

Hout profiel

Woede, opwinding
Natuurlijke agressie
Vriendelijk assertief
Individuele ontplooiing
Harmonieuze ontwikkeling
Goede planning
Naar buiten gericht
Goed vanuit nederigheid
Universele afstemming
Vooruitziende blik - Proactief
Zelfmanifestatie
Gevoelscontact
Saamhorigheid
Ergens bijhoren.
Verlangen naar liefde
De ander en ik
Droomwereld
Symboliek. Sprookjes.
Mythen, rituelen.
Verbeelding. Re.hersenhelft
Vermogen om te veranderen
Flexibel en geduldig

Hout yin

Altijd terugtrekken
Passief boos
Zwak zelfbeeld, onzeker
Geen keus kunnen maken
Onzeker over identiteit
Stellen geen grenzen
Geen levensplan
Kunnen niet genieten
Verlegen en twijfelend
Geen zelfvertrouwen
Niet betrokken
Zelfbeklag
Geen verbeelding
Snapt de mop niet

Hout yang

Nooit terugtrekken
Actief boos
Staan sterk onder druk
Ongeduldig
Snel geïrriteerd
Intolerant en koppig
Zelfzuchtig
Agressief, niet realistisch
Geven geen ruimte
Spierpantser, rigide
Frustratie
Depressie
Niet in staat tot introspectie
Burnout door incompetentie

Vuur profiel

Vreugde
Gelukkig voelen
Expressie
Bewustzijn
Eenheidservaring
Uitstraling en bezieling
Onvoorwaardelijke liefde
Communicatie
Zelfwaardering
In stilte kunnen ervaren
Leven als kunst
Enthousiast
Authentiek
Bewust aanwezig
Individuele geest
Geen scheiding ik en ander
Onbaatzuchtig
Mededogen
Charisma
Tintelende ogen
Laat niet over zich lopen
Weten vanuit het hart

Vuur yin

Overdreven serieus
Bedroefd en melancholiek
Niet meer geïnteresseerd
Eenzaam, ongeliefd voelen
Geen liefde kunnen geven
Ongelukkig
Onduidelijk en verward
Geen aandacht schenken
Spiritueel dood
Niet praten
Lang slapen, moe opstaan
Actieloos, innerlijke onrust
Apathie
Sufheid

Vuur yang

Rusteloos, overprikkeld
Manisch, overenthousiast
Te veel praten (en lachen)
Bang voor stilte
Sociaal
Seksueel overactief
Burnout met uitputting
Overdreven vriendelijk
Moeilijk inslapen
Sentimenteel
Malende gedachten
Gewaardeerd willen worden
Zich beter voordoen
Dwaas gedrag

Aarde profiel

Reflectie, zorgzaam
Verbindende factor
Solide, materiële instelling
Intellect. Generalistisch
Verwerken en opslaan
Een eigen mening hebben
Herinneren
Studeren
Concentratievermogen
Lering trekken
Transformatie
Ideeën voortbrengen
Gecenterd zijn. Aarding
Zonnevlecht
Goed geaard in het midden
Stabiel en praktisch
Voedend en verzorgend
Betrokken en trouw
Emoties in balans
Contemplatie
Denkkracht
Oplissingsgericht

Aarde yin

In beslag genomen
Eindeloos zorgen maken
Kortzichtig
Zich snel schamen
Veel denken, weinig actie
Alles beredeneren
Afhankelijk, zonder mening
Innerlijke leegte
Dagdromen. Sentimenteel.
Zorgzaamheid is moeilijk
Geen "nee" kunnen zeggen
Overdreven binnelijks
Slachtoffer rol
Verliezen in de ander

Aarde yang

Onzeker overbezorgd
Chaotisch denken. Malen
Burnout: geen distantie
Bezitterig
Bemoeizuchtig
Confronterend
Bang voor afwijzing
Boos door onmacht
Obsessief
Beperken anderen
Dringen zichzelf op
Vasthoudend (stalken)
Dominant

Metaal profiel

Zorgzaam, bedroefdheid
Verbonden met de adem
Goed voor zichzelf zorgen
Eigen stijl. Specialistisch
Scherpzinnig
Acceptatie
Naar binnen gericht
Innerlijk bewustzijn
Wijsheidsgroei
Discipline
Analytisch, rationeel
Ruiken
Schoonheidsbesef
Snel ontroert
Mededogen
Ik en de ander
Gehechtheid
Structuur/Li.hersenhelft
Afbakening en grenzen
Hoofd-en bijzaken scheiden
Onderscheidend vermogen
Kennen vanuit het hoofd

Metaal yin

Bindingsangst
Verlatingsangst
Sociaal inactief
Leven in verleden
Heimwee
Via reuk contact (pop)
Bang om te veranderen
Zwaarmoedig
Pessimistisch
Snel van slag
Overdreven verdriet
Geen grenzen aangeven
Slordig
Vermijden confrontatie

Metaal yang

Onderdrukken verdriet
Omarmen verdriet
Praten over hun ellende
Misbruiken relaties
Dogmatisch
Onverschillig
Afstandelijk
Te veel discipline
Te onafhankelijk
Onbuigzaam
Overgeorganiseerd
Regelzucht
Materialistisch
Zoeken zekerheid

Water profiel

Angst
Wilskracht
Energie opslag
Conservering
Doelgericht zijn
Doorzettingsvermogen
Veranderingsvermogen
Geloof in jezelf
Vertrouwen eigen lichaam
Levenswil
Ik en mezelf
Realisatie
Authenticiteit
Aanvaarden van karma
Doorzien oorzaak en gevolg
Verwezenlijken potenties
Contemplatie
Oordeelkundig
Concentratievermogen
Vertrouwen in werk
Vertrouwen in omgeving
Fundamentele zekerheid

Water yin

Energieeloos
Ziekteangst
Bang om oud te worden
Snel opgeven
Geen spirituele groei
Niet thuis voelen
Slecht lichaamsgevoel
Ongewenst voelen
Onbemind voelen
Snel uit het lood
Bang voor bezitsverlies
Controle uit handen geven
Niet doelgericht handelen

Water yang

Overambitieuze
Destructief
Compromisloos
Dominant
Machtsbelust
Angst onderdrukking
Roekeloos. Niet kunnen stoppen
Orthodox
Hyperactief min enthousiasme
Conservatief
Slecht lichaamsgevoel
Angst voor controleverlies
Meedogenloos
Burnout door uitputting

Levensles Hout Yin

Grenzen stellen en uitgaan van innerlijke kracht.

