

Ontdek hoe je jouw natuurlijke ritme kunt volgen *5 sleutels die jou daarbij helpen*

Mijn naam is Anouk Wijnbergen. Ik ben expert in pijnklachten verhelpen en oude hardnekkige patronen helpen te veranderen. Mijn persoonlijke achtergrond is heel divers. Ik heb verscheidene banen gehad en me nooit echt op mijn gemak gevoeld in organisaties. Dat uitte zich in gefrustreerd zijn in mijn dagelijks bezigheden en mijn bezieling was ver te zoeken. Mijn drijfveer was vanuit voelbaar leed. Ik heb heel wat wegen bewandeld en ben tot de conclusie gekomen dat niets mijn gevoel van leegte kon vullen. Ik wist niet waar mijn onrust, mijn drang naar willen weten vandaan kwam. Ik ben op ontdekkingstocht gegaan en erachter gekomen dat ik alleen gelukkig kan zijn als ik gehoor geef aan wie ik werkelijk ben en niet diegene die ik denk te zijn. Elke stap was een weerspiegeling van mijn innerlijke gemoedstand.

~Het leven wordt pas achteraf begrepen, maar moet vooruit geleefd worden.~

Ik heb een hobbelige weg gelopen, maar het heeft me telkens dichterbij mijn kern gebracht. Relaties en mij relateren tot een ander heeft heel wat voeten in aarde gehad en nog is steeds mijn gevoelige plek. Vanwege mijn enorme hoog-gevoeligheid absorbeer ik moeiteloos andere energieën op. Vroeger verwarde ik die gevoelens met de mijne, maar ik ben er achter gekomen dat veelal niet van mij is, maar van anderen, de aarde en kosmische energieën die aan intense veranderingen onderhevig zijn. Dat is ook de reden geweest dat ik me in organisaties nooit op mijn plek heb gevoeld. Ik stond nog teveel open voor andere invloeden en had nog geen goed ontwikkeld ego. Ik kon nog niet vanuit mijn beleving leven. Het leven overkwam me vooral.

Natuurlijk maakte ik wel op cruciale momenten belangrijke keuzes, maar altijd gebaseerd op gevoel en intuïtie. Gelukkig is dat altijd mijn kompas geweest om mij daar te brengen waar ik zijn moest. Ik heb me pas op latere leeftijd mentaal kunnen ontwikkelen omdat ik toen pas herkenning vond in de opleiding tot Jungiaans Analytisch Therapeut. De puzzelstukjes vielen op zijn plek. De boeken die ik verslond leidden me onbewust al naar de opleiding toe. Mijn emotionele en spirituele leven is sindsdien ook enorm verdiept en verrijkt. Ik vond geleidelijk aan weer delen van mezelf terug.

Bovendien werd ik ziek; een langdurende burn-out en dat bracht me nog meer naar mijn essentie toe. Ik worstelde nog wel op mijn werk en in relaties, maar geleidelijk aan maakte dat ruimte voor spirituele zingeving. Ik had de smaak van het studeren te pakken en zoog alle materie als een spons op. De geestelijke voeding had ik nodig om mijn vuurtje weer te laten branden. Sindsdien blijf ik me ontwikkelen en afwikkelen.

Geleidelijk aan ontdekte ik ook de lichamelijke kant van bewustwording en ben ik

voetreflexologie en Shiatsu gaan studeren. De 3 pijlers Ziel/Energie, lichaam en Geest heb ik weten te combineren tot een totaalpakket aan diensten als Shiatsu, voetreflexologie en Stoelmassage. Mijn enthousiasme voor Shiatsu is ontstaan toen ik via de reguliere gezondheidszorg maar niet herstelde van mijn verkoudheidsklachten en chronische vermoeidheid. Op aanraden van een vriend ben ik naar een Chinese arts in Arnhem gegaan. Hij behandelde mij met acupunctuur en Chinese kruiden. Dit hielp zo goed dat daar mijn passie voor de Traditionele Chinese Geneeskunst is begonnen.

