

ACUPUNCTUURATLAS VAN DE GEVOELEN

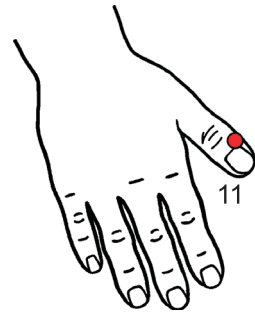
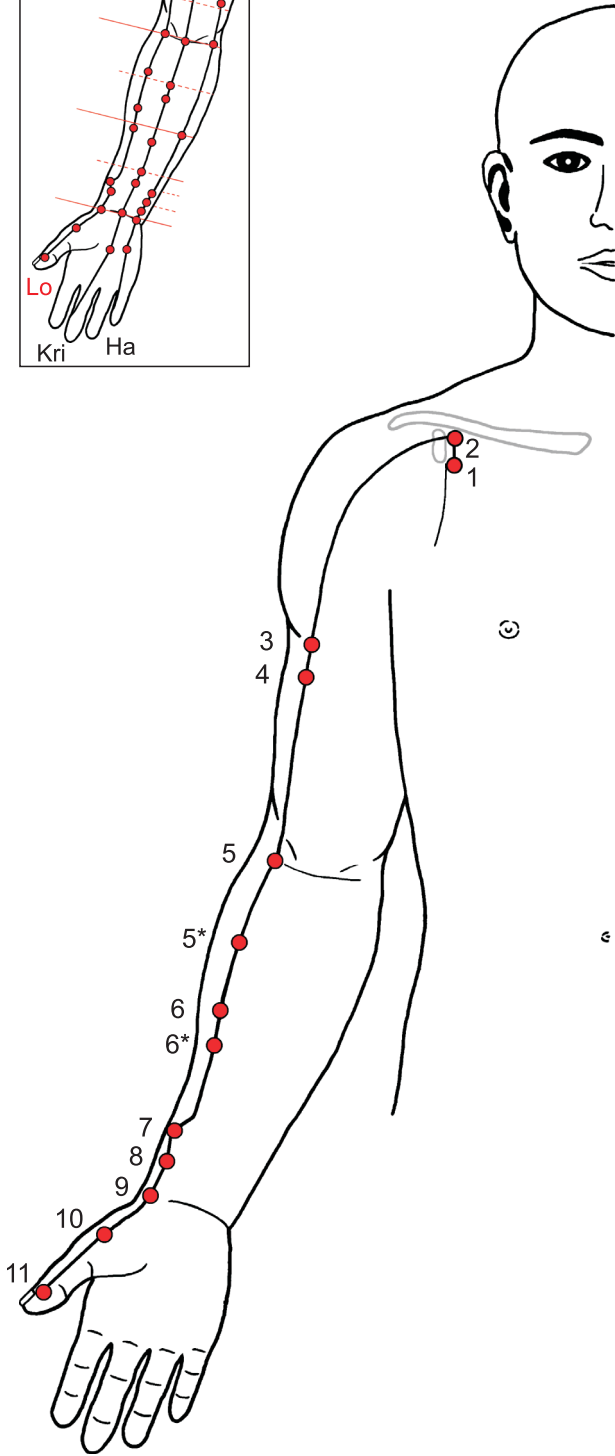
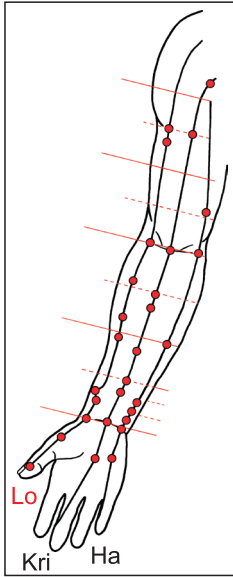
Wegwijzer naar de innerlijke mens



INHOUDSOPGAVE.

Inleiding	7
1. Ontwikkeling	10
2. Vertaling van lichaamssignalen	14
3. Testprocedure	22
4. Longmeridiaan	29
5. Dikkedarm meridiaan	35
6. Maagmeridiaan	43
7. Miltmeridiaan	56
8. Hartmeridiaan	65
9. Dunnedarm meridiaan	71
10. Blaasmeridiaan	78
11. Niermeridiaan	99
12. Kringloop	109
13. Drievoudige Verwarmer	115
14. Galblaasmeridiaan	122
15. Levermeridiaan	137
16. Jenn Mo	143
17. Tou Mo	151
LT-Balance	158

4. LONGMERIDIAAN.



LONGMERIDIAAN

LO 1:

PUNT VAN HET VERTROUWEN IN DE HOGERE MACHT.