Herwinnen van zelfvertrouwen door zaken aanpakken die met succes af te ronden zijn.

Keuzes leren maken en niet altijd zaken voor je uitschuiven.

Letterlijk ook in beweging komen. TaiChi en yoga enz.

Spelen met dieren en/of kinderen.

Jezelf leren uitdrukken, niet alleen verbaal, maar ook fysiek of artistiek.

Levensles Hout Yang

Ontwikkelen en cultiveren van innerlijke vrede door ontspanning en meditatie.

Levenstempo vertragen en regelmatig stilte zoeken.

Leren ontspannen en handelen vanuit rust.

Overgeven aan eigen intuïtie.

Hout balans

Op een positieve manier zeker zijn van jezelf.

Extrovert en creatief zijn.

Persoonlijke groei.

Intuïtieve instelling hebben.

Duidelijk beeld voor ogen langs welke lijnen het leven zich ontwikkelt.

Geduldig de eigen ontplooiing een kans geven.

Zonder haast zijn, ruimte en tijd nemen om na te denken

Levensles Vuur Yin

Conserveren van de eigen energie.

Opbouwen van eigen kracht

Vermijden van extreme situaties. Gematigd leven.

Samenzijn met anderen.

Lachen.

Leren gevoelens en behoeftes te uiten.

Werken op een terrein die plezier geeft en die affectief gedrag mogelijk maken.

Levensles Vuur Yang

Leren stoppen op het juiste moment. Leren ontvangen.

Op tijd de aandacht naar binnen richten en vrede en stilte nastreven.

Innerlijk vuur kunnen regelen. Matigen.

Onthaasten. Eenheid ervaren.

Vuur balans

Innerlijk liefde ervaren.

Goede ontwikkeling intuïtie

Vrijheidsbeleving

Balans tussen spontaniteit en contemplatie.

Aandachtig en begripvol kunnen zijn.

Levendig en gelukkig

Liefde kunnen geven en ontvangen

Levensles Aarde Yin

Uit innerlijke gedachtewereld komen. Denken omzetten in actie

Lichamelijk deelnemen aan het leven en meer op de buitenwereld gericht zijn.

Negatieve denkpatronen vervangen door meer positief gestructureerd denken.

Zorg voor zichzelf ter hand nemen.

Duidelijk stelling durven nemen en daar niet meer op terugkomen.

Levensles Aarde Yang

Ontwikkelen innerlijke kracht. Innerlijke leegte vullen zodat er minder afhankelijkheid is van anderen.

Cultiveren onafhankelijkheid.

Angst en onzekerheid leren beheersen.

Voorkomen dat men anderen bemoeizuchtig lastig valt.

Aarde balans

In bezit van kalme logisch denkende geest en dit ook manifesteren in de buitenwereld.

Kalm vanuit het centrum

Op een goede manier neutraal en zonder vooroordeel zijn.

Stabiliteit.

Verantwoordelijk, dienstbaar en betrokken zijn.

"Nee" kunnen zeggen.

Levensles Metaal Yin

Versterken van fysieke lichaam. Naar buiten komen.

Vermogen bindingen aan te gaan weer terugvinden.

Leren loslaten

Verandering leren accepteren.

De adempauze ontdekken en de inspiratie laten komen.

Een eigen stijl ontwikkelen.

Origineel zijn. Niet na-apen.

Levensles Metaal Yang

Leren verdriet toe te laten.

De waarheid onder ogen zien. Eerlijk zijn tegen jezelf maar ook tegen anderen.

Anderen helpen verdriet in perspectief te zien.

De adempauze ontdekken en de inspiratie laten komen

Metaal balans

Verdriet kunnen verwerken.

Verleden los kunnen laten.

Groeien en leren van iedere verbintenis en onbevangen zijn in relaties.

Jezelf onvoorwaardelijk kunnen geven.

Waardering voor het leven en leven in hier en nu.

Afstemmen op natuurlijke ritmes.

Goed kunnen interpreteren.

Levensles Water Yin

Conserveren en versterken van de eigen energie

Geen werk doen dat de eigen capaciteiten te boven gaat.

Niet uitstellen. Taak afmaken.

Vertrouwen in het eigen lichaam herstellen.

Kracht vinden faalangst te overwinnen.

Eigen plek in huis maken.

Succes boeken op korte termijn. Ik kan iets.

Iets nieuws gaan doen.

Levensles Water Yang

Leren werken vanuit innerlijke stilte en kracht

Balans vinden tussen rust en actie, tussen stoppen en doorgaan. De pauze ontdekken.

Mededogen met anderen leren hebben.

Lichaam leren voelen en waarderen. QiGong.

Water balans

Inlevingsvermogen en betrokkenheid bij de ander

Wilskracht kunnen zijn.

Handelen vanuit eigen kracht en overtuiging en niet vanuit compensatie en angst.

Het goede behouden. Het overbodige wegdoen.

Wijs en besluitvaardig.

Op zoek naar de bron van dingen.

Niet ontmoedigd raken.