Ontdek hoe je jouw natuurlijke ritme kunt volgen ***5 sleutels die jou daarbij helpen***

Sleutel 1. Chinese voedingsleer versus moderne diëtetiek

Sleutel 2. Maak van je ontbijt een hoofdmaaltijd

Sleutel 3. De orgaanklok praktisch toepassen

Sleutel 4. Shiatsu massage zet de energie weer in beweging


Sleutel 5. Acupressuur toepassen



Sleutel 1.

Chinese voedingsleer-is 'vijf elementen voeding' versus moderne diëtetiek.

Chinese voedingsleer/TCM	Moderne diëtetiek
Preventief	Reactief
Kwalitatief	Analytisch
Evenwicht	Gewicht
Qi	Materie
Voelen	Denken/trends



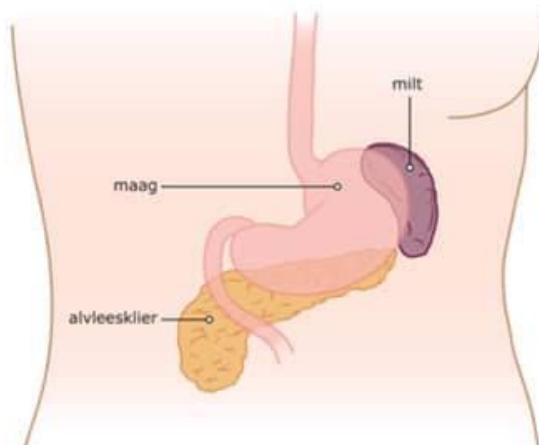
**Onze voedingsmiddelen moeten onze
geneesmiddelen zijn en onze geneesmiddelen onze
voedingsmiddelen.**

Hippocrates ~ arts

Sleutel 2.

Maak van je ontbijt een hoofdmaaltijd

's Ochtend is onze verteringskracht het sterkst. Volgens de TCM hebben de spijsverteringsorganen Maag en Milt tussen 7 en 11 uur hun grootste capaciteit. In feite verwacht ons lichaam dan een echte maaltijd. Alleen als we uitgebreid hebben ontbeten, kunnen we de dag energiek doorkomen. Daarnaast voorkomt een uitgebreid ontbijt dat we later overmatig veel trek (in zoet) krijgen. Als je het een gek idee vindt om op de ochtend een maaltijd te eten, begin dan met een omelet (eventueel gevuld met gebakken tomaat, uit en restjes aardappelen of rijst van de dag ervoor), pannenkoeken of havermout. Vergeet niet het vet en eiwit. Dat kan in de vorm van roomboter, ghee of kokosolie en ei, peulvruchten, vlees, vis (lekker een stuk biologische gerookte zalm). Begin de maaltijd altijd met een hapje eiwit. Vergeet niet dat iedereen een individuele stofwisseling heeft. Dat betekent dat er mensen zijn voor wie een granen pap heel goed werkt. Maar er zijn dus ook mensen die mee dierlijk eiwit moeten eten. Voor hun werkt bijvoorbeeld een ontbijt op basis van ei en spek veel beter.



Sleutel 3.

De orgaanklok praktisch toepassen

Opleving om twaalf uur 's middags, een energiedip rond een uur of vier; je kunt de klok bijna gelijk zetten op het bioritme van je lichaam.

Volgens de Chinese geneeskunde bestaat er geen twijfel over: onze organen zijn op verschillende momenten van de dag actiever dan op andere en daar kun je op inspelen. Wanneer zijn je organen het actiefst? Wat betekent dat voor je energie en emoties op dat uur van de dag? Ontdek de werking van de orgaanklok.

Lever

Actieve uren 1:00 – 3:00 uur

Onrustig aan het begin van de nacht? Dan vraagt je lever om aandacht. Dit orgaan dat samenhangt met de emotie boosheid, ontdoet je lichaam van gifstoffen en is het meest actief aan het begin van de nacht. Als je tijdens leveruren wakker wordt of onrustig droomt, geeft dat aan dat er onverwerkte boosheid in je aanwezig is. Van cocktails of bier aan het genieten op dit tijdstip, dan werk je de lever in principe tegen. Hoef je niets van te merken, maar in emotionele tijden word je overvallen door boze gevoelens en frustratie. Onrust in de lever? Tijd voor aandacht voor jezelf.

