



Hand-out

 | Boost Your Mood
Academy 



Welkom

Voor je ligt de hand-out van de cursus Healing with Elements.

In deze cursus maak je een bijzondere reis langs de vier elementen vuur, aarde, lucht en water.

Om te beginnen gaan we terug naar de oorsprong van de elementenleer en onze westerse, natuurgeneeskundige *roots*. Zoals je zult leren, was de westerse geneeskunde tot de 17^e eeuw diep verbonden met astrologie.

Je leert hoe je met behulp van astrologie de balans in elementen kunt berekenen voor een client of jezelf. Bovendien leer je hoe je met holistische interventies de balans in elementen kunt verbeteren en gezondheid kunt bevorderen.



Voordat je begint met de cursus wil ik enkele opmerkingen maken. Deze cursus is geen medische astrologie. Er worden op basis van een astrologische elementbepaling geen diagnoses gesteld of voorspellingen omtrent gezondheid gedaan.

Gezondheid wordt beïnvloed door een complex aan factoren zoals persoonlijkheid, voeding, omgevingsinvloeden, epigenetica enzovoorts. Een elementaire make-up zegt iets over je persoonlijkheid en basisaanleg. Persoonlijkheid heeft invloed op je gedrag en gedrag beïnvloedt weer je gezondheid.

Een belangrijk evolutionair principe ligt hieraan ten grondslag: voor wat, hoort wat. Ben je goed in het ene, dan ben je vaak iets minder goed in iets anders. Het is een kwestie van energieverdeling. Dat is ook precies wat de balans in elementen weergeeft: het is een energiepatroon.

Een persoon met veel lucht bijvoorbeeld heeft (meestal) een scherpe geest, is goed in leren en kan vlot communiceren. Denken is de voorkeursfunctie en het mentale veld is goed ontwikkeld.

Echter, dat *kan* als keerzijde hebben dat een persoon met veel lucht een rusteloos hoofd heeft, moeilijk kan ontspannen en lastig in slaap valt. Meer aarde en water toevoegen kan dan helpen.

Ik hoop dat ik je nieuwsgierig heb gemaakt naar het werken met astrologie en de elementen.

Tot zo, bij de eerste les!

