepteert je precies zoals je nu bent. Laat je door haar vasthouden, omhelzen, heen en weer wiegen, je zeggen dat alles goedkomt. Ontspan je in haar armen. Hoor haar hartenklop en luister terwijl ze zacht een liedje neuriet en je liefkoost. Ervaar hoe zacht, maar ook hoe stevig ze is en hoe intens, volkomen veilig je je voelt.

Een liefdevolle moeder is de persoon bij uitstek aan wie je alles kunt vertellen wat je dwarszit. Je kunt volledig open naar haar zijn. Denk er even over na waar je met haar over wilt praten; dat is misschien wel iets wat je met niemand anders kunt delen.

Doe dat nu. Spreek met haar over datgene waar je mee worstelt. Laat je tranen stromen als ze omhoog komen. Terwijl je je hart uitstort voel je dat ze ieder woord in zich opneemt. Met ieder woord vloeit er iets van de onrust weg uit de geest. Je gaat je steeds relaxter en veiliger voelen. Snuif haar zachte, warme geur op en besef dat alles goed is. Laat die sensatie diep binnenkomen. Blijf nog even waar je bent en rust. Rust. Rust in haar armen.

Haal nu diep adem. Weet dat je telkens naar haar toe kunt gaan als de weg zwaar is. Ze zal je optillen, je dicht tegen zich aandrukken en alles goed maken. Als je je compleet voelt, omhels de Poortwachter dan en bedank haar. Geef haar de roze roos die je in de tuin hebt gekregen en neem voor nu afscheid van haar. Ze glimlacht van oor tot oor als ze met je meeloopt naar de deur, waar ze je een laatste keer in haar armen neemt.

Als je vertrekt merk je op dat de middag voorbij is en dat de avond invalt. Het wordt schemerig. Alles baadt in een bleek schijnsel dat de dingen een onwerelds aanzien geeft. De lucht is helder en je haalt diep adem om je longen te laten volstromen. Een zacht briesje brengt verkoeling op je huid. Je vervolgt je weg, tot je op een hooggelegen plek arriveert waar je een weids uitzicht op de verre hemel hebt.

Het voelt alsof je kunt kijken met een eeuwige blik. De hemel is etherisch blauw met zachte wolken. Het tafereel lijkt wel een schilderij. Terwijl je daar staat word je je bewust van een aanwezigheid. Je draait je om en ziet een oude man op je afkomen. Hij heeft een scherpe neus en heldere ogen en hij straalt autoriteit en kracht uit.

Dit is het archetype van de Heilige Vader. Hij is hier om je het grote geheel te laten zien, je te tonen hoe je je ideale leven kunt realiseren en hoe je de verbinding met het goddelijke open kunt houden. Alleen zijn aanwezigheid helpt je bewustzijn al om je boven je triviale dagelijkse gedachten uit te tillen. Je ademt diep in en geïnspireerd richt je je perspectief op het heilige doel van jouw leven.

Hij gebaart dat je naast hem op het hoogste punt moet komen staan. Als hij zijn arm uitsteekt ervaar je dat er een directe sensatie van ruimtelijkheid over je komt. Over enkele ogenblikken zul je hem een vraag stellen en je zult een antwoord ontvangen. Denk er niet te lang over na. Misschien wil je het eerste vragen wat bij je opkomt, maar het kan ook zijn dat je een prangende vraag hebt die nu absoluut gesteld moet worden.

Hoe het ook zij, neem een moment de tijd om de vraag in je geest te formuleren. Keer je nu naar zijn welwillende gezicht en vraag wat je moet vragen.

Zijn antwoord kan rechtstreeks aan je overgebracht worden, maar het kan ook via een sensatie in je centrum of een beeld in je geest komen. Wat het ook is, vertrouw het en neem het diep in je op.

Dan wijst hij in de verte en je ziet dat de wolken in de lucht gaan bewegen. Langzaam vormen ze beelden van je verre en je beste toekomst, van hoe je leven er over tien, vijftien en zelfs twintig jaar of meer uit kan zien.

Wees aanwezig terwijl de wolken geleidelijk aan verschuiven en veranderen en kijk wat je eruit kunt opmaken. Zie je de beste toekomstige versie van jezelf? Merk op welke kleding je in die verre toekomst draagt, waar je staat, wie er bij je zijn en wat je op het punt staat te doen. Stel je open voor de mogelijkheid dat dit werkelijkheid kan worden, ook als je je dit alles voor je gevoel maar verbeeldt.

Plotseling stroomt er een prachtige lichtstraal uit de wolken die je in een lichtgevend schijnsel zet. Je voelt al je oude wroeging wegebben, gereinigd worden in dat hemelse licht. Er golft een groeiende sensatie van doel en helderheid door je lichaam, al kun je er nog geen woorden aan geven.