Longen

Actieve uren: 3:00 – 5:00 uur

In de tweede helft van de nacht zijn je longen actief. Mediteren in de natuur rond dat tijdstip werkt bevorderend (denk aan het vroege tijdstip waarop monniken opstaan), maar het fijnst is het om je lichaam dit proces in de stilte van je slaap te laten ervaren. Word je wel eens wakker rond dit tijdstip met een somber gevoel? Dat kan goed, want de longen horen bij de emotie verdriet. Ook als je overdag last hebt van je ademhaling, is het interessant om te kijken wat jou op dit moment verdriet bezorgt.

Dikke darm

Actieve uren: 5:00 – 7:00 uur

De vroege ochtend is het moment van de dikke darm. Sta je wel eens op tussen 5:00 en 7:00 uur? Dan kan het zijn dat je daar buikpijn van krijgt. Meteen naar de wc moeten als je om deze tijd wakker wordt, hangt ook

samen met de activiteit van de dikke darm. Dit orgaan staat voor loslaten. Stagneert je stoelgang? Dan houd je mentaal iets vast. Op onverwachte momenten last van diarree? Dan zit je mogelijk in een proces van loslaten van oude patronen.

Maag

Actieve uren: 7:00 – 9:00 uur

's Ochtends is je maag het actiefst, daarom is stevig ontbijten zo belangrijk. Maar juist door de activiteit van eerst je dikke darm en daarna je maag in de ochtend kun je je – afhankelijk van je energie – ook misselijk of vol voelen. Je maag hoort dan ook bij de emotie walging. Probeer toch te eten om deze organen te helpen de balans te herstellen. Moeite met ontbijten? Begin met fruit, een beetje yoghurt en thee en bouw het langzaam op. Kijk uit met koffie vóór 9 uur, want daar wordt je maag niet zo blij van.

Milt

Actieve uren: 9:00 – 11:00 uur

De milt en de alvleesklier gaan na je ontbijt aan het werk. Zij zorgen ervoor dat voedingsstoffen door het lichaam worden opgenomen. Een productief moment dus, zowel fysiek als mentaal. Een sportles om deze tijd of een berg werk verzetten, bezorgen je een goed gevoel. Ook is het de geschikte tijd om nieuwe kennis te vergaren. Niet ontbeten of een beetje ziek? Dan kun je je op dit tijdstip zorgelijk en onzeker voelen. Ga even naar buiten of volg een yogales om deze onrust weg te nemen.

Hart

Actieve uren: 11:00 – 13:00 uur

Aan het daten? Spreek dan eens af voor een kop koffie tussen 11:00 en 13:00 uur. Dit is de tijd van het hart. Je staat open voor nieuwe contacten of voor het intensiveren van bestaande. Een ervaring van vrolijkheid komt vaak voor rond 12:00 uur 's middags en ben je gekwetst, dan voel je dat op dit moment van de dag het meest. Wees lief voor jezelf en omring je met fijne mensen in de actieve uren van het hart.

Dunne darm

Actieve uren: 13:00 – 15:00 uur

Je dunne darm zet je voeding om in de opbouw van je lijf. Blijf dus niet achter je bureau zitten op dit tijdstip, maar kom in beweging. Maak een lunchwandeling, ruim je huis op of ga sporten en benut deze actieve periode van de dag optimaal. Onzekerheid zorgt ervoor dat je dunne darm uit balans raakt. Je voelt je dan futloos en hebt juist geen zin om te bewegen. Doe het toch, want je zult merken dat het direct effect heeft.