Warme groet,

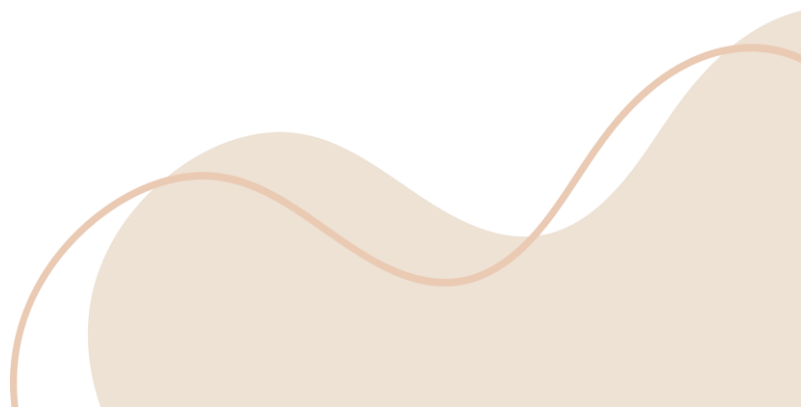
Evelyn



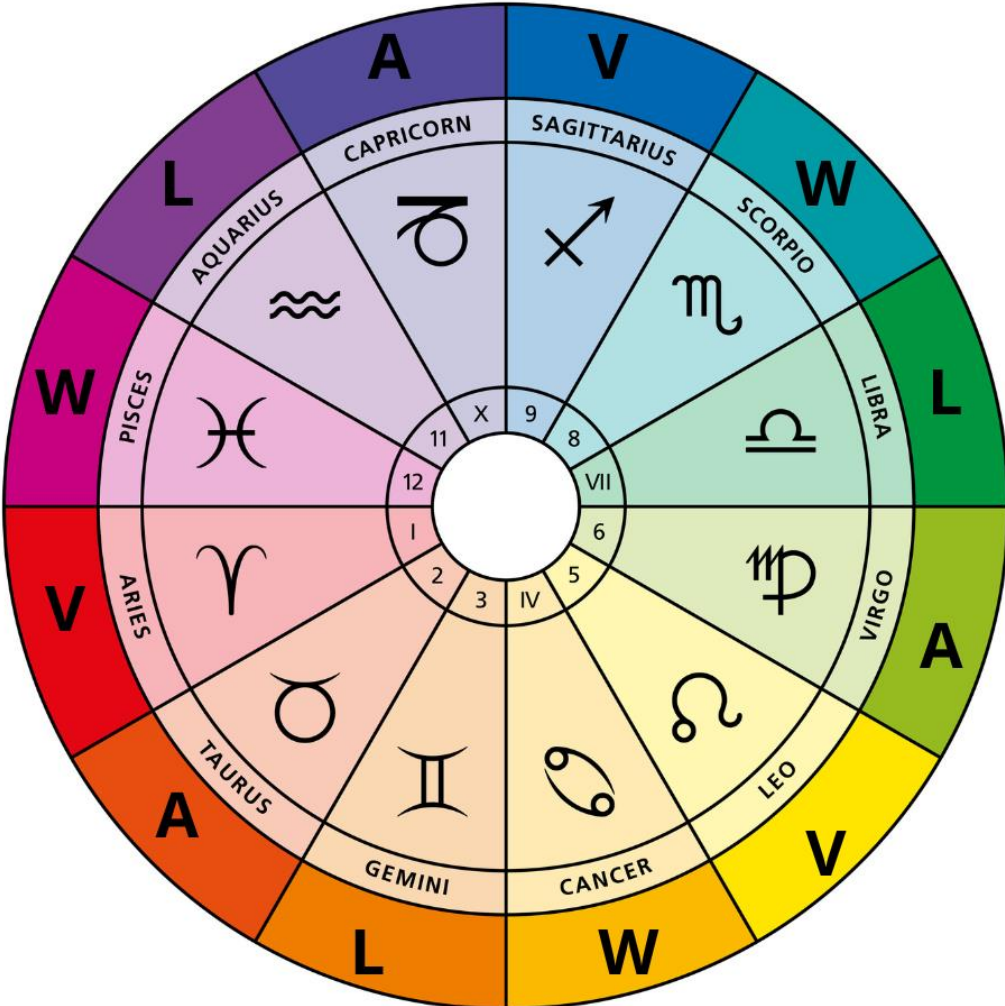
Formulier elementberekening

Elementenberekening van:













	Tekens:	Huizen:
Vuur:		
Aarde:		
Lucht:		
Water:		



Mundane cirkel



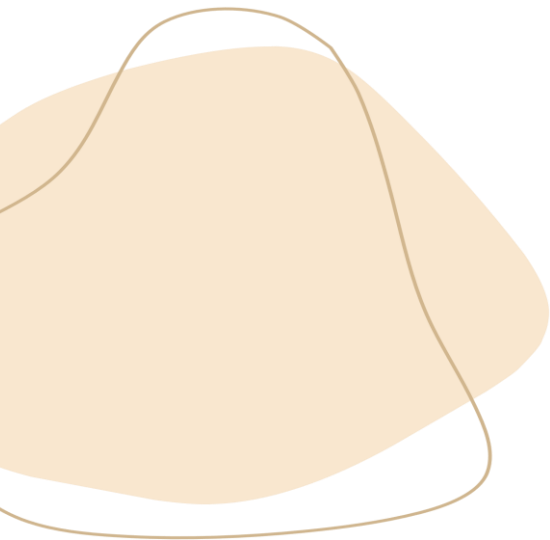
Astrologische symbolen

 Zon	ASC Ascendant, begin eerste huis. Rijzende teken, waar de zon opkomt.
 Maan	
 Mercurius	MC Medium <u>Coeli</u> , begin tiende huis. Hoogste punt de horoscoop, hoogste punt zon op die dag.
 Venus	
 Mars	
 Jupiter	 Noordelijke maansknoop
 Saturnus	
 Uranus	
 Neptunus	
 Pluto	
 Cheiron	



Weging te meten punten

☉ Zon = 40	♃ Jupiter = 10
☾ Maan = 40	♄ Saturnus = 10
<u>Asc</u> = 40	♅ Uranus = 5
Mc = 15	♆ Neptunus = 5
♁ Mercurius = 15	♇ Pluto = 5
♀ Venus = 15	♁ Cheiron = 5
♂ Mars = 15	



Elementen disbalans checklist

Weinig vuur

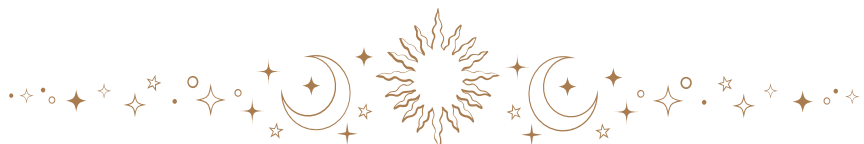
Veel vuur

Vermoeidheid	Roekeloosheid
Burn-out, bore-out	Ongeduldig
Uitstel gedrag	Agressief
Lage zelfwaarde	Overwerkt
Depressie	Inflammatie, hoofdpijn, eczeem
Laag libido	Overdrijven
Gebrek aan motivatie	Egocentrisch
Koude handen en voeten	Hartkloppingen