LO 2:

Waarde toekennen aan je eigen leven, los van wat anderen daarvan vinden.

LO 3:

PUNT VAN HET VERTROUWEN IN HET LICHAAM.

LO 4:

Gevoel en begrip hebben voor je lichaam.

LO 5:

Het eigenbelang in je gedrag erkennen.

LO 5*:

Aanvaarden dat je voor jezelf nooit goed genoeg bent.

Jezelf aanvaarden zo als je bent en daar tevreden mee zijn.

LO 6:

Je er bewust van zijn dat je de ruimte van de ander inneemt en op de energie van de ander leeft. Jezelf hierin een halt toeroepen.

LO 6*:

PUNT VAN DE VERGEVING.

LINKS

RECHTS

LO 1:

Niet echt durven vertrouwen op de hogere macht.

Niet echt durven vertrouwen op de hogere macht.

LO 2:

De waarde die je leven heeft laten afhangen van de waarde die anderen eraan toekennen.

De waarde die je leven heeft laten afhangen van de waarde die anderen eraan toekennen.

LO 3:

Geen vertrouwen hebben in je lichaam.
Niet erop vertrouwen dat je lichaam doet wat het moet doen.

Geen vertrouwen hebben in je lichaam.
Niet erop vertrouwen dat je lichaam doet wat het moet doen.

LO 4:

Je lichaam misbruiken.
Veel van je lichaam vergen, zonder enig gevoel, of begrip, voor je lichaam aan de dag te leggen.

Je lichaam misbruiken.
Veel van je lichaam vergen, zonder enig gevoel, of begrip, voor je lichaam aan de dag te leggen.

LO 5:

Voor jezelf opkomen vanuit negatief eigenbelang.

Voor jezelf opkomen vanuit negatief eigenbelang.

LO 5*:

Niet goed genoeg zijn.
Voortdurend op zoek zijn naar dingen die nog niet goed genoeg aan je zijn.

Niet goed genoeg zijn.
Voortdurend op zoek zijn naar dingen die nog niet goed genoeg zijn aan je uiterlijk, je werk, je gedrag.

LO 6:

In gedrag, in woorden, of door gedachten, de ruimte en de energie van de ander afpakken.

In gedrag, in woorden, of door gedachten, de ruimte en de energie van de ander afpakken.

LO 6*:

Jezelf niet kunnen vergeven.

Jezelf niet kunnen vergeven.

LONGMERIDIAAN

LO 7:

Je beheersing erkennen.

Gevoelsuitingen (ongeremd) mogen laten zien, zo als zij zijn.

LO 8:

Gevoelens aanvaarden.

Gevoelens laten zijn.

LO 9:

Erkennen dat je je met alles en iedereen bemoeit.

Kunnen wachten tot er om jouw bemoeienis gevraagd wordt.

LO 10:

Loslaten tot in je gevoel: durven zien dat je jezelf of de ander pas loslaat als het in je gevoel wezenlijk verandert en het in je daden zichtbaar is.

LO 11:

De druk in jezelf erkennen.

Je eigen druk toelaten, zonder er in gedrag door bepaald te worden.

Jezelf en de ander ruimte kunnen geven en, indien nodig, druk of een grens kunnen aangeven.

LINKS

LO 7:

Je beheersen.
Zowel positieve als negatieve
gevoelsuitingen onder beheersing
wegdrukken.

LO 8:

Gevoelens (willen) beredeneren.
Argumenten voor of tegen
gevoelens zoeken.

LO 9:

Je met alles en iedereen (willen)
bemoeien.

LO 10:

Denken dat je jezelf loslaat.

LO 11:

Jezelf onder druk zetten.

RECHTS

Je beheersen.

Zowel positieve als negatieve
gevoelsuitingen onder beheersing
wegdrukken.

Gevoelens (willen) beredeneren.

Argumenten aandragen waar
gevoelens spelen.

Je met alles en iedereen (willen)
bemoeien.

Denken dat je loslaat.

Jezelf en anderen onder druk zetten.
Je onder druk laten zetten.