Blaas

Actieve uren: 15:00 – 17:00 uur

Het einde van de middag staat bekend als energiedip-moment. Hoe dat komt? Waarschijnlijk omdat je te weinig gedronken hebt, want de blaas komt tussen 15:00 en 17:00 uur in actie. Neem even een momentje voor jezelf met een grote mok thee. Dit is namelijk ook het moment waarop je je aan de kleinste dingen irriteert. Als het mogelijk is, stop dan even met waar je mee bezig bent en creëer een rustmoment. Is dat niet mogelijk? Tank dan vooral vocht bij, dat helpt al aanzienlijk.

Nieren

Actieve uren: 17:00 – 19:00 uur

Aan het begin van de avond gaan je nieren actief aan de slag met het filteren van je bloed. Dat vergt energie en daarom is het verstandig om tussen 17:00 en 19:00 uur te eten. Je nieren horen bij de emotie angst, dus raak je gestrest of bang aan het einde van de dag, neem de tijd om na te gaan wat de oorzaak ervan is. Ook last van je onderrug kan opspelen op dit uur van de dag. Plan je avonden zo rustig mogelijk in als je tijdens die uren onrust ervaart.

Bloedsomloop

Actieve uren: 19:00 – 21:00 uur

Belangrijke stoffen worden door het lichaam verspreid tijdens de actieve uren van de bloedsomloop. Mediteren, een boek lezen of film kijken zijn de activiteiten die dat proces het meest stimuleren. Probeer niet te actief in de weer te gaan en bij voorkeur ook geen grote maaltijd te nuttigen binnen deze uren. Onderdrukte emoties kunnen bovenkomen, fijn als daar ruimte voor is.

