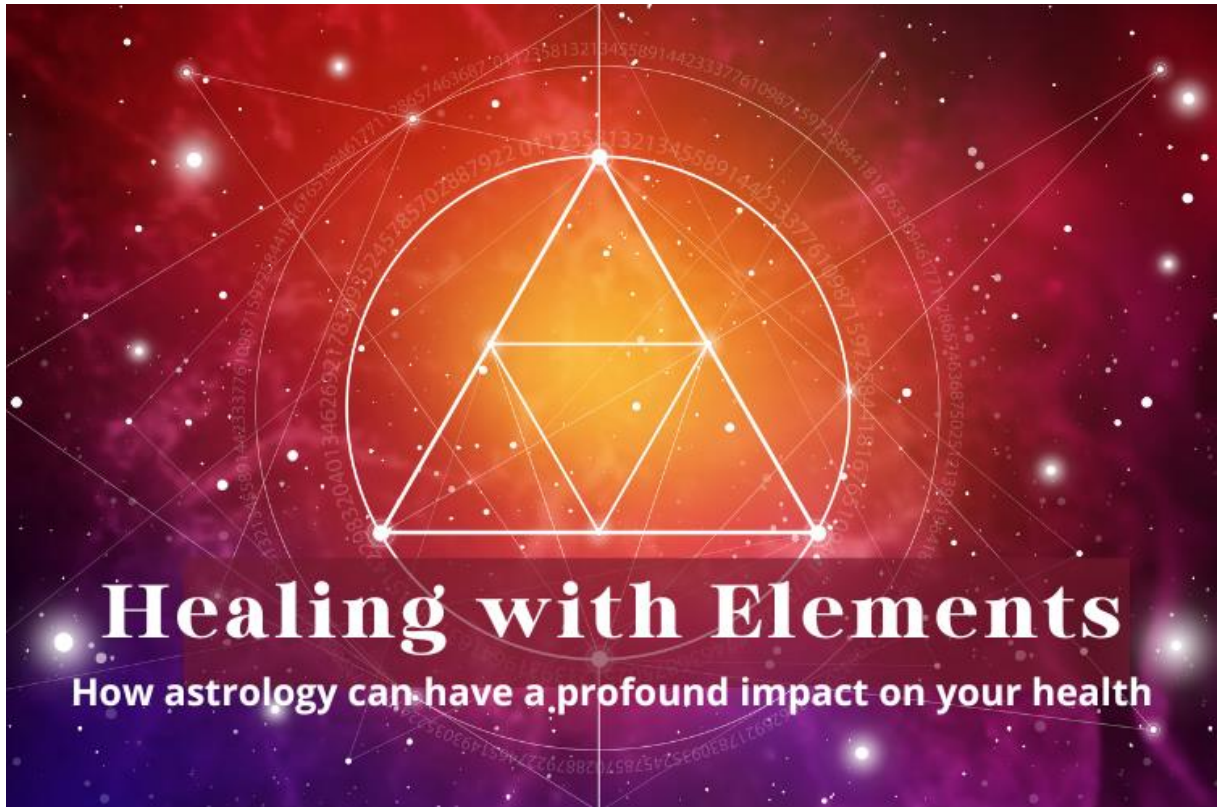


Hand-out Healing with Elements

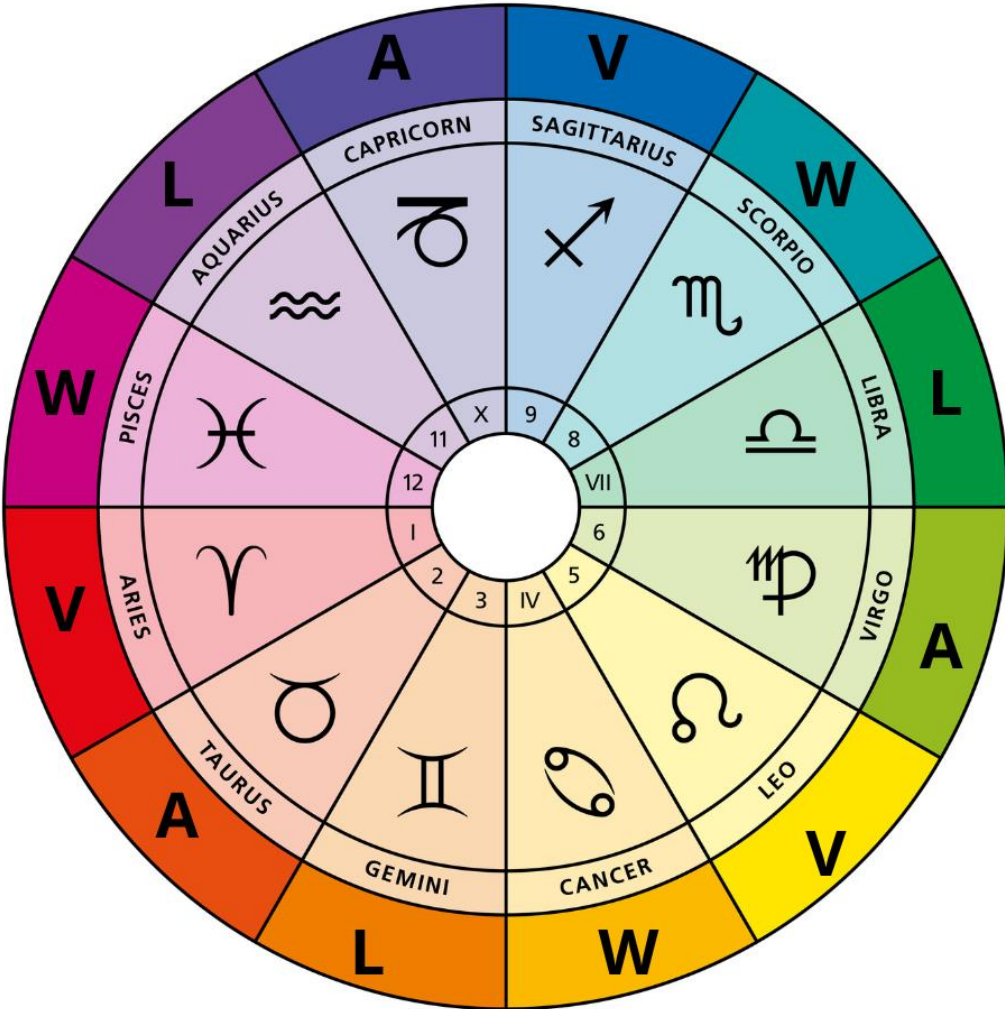


Formulier elementberekening













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

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

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
Gebrek aan discipline	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 fundamenten van het leven.
Dus adem naar de verbinding met je voorouders,
Je verbinding met de aarde onder je,
En de stabiliteit van je leven.

PAUZE...

Het element **Vuur** staat voor een verbinding met je energie en persoonlijke kracht.
Dus adem naar de verbinding met je innerlijke stem in,
Je innerlijke kracht,
En je vermogen om te transformeren.

PAUZE...

Het element **Lucht** staat voor intellectuele intentie en een verbinding met de universele bron.
Dus adem naar de spirituele kracht om je heen,
En je mentale verbinding met een grotere intelligentie.

PAUZE...

Het element **Water** staat voor intuïtie en reflectie.
Dus adem naar je diepe innerlijke intuïtie,
En adem emotionele ontlading uit.

LANGE PAUZE...

Voel de schoonheid van de vier elementen die je vervullen,
En je dieper verbinden met jezelf,
En met de universele energie die ons allemaal verbindt.

Namaste, Mooi Mens.

Belangrijk als je supplementen inneemt – lees dit goed!

1. Ga bij klachten naar de huisarts.
2. Let op interacties van supplementen met medicatie, raadpleeg je arts of apotheker.
3. In geval van aandoeningen of onderliggend lijden, raadpleeg altijd je 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. Slik 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 een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met je 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 je 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 B (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 eerste maaltijd met vet.