Als je je compleet en volkomen voelt draai je je om en kijk je in de onthutsend heldere ogen van de Heilige Vader. Hij legt zijn handen op je schouders. In de stilte voel je hoe trots hij op je is en je ervaart dat hij je zijn zegen geeft.

Julie halen allebei op hetzelfde moment diep adem. Je maakt een buiging met je hoofd en draait je om. Je bent klaar om te gaan, wetend dat je in de toekomst altijd terug kunt keren naar dit perspectiefpunt en zijn aanwezigheid kunt oproepen.

Loop over de zacht glooiende heuvel terug naar beneden. Dit is het magische tijdstip waarop de inzettende schemering door een laatste purperen gloed wordt verlicht en de wereld tot verstillings komt. Na een klein stukje zit je opeens weer in die gemakkelijke stoel in een geheime ruimte van je eigen huis. Nestel je nog eens goed, sluit je ogen en ontspan. Voel het gewicht van je zitvlak op de stoel en de zwaartekracht op je schouders terwijl je daar zo zit. Haal diep adem en kom langzaam weer helemaal terug in je lichaam.

Nu ben je terug op het punt waar je begon, zittend of liggend. Breng je aandacht naar je gezicht. Knijp je ogen tot spleetjes en plooi je lippen tot een

glimlach. Gaap als je daar behoefte aan hebt.

Laat je energie nu van je gezicht omlaag glijden naar je nek en schouders en door je borst. Laat ze via je armen in je handen en vingers stromen; dan verder naar beneden door je romp, waar ze je maag verwarmt, en naar je heupen en bekkengebied. Voel de energie doorstromen naar je benen, je knieën, je enkels, tot ze bij je voeten en uiteindelijk in je tenen komt. Beweeg je vingers, beweeg je tenen. Je bent volledig terug nu, gegrond in je eigen lichaam. Je hebt je nog nooit zo goed gevoeld. Je bent volmaakt in evenwicht. Alles is goed. Je bent thuis.

OceanofPDF.com

AANBEVOLEN HULPBRONNEN

De Vijf Elementen Faceboekgroep. Deze groep heb ik in het leven geroepen om je te ondersteunen bij het gebruik van de Vijf Elementen om je leven te transformeren. Zie www.facebook.com/TheFiveElementSolustion.

De Vijf Elementen Persoonlijkheidstypes. Voor meer informatie over de Vijf Elementen Persoonlijkheidstypes verwijs ik naar mijn boeken en cursussen. Beschikbaar op www.jeanhaner.com.

Vijf Elementen Acupunctuur. De acupunctuur die vandaag de dag in de wereld gepraktiseerd wordt valt grotendeels onder de noemer 'Traditionele Chinese Geneeskunde' (TCM, *Traditional Chinese Medicine*). Maar daar is feitelijk niets traditioneels aan, want ze is pas ontstaan in de jaren vijftig, nadat Mao Zedong deze geneeskunde in het kader van zijn ingrijpende zuiveringen had ontdaan van haar aloude wijsheid. Beoefenaars van klassieke genezingstradities werden verbannen, gevangengezet en zelfs gedood. Acupunctuurbehandelingen werden teruggesnoeid tot zeer basale toepassingen, die bewoners van het platteland (de zogenoemde Blote Voetendokters) konden leren uitvoeren. Hieruit is voortgekomen wat in onze tijd mondiaal als TCM wordt gebracht, en daarmee kunnen inderdaad veel gezondheidskwesties succesvol behandeld worden. Deze geneeswijze bestrijkt echter niet de emotionele, spirituele en transformationele aspecten, en dat is waar werkelijke genezing plaats moet vinden.

Gelukkig is er oorspronkelijke kennis aan Mao's invloed ontsnapt, die vandaag in enkele minder bekende vormen van acupunctuur buiten China voortleeft. De vorm die ik respecteer en aanbeveel is die van de Vijf Elementen, omdat deze inzet op transformerende genezing op zowel spiritueel als fysiek niveau. Als je geen gezondheidsklachten hebt, maar ondersteuning voor je emotionele of geestelijke welzijn kunt gebruiken, is het zinvol een acupuncturist te consulteren die specifiek met de Vijf Elementen Acupunctuur werkt en niet met TCM.

Vijf Elementen Acupuncturisten hebben dezelfde kennis als TCM-beoefenaars en hebben daarnaast een gedegen en uitgebreide aanvullende training gehad.

Ruimtezuivering. Gedetailleerde instructies voor het zuiveren van je huis zijn te vinden in mijn boek *Clear Heart*, of mijn workshops. Ik doe ook op afstand ruimtezuivering voor cliënten. Meer info: www.jeanhaner.com/sessions.