Verwarmer

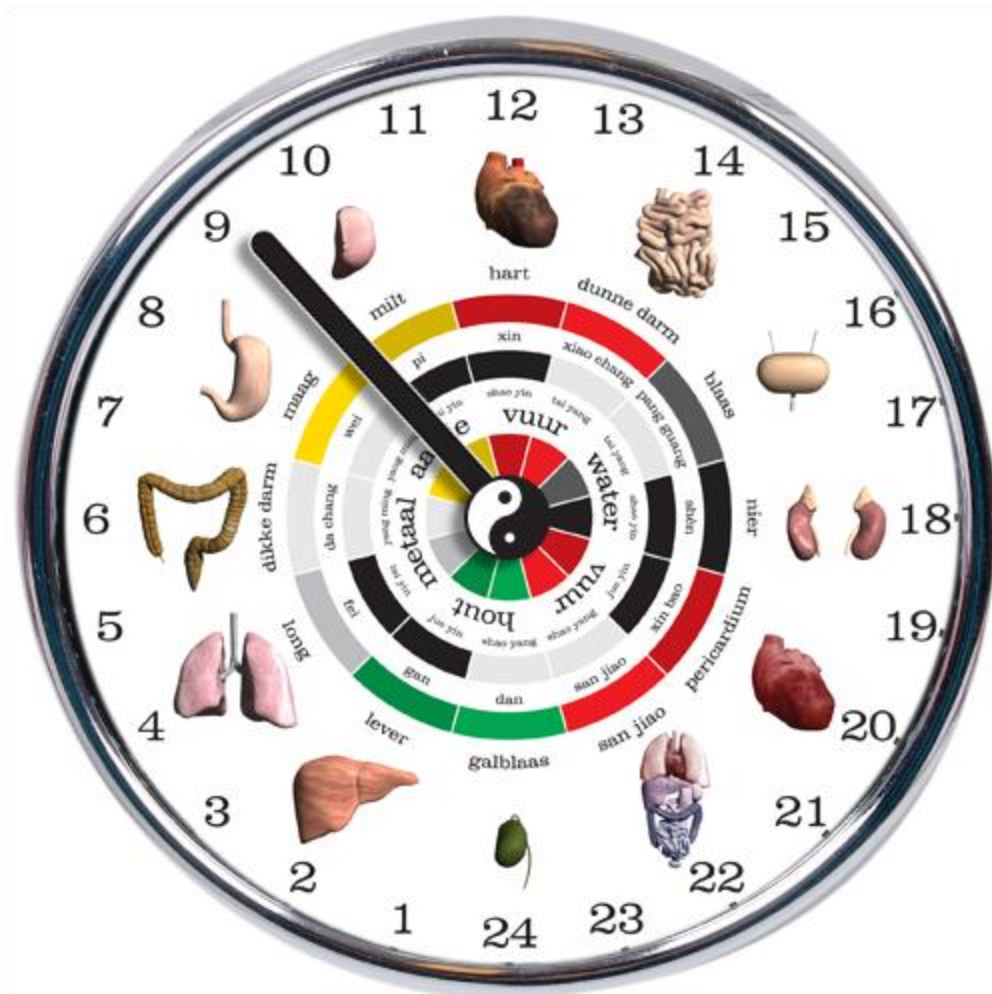
Actieve uren: 21:00 – 23:00 uur

De verw warmer reguleert de temperatuur, stofwisseling, bloedvorming en energie in het lichaam. Het is geen orgaan, maar staat voor een samenwerking tussen organen die voor het evenwicht in je lijf zorgen. Sommige organen functioneren sterker dan andere en de verw warmer zorgt voor een energiebalans. Voel je je hopeloos en verdrietig op dit tijdstip? Dan heeft je lichaam er moeite mee het evenwicht te herstellen. Neem rust, let op je voeding en probeer goed aan te voelen waar je behoefte aan hebt.

Galblaas

Actieve uren: 23:00 – 1:00 uur

Ook de galblaas is onderdeel van het spijsverteringsproces en helpt de dunne darm met het afbreken van vetten die door voeding het lichaam binnenkomen. Mentaal is de galblaas verbonden met het maken van keuzes. Vanaf 23:00 uur laad je in je slaap zelfvertrouwen en het vermogen om keuzes te maken op. Belangrijk dus om in elk geval een paar keer per week bijtijds naar bed te gaan.



Sleutel 4.

Shiatsu massage zet de energie weer in beweging

Shiatsu is een drukpuntmassage / acupressuur. Het is gebaseerd op de principes van de Traditionele Chinese Geneeskunde. Het is de Japanse variant van deze geneeswijze.

Acupressuur wordt al duizenden jaren gebruikt om ziektes en aandoeningen te behandelen. Volgens deze leer bevat het menselijk lichaam een constante stroom van 'Qi', onze levensenergie.

Deze levenskracht stroomt langs bepaalde wegen, ook wel meridianen genoemd, en beheersen het functioneren van alle in- en uitwendige organen.

Door de diverse acupuncten en de meridianen te manipuleren kan de energiestroom gestimuleerd of gedempt worden. Het helpt daarbij het lichaam weer te genezen door de energiestroom te herstellen. En zodoende de (energie) balans te optimaliseren.

De behandeling betreft tevens rekken en strekken, gewrichtsmobilisaties en (meridiaan)massage. Deze worden op een futon mat uitgevoerd.

Shiatsu massage heeft een positieve invloed op spier en gewrichtsklachten, RSI, algehele vermoeidheid, emotionele stress, orgaanklachten en hoofdpijn.



Sleutel 5.

Acupressuur toepassen

De Chinese geneeskunde heeft een holistische aanpak en is gericht op de mens in zijn geheel. Niet de ziekte maar de mens staat centraal.

Acupressuur is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeskunde en afkomstig uit de Chinese massage. Hierbij wordt uitgegaan van dezelfde principes als bij een acupunctuurbehandeling. Met dat verschil dat er niet met een naald wordt 'geprik', maar dat de punten worden gestimuleerd met de vingers.

Wil je zelf aan de slag met acupressuur? Probeer dan eens de 4 poorten of 'the 4 gates'. Dit is een combinatie van twee acupunctuurpunten: Dikke Darm 4 en Lever 3. Ze

bevorderen de vrije stroom van energie (Qi) en Bloed door het lichaam, verminderen pijnklachten en een opgeblazen gevoel. In m'n opleiding werd dit 'alle ramen en deuren openzetten' genoemd. Wil jij even de boel luchten? Lees dan hoe je dat doet.