Weinig aarde

Veel aarde

Gebrek aan discipline	Inflexibel, stroef, stug, rigide
Dromerig	Conservatief
Onstabiel, zwak	Materialistisch
Gebrekkige regeneratie	Koppig
Onvoldoende zelfzorg	Niet genieten van het moment
Dingen niet afmaken	Zwaar op de hand, depressief
Niet geaard	Vastzitten in routines en verantwoordelijkheden
Ontbreken van routine en structuur	Doorzetten zonder plezier



Weinig lucht**Veel lucht**

Gebrek aan inspiratie	Zenuwachtig
Slechte reflexen	Slaapproblemen
Verveeld	Niet geaard
Niet sociaal	Koud en afstandelijk
Woordvindingsproblemen	Rusteloos, angstig
Onhandig, zwakke balans	Overdenken
Moeilijk leren	Niet offline kunnen gaan in je hoofd
Vermoeid hoofd	Slordigheidsfouten

Weinig water**Veel water**

Afstandelijk	Overbezorgd
Rationeel	Bemoederend
Gebrek aan empathie	Stemmingsklachten
Bindingsproblemen	Opofferend
Moeite met het uiten van emoties	Gebrek aan grenzen
Lastig keuzes maken	Hypersensitief
Onbewuste angsten	Emotioneel
Geen grip op emoties	Angstig



Vier elementen meditatie

Verbind je met je ademhaling,
En kom tot rust in het kalmerende, ontspannende ritme.

PAUZE...

Het element **aarde** staat voor aarding en de fundamenteën van het leven.
Adem naar je voeten,
Je verbinding met de aarde onder je,
Wortel je voeten diep in de aarde onder je.

PAUZE...

Het element **vuur** staat voor een verbinding met je energie en persoonlijke kracht.
Adem naar de verbinding met je innerlijke stem in,
Je innerlijke kracht,
Het brandende vuur rond de derde chakra.

PAUZE...

Het element **lucht** staat voor snelheid, intelligentie en communicatie.
Voel de lucht door je longen gaan, de wind langs je huid,
En je mentale verbinding met een grotere intelligentie.

PAUZE...

Het element **water** staat voor intuïtie, emotie en reflectie.
Adem naar je diepe innerlijke intuïtie,
En adem emotionele ontlading uit.

LANGE PAUZE...

Voel de schoonheid van de vier elementen die je vervullen,
De diepere verbinding met jezelf,
En met de universele energie die ons allemaal verbindt.

Namaste



Afsluitende adviezen

Hierbij afsluitende adviezen als je met cliënten werkt en supplementen adviseert.

1. Adviseer een client bij klachten altijd naar de huisarts te gaan.
2. Let op interacties van supplementen met medicatie, raadpleeg een arts of apotheker.
3. In geval van aandoeningen of onderliggend lijden, raadpleeg altijd een arts.
4. De meeste supplementen zijn niet toegestaan tijdens zwangerschap.
5. Kies altijd voor een goed orthomoleculair merk.
6. Houd je aan de aanbevolen doseringen zoals vermeld staat op de verpakking.
7. Adviseer supplementen 6 tot maximaal 12 weken. Stop dan tijdelijk of wissel af met een ander supplement.
8. Goede orthomoleculaire merken geven uitgebreide instructies op hun websites. Lees dit goed. Hier vind je ook informatie over eventuele bijwerkingen.
9. Soms zijn supplementen gecontra-indiceerd bij bepaalde aandoeningen. Heb je zelf of heeft je client een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met een arts.
10. In geval van zwangerschap alleen supplementen gebruiken die geschikt zijn voor zwangere vrouwen.
11. Wees zeer voorzichtig met medicatie bij lever- of nieraandoeningen. Raadpleeg een arts.
12. Gebruiken kruiden in supplementvorm niet langer dan 6 weken. Dan 6 weken stoppen of afwisselen met een ander kruid.
13. Kruiden in supplementvorm kunnen licht bloeddruk verlagend zijn. Pas dus op met de inname van kruiden bij een lage bloeddruk. Bouw langzaam op.
14. Gebruik B vitaminen bij voorkeur in een complex. B-vitaminen werken nauw samen. Kies altijd voor een preparaat met actieve B vitaminen. Dit staat op de verpakking. Bijvoorbeeld een actief B complex.
15. B vitaminen niet langer dan 6 weken aaneengesloten slikken. Dan stoppen of bijvoorbeeld maximaal 3 x per week. In verband met stapeling van B vitaminen.
16. Pas op met hoge doseringen vitamine B6 (meer dan 25mg). Wissel een multivitaminenpreparaat en een vitamine B complex bij voorkeur af om stapeling van B vitaminen te voorkomen.
17. B vitaminen kunnen de lever activeren. Pas op bij acne bijvoorbeeld. Bouw het langzaam op.
18. Gebruik supplementen, tenzij anders aangegeven, bij de maaltijden.
19. Houd je altijd aan de aanbevolen doseringen op de verpakking.
20. Vet oplosbare vitaminen innemen met voeding met vet.
21. Omega 3 vetzuren innemen bij de eerst maaltijd met vet.