Voorouderzuivering. Dit is een vorm van energetisch werk dat de energie langs beide kanten van je familielijn zuivert, zodat jijzelf of de generaties na jou er niet langer door beïnvloed worden. Het is altijd onderdeel van de *Clear Home*, *Clear Heart* retraites. Ik doe ook persoonlijke voorouderzuivering voor cliënten. Meer info op www.jeanhaner.com.

Familieopstellingen. Met deze methode wordt de 'emotionele erfenis' behandeld van disfunctioneren dat generatieslang binnen een geslacht is doorgegeven. Grondlegger was de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger. Er zijn overal ter wereld deskundigen die met dit systeem werken.

Het boek *Spiegelwerk* van Louise Hay, uitgeverij Spectrum, Amsterdam.

Het Global Consciousness Project; <http://noosphere.princeton.edu>.

AANBEVOLEN LITERATUUR

Archetypal Acupuncture: Healing with the Five Element, Gary Dolowich

Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine, Harriet Beinfield en
Efrem Korngold

*Chinese Medicine for Maximum Immunity: Understanding the Five Elemental
Types for Health and Well-Being*, Jason Elias en Katherine Ketcham

Clear Home Clear Heart: Learn to Clear the Energy of People and Places, Jean
Haner

Entangled Minds: Extrasensory Experiences in a Quantum Reality, Dean Radin

Five Spirits: Alchemical Acupuncture for Psychological and Spiritual Healing,
Lorie Eve Dechar

Jack Kornfield, *Het wijze hart*, Utrecht, Uitgeverij AnkhHermes, 2014

Miracles of Mind: Exploring Nonlocal Consciousness and Spiritual Healing,
Russell Targ en Jane Katra

Power of the Five Elements: The Chinese Medicine Path to Health Aging and Stress Resistance, Charles A. Moss

Sharon Salzberg, *Echte liefde*, Amsterdam: De Boekerij, 2018

Shen: Psycho-Emotional Aspects of Chinese Medicine, door Elisa Rossi

Tao: The Watercourse Way, door Alan Watts

The Alchemy of Inner Work: A Guide for Turning Illness and Suffering into True Health and Well-Being, Lorie Eve Dechar

The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine, Ted J. Kaptchuk

The Wisdom of Your Face: Change Your Life with Chinese Face Reading! Jean Haner

The Wisdom of Your Child's Face: Discover Your Child's True Nature with Chinese Face Reading, Jean Haner

Wood Becomes Water: Chinese Medicine in Everyday Life, Gail Reichstein

Your Hidden Symmetry: How Your Birth Date Reveals the Plan for Your Life, Jean Haner

DANKWOORD

Als ik ervoor ga zitten om te bedenken wie ik dank verschuldigd ben, beseft ik dat de lijst langer wordt dan het hele boek. Het is onmogelijk om iedereen te bedanken die een diepe buiging van dankbaarheid toekomt, met name alle leraren en gidsen die de jaren door zoveel geduld met me hadden. Als ik terugkijk vraag ik me oprecht af waarom sommigen van hen überhaupt met me aan de gang zijn gebleven terwijl ik tergend traag de wereld buiten de comfortzone van mijn dominante linker hersenhelft begon te verkennen, me geleidelijk overgaf, ging voelen, vertrouwen en meer heel werd. Ik heb nog een lange weg te gaan, maar als ik me omdraai en terugblik kan ik zien hoever ik al gekomen ben, en dat voelt goed.

Een speciaal woord van dank aan de taoïstische leraren bij wie ik heb gestudeerd en die geen van allen beseften dat ze taoïstische principes onderwezen. Een groot dankjewel voor mijn uitermate opmerkelijke uitgever, Nicolette Salamanca Young, met wie het altijd een feest is om samen te werken. Liefdevolle waardering voor mijn zoon Jeffrey Wai-Ming Dong, die de illustraties voor dit boek heeft vervaardigd. Ik voel me ook oneindig dankbaar voor de vrienden en familie die onuitputtelijke liefde en support gaven, onder wie met name Laurel Kelly en John Sims, Diane en Eric Anderson, Roselle Kovitz, Zita Lekeberg en Ruth Mikos. Ik sla mijn ogen op naar de hemel om liefde en dank te zenden aan mijn ouders Phyllis en Wendall en aan mijn soul sister Louise Hay. Ik mis jullie vreselijk.

Ten slotte: mijn hart stroomt over van dankbaarheid voor de duizenden leraars in de vorm van studenten en cliënten die ik in de loop van de jaren heb

mogen dienen. Ik prijs mezelf een van de gelukkigste vrouwen van der wereld en voel me vereerd omdat ik van jullie verhalen heb mogen leren. Ik hoop dat ik deze kennis goed genoeg heb gebruikt om nog meer mensen te helpen met mijn boeken en workshops.