De 4 poorten

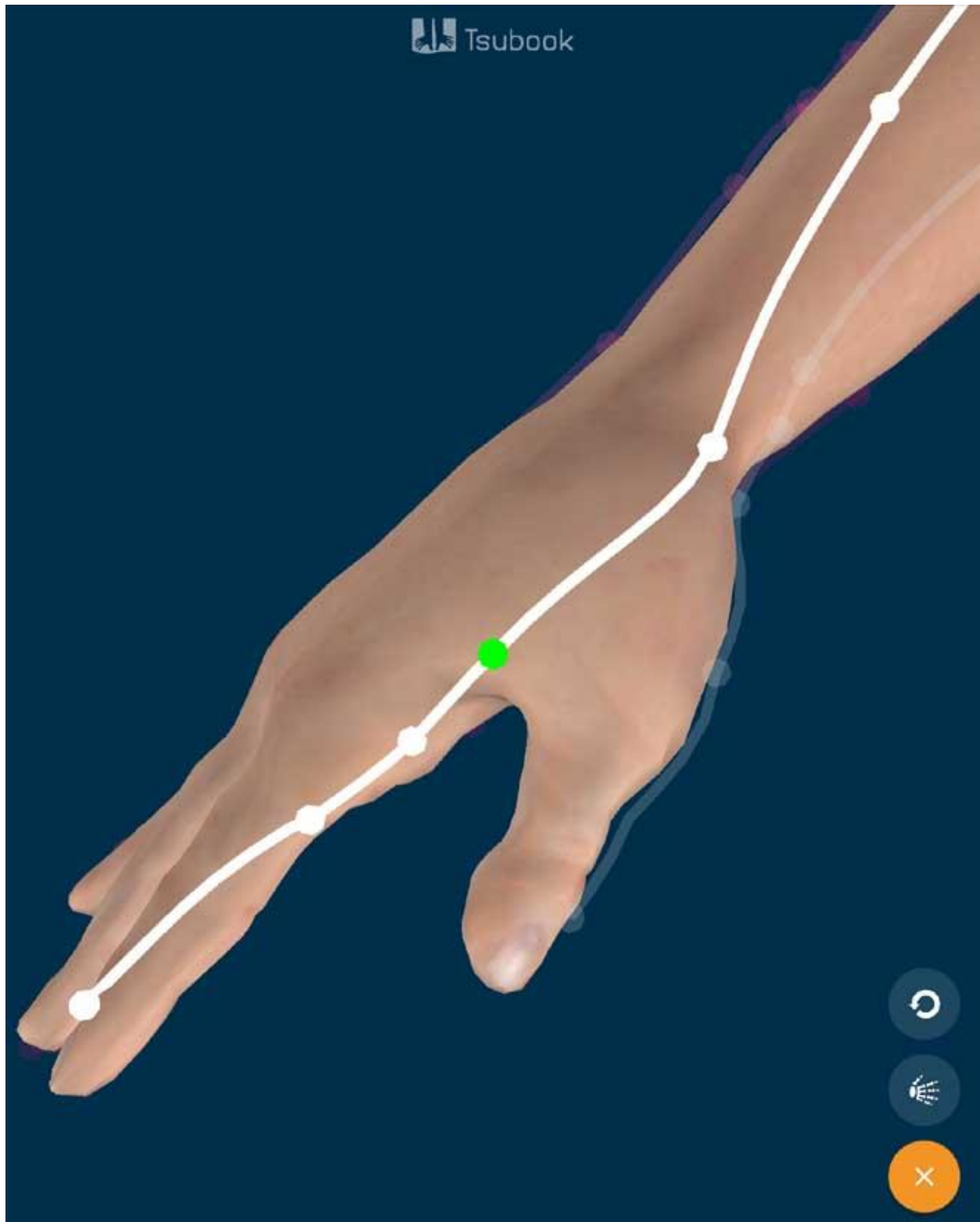
Het klinkt mysterieus. 4 poorten. Maar valt best mee. Het gaat over het gelijktijdig manipuleren van twee acupunctuurpunten op je lichaam: Dikke Darm 4 en Lever 3. Beide zijn als individuele punten al belangrijk vanwege hun brede werking, maar samen vormen ze meer dan de som der delen. Ik vertel je wat de punten doen, waar ze liggen en hoe je met acupressuur de 4 poorten kunt openen.

Wat doet Dikke Darm 4?

Op dit punt komt de bron-energie van de Dikke Darm aan de oppervlakte. Het bevat veel Qi en kan bij een breed scala aan lichamelijk en geestelijk ongemak ingezet worden. Denk aan hoofdpijn, keelpijn en koorts. Dikke Darm 4 wordt vaak gebruikt om het immuunsysteem te activeren en helpt om 'dingen' los te laten. Geestelijk, zoals gedachten, maar ook lichamelijk, zoals feces. Het kan ook weeën opwekken en mag alleen voor dit doel gebruikt worden tijdens de zwangerschap.

Waar vind je Dikke Darm 4?

Dit acupunctuurpunt ligt tussen het eerste en tweede middenhandsbeentje. Dat wil zeggen tussen de botjes van de duim en wijsvinger. Om Dikke Darm 4 (Hegu) te vinden, sluit je je duim aan bij je wijsvinger. Aan de bovenkant van de hand ontstaat nu een soort van heuvel. Het hoogste punt van deze heuvel is Dikke Darm 4. Als je je duim weer ontspant, zul je merken dat je op dit punt dieper kunt inzinken. Daarom wordt dit gebied ook wel een vallei genoemd.



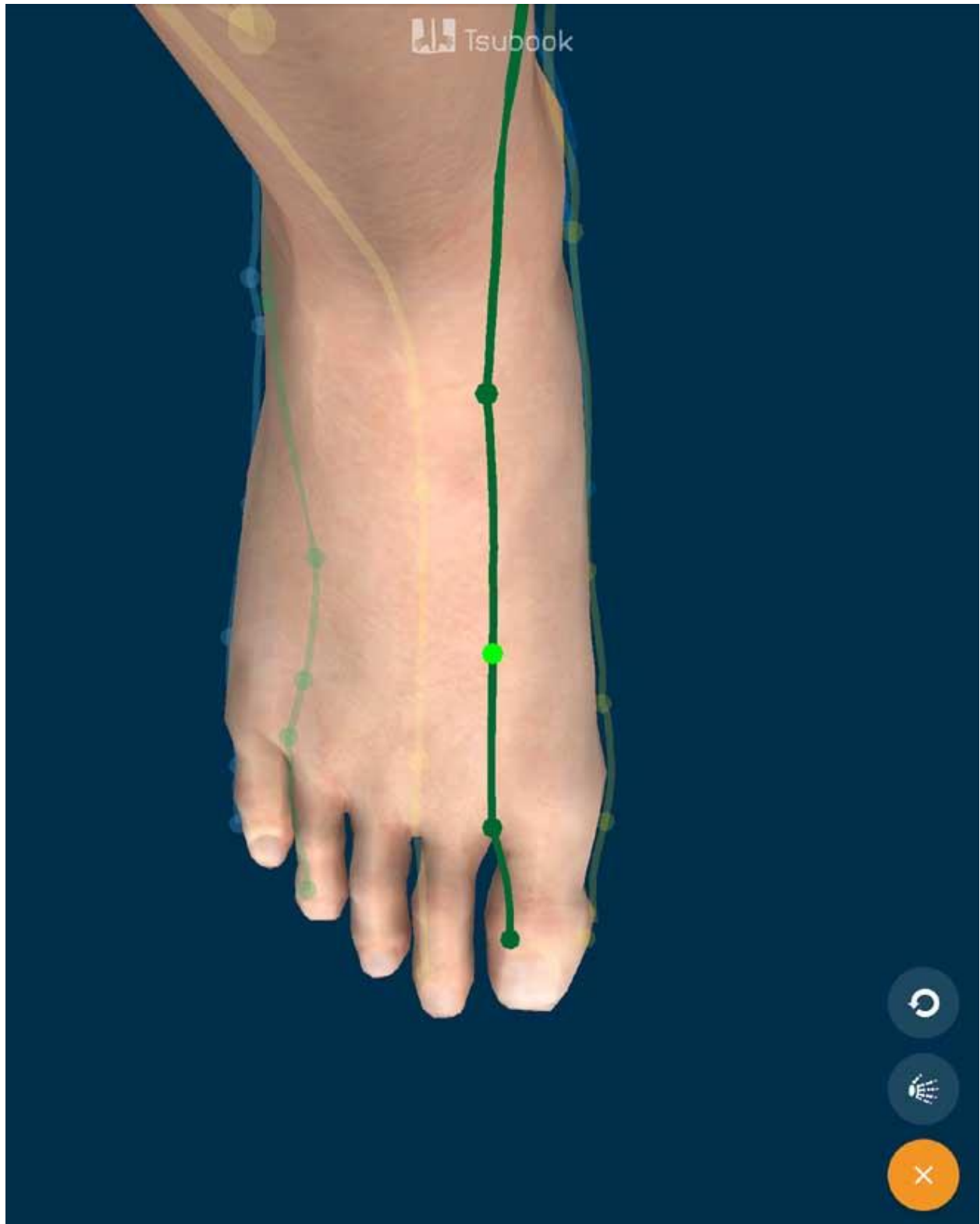
Wat doet Lever 3?