OceanofPDF.com

OVER DE AUTEUR



Jean Haner is auteur van *The Wisdom of Your Face*, *The Wisdom of Your Child's Face*, *Your Hidden Symmetry* en *Clear Home, Clear Heart*. Ze heeft bijna veertig jaar op de spirituele principes van de Chinese geneeskunde gestudeerd en is bekend om de wijze waarop ze deze oude wijsheid vertaalt naar praktische oplossingen voor moderne problemen.

Toen Jean begin twintig was werd ze door haar huwelijk lid van een Chinese familie. In eerste instantie begon ze van haar zeer traditionele schoonmoeder over de Chinese cultuur, filosofie en geneeskunde te leren. Ze ontdekte pas na haar trouwdag dat haar aanstaande schoonfamilie haar gelaatstrekken en geboortedag bestudeerd had om vast te stellen of zij hun 'geluk' zou brengen. Jean begon zich onder vele leraren verder te verdiepen in

de fundamenten van deze oude kennis en concludeerde dat 'geluk' geen enkele rol speelde, maar dat het alles te maken had met de leerschool om trouw te zijn aan je ware natuur.

Jean geeft workshops en individuele consulten aan mensen over de toepassing van het Vijf Elementenmodel om hun leven goed te regisseren. Voor meer informatie over cursussen, professionele trainingen, particuliere sessies of om een persoonlijk berichtje te sturen, kun je terecht op www.jeanhaner.com.

OceanofPDF.com

Jouw recensie is een cadeautje voor ons en voor andere lezers!

Bij AnkhHermes maken we cadeautjes voor je ziel: boeken die je verrassen, troosten, inzicht of (h)erkenning bieden. We hopen dat je dit boek met veel plezier hebt gelezen, en dat het je heeft gebracht wat je nodig had. Als dit zo is, dan hebben we een vraag.

Wil je een verhaaltje, korte recensie schrijven en die plaatsen op de site van de (web)winkel waar je het boek hebt gekocht? We vinden het ook fijn als je het met ons wilt delen via info@ankh-hermes.nl.

Steeds meer mensen kopen online een boek, en lezen vooraf recensies van andere lezers. Recensies zijn dus heel belangrijk voor onze auteurs én voor alle andere lezers. Een recensie mag kort en bondig zijn en bijvoorbeeld de volgende vragen beantwoorden:

- *Heeft het je gebracht wat je ervan verwachtte?*
- *Heb je iets nieuws geleerd?*
- *Heeft de auteur jou geïnspireerd?*
- *Wat maakt dit boek zo bijzonder?*
- *Zou je het boek aanbevelen aan anderen?*

Bedankt voor je hulp!



AnkhHermes

Wil je verder lezen? Kijk voor nog meer inspirerende onderwerpen en boeken ook eens op www.inspirerendleven.nl!


InspirerendLeven.nl

OceanofPDF.com

Ontdek met de spirituele kant van Chinese geneeskunde meer over jezelf

**Breng je unieke persoonlijkheidstype in kaart met de Vijf Elementen:
Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal**

Voer kleine aanpassingen door en ervaar een grote impact op je leven

Eeuwen geleden ontdekte men in China een geheim dat tot op de dag van vandaag weinig bekend is in het Westen: *de gebruiksaanwijzing voor ons lichaam en ons leven*. Zoals een acupuncturist energiepunten in het lichaam behandelt om je lichamelijk te helen, laat dit boek je zien hoe je kleine veranderingen in je dagelijkse activiteiten kunt aanbrengen om je leven te helen.

Gebaseerd op de traditionele wijsheid van de Chinese Vijf Elementen - Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal - breng je door middel van een uitgebreide vragenlijst jouw persoonlijkheidstype in kaart. Vervolgens leert Jean Haener je hoe je de problemen en ongemakken die je ervaart kunt oplossen op een manier die bij jouw persoonlijkheidstype past. Je maakt daarbij optimaal gebruik van de wijsheid van je lichaam, dat namelijk precies weet hoe jouw energiebalans hersteld moet worden.

Ze geeft je praktische oefeningen en tips die helpen om effectieve en blijvende veranderingen door te voeren. Iets eenvoudigs als 'maak iedere dag een wandeling in de natuur, draag meer groen en ga op tijd naar bed' zorgt ervoor dat bijvoorbeeld een Houttype op een heel nieuw spoor wordt gezet. En zo zijn er voor ieder type oefeningen, activiteiten en oplossingen om je leven weer op de rit te krijgen.

OceanofPDF.com