Lever 3 is het meest belangrijk punt van de Lever-meridiaan. De Lever als orgaan en als meridiaan heeft als belangrijkste functie om Qi en Bloed vrij door het lichaam te laten stromen. De Lever heeft de neiging om te stagneren. Je kunt dit waarnemen als een opgeblazen gevoel in je buik of borst of als een brok in je keel. In de pysche herken je een gestagneerde Lever in gevoelens van frustratie, boosheid, rancune. Of wat subtieler: dat je voelt dat zaken niet lekker lopen en je snel geïrriteerd raakt. De Lever energie zit dan 'vast' of stagneert. Je kunt dit verminderen met stimulatie van Lever 3. Het geeft de Lever een zetje. Als alternatief kun je ook een koude douche nemen of alcohol drinken. Verder is Lever 3 het bronpunt van de Lever. Hier bevindt zich de meeste energie van de Lever meridiaan.

Waar vind je Lever 3?

Lever 3 is anatomisch eigenlijk een kopie van Dikke Darm 4, maar dan op de voet. Je vindt Lever 3 tussen de middenvoetsbeentjes in de ruimte tussen de grote teen en de tweede teen. Om dit punt te vinden, zet je je duim op het web tussen je grote teen en je tweede teen en glijdt je vervolgens naar boven, in de richting van de enkel. Vlak bij het punt waar de middenvoetsbeentjes bij elkaar komen, vind je Lever 3. Je valt er min of meer vanzelf in. In de meeste gevallen, is het een gevoelig punt. Je weet waar het is als

je het gevonden hebt. (; .



Ik hoop dat ik je met deze 5 sleutels heb mogen inspireren en kunnen helpen meer bewust te zijn van jouw energetische fysieke imprint en natuurlijke ritme.

Is dit interessant en helpend voor je geweest en wil je mij volgen word dan lid van mijn besloten facebook groep Ultieme Emotionele Balans.

Als je met mij wil samenwerken en dit aan den lijve wil ondervinden dan bied ik jou een traject van 5 Shiatsu behandelingen aan voor de prijs van 400 euro. Vanaf het moment van download en de gehele maand december en januari (mijn 7 jarig jubileum) krijg je met dit traject een Car vent diffuser met een klein flesje Orange, Peppermint en Stress away olie van Young Living. Dit is een mini diffuser voor in de auto.

Wil je eerst een consult gesprek met mij of dit jouw volgende stap en next level kan zijn neem dan vrijblijvend contact met mij op.

Energieke groet,
Anouk Wijnbergen

Tel 06 28 78 24 19

www.i-blossom.nl



Vestigingsadres:
Het Buske 9
6663 KP Lent