

**DE VIJF  
ELEMENTEN**

# INHOUD

|                |   |     |
|----------------|---|-----|
|                | Inleiding   | 9   |
| <b>DEEL I</b>  | <b>ONTDEK JE UNIEKE<br/>PERSOONLIJKHEIDSTYPE</b>  |     |
| Hoofdstuk 1    | De Vijf Elementen   | 18  |
| Hoofdstuk 2    | De proef op de som: wie ben jij?  | 28  |
| Hoofdstuk 3    | De Vijf Elementen in jouw persoonlijkheid   | 39  |
| <b>DEEL II</b> | <b>LOS JE PROBLEMEN OP<br/>MET DE VIJF ELEMENTEN</b>  |     |
| Hoofdstuk 4    | Leidraad bij de behandelkeuze   | 58  |
| Hoofdstuk 5    | Het element Water en symptomen van disbalans:<br>angst, gebrek aan vertrouwen, eenzaamheid;<br>gerelateerde gezondheidsproblemen  | 70  |
| Hoofdstuk 6    | Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie<br>voor het element Water   | 80  |
| Hoofdstuk 7    | Het element Hout en symptomen van disbalans:<br>boosheid, depressie, moeite met vergeven; gerelateerde<br>gezondheidsproblemen    | 96  |
| Hoofdstuk 8    | Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie<br>voor het element Hout  | 106 |
| Hoofdstuk 9    | Het element Vuur en symptomen van disbalans:<br>ontbreken van blijdschap, afwijzing, trauma;<br>gerelateerde gezondheidsproblemen | 120 |

|                 |  |            |
|-----------------|--|------------|
| Hoofdstuk 10    | Eenvoudige Remedies en een Integrale Therapie voor het element Vuur  | 130        |
| Hoofdstuk 11    | Het element Aarde en symptomen van disbalans: bezorgdheid, zwakke grenzen, gebrek aan support; gerelateerde gezondheidsproblemen | 143        |
| Hoofdstuk 12    | Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Aarde   | 153        |
| Hoofdstuk 13    | Het element Metaal en symptomen van disbalans: beklemming, laag zelfbeeld, geldkwesties; gerelateerde gezondheidsproblemen       | 166        |
| Hoofdstuk 14    | Eenvoudige Remedies en Integrale Therapie voor het element Metaal  | 177        |
| <b>DEEL III</b> | <b>REBOOT JE LEVEN IN VIJF WEKEN</b>   | <b>191</b> |
| Hoofdstuk 15    | Week 1 – Vul je Waterreservoir bij   | 192        |
| Hoofdstuk 16    | Week 2 – Activeer je Hout  | 202        |
| Hoofdstuk 17    | Week 3 – Wakker je Vuur aan  | 211        |
| Hoofdstuk 18    | Week 4 – Veranker je Aarde   | 219        |
| Hoofdstuk 19    | Week 5 – Staaf je Metaal   | 228        |
| <b>DEEL IV</b>  | <b>EEN CHINEES MEDICIJN VOOR DE ZIEL</b>   | <b>239</b> |
| Hoofdstuk 20    | Subtiele overdracht  | 240        |
| Hoofdstuk 21    | De Weg van de Vijf Elementen   | 246        |
| Bijlage         | Vijf Elementenvisualisatie   | 254        |
|                 | Aanbevolen hulpbronnen   | 265        |
|                 | Aanbevolen literatuur  | 267        |
|                 | Dankwoord  | 269        |
|                 | Over de auteur   | 271        |

*Als we proberen iets eruit te lichten zien we dat het stevig  
verbonden is met al het andere in het universum.*

– John Muir

# INLEIDING

Het gebeurde alwéér. Met de zoveelste cliënt. Lisa had een baanbrekende sessie achter de rug en ze stond al met één been buiten de deur. Toen draaide ze zich om en alsof ze bijkwam uit een trance vroeg ze: ‘Maar wat moet ik nou dóén?’

Het punt is dat ik haar net een uur lang precies had verteld wat ze moest doen. Ik had met behulp van Chinese gelaatkundetechnieken haar karakterstructuur in kaart gebracht. Het belangrijkste wat ik met deze methode had ontdekt was dat Lisa een ‘bamboepersoonlijkheid’ was. Toen had ik uitgelegd waarom ze juist met deze problemen kampte en had ik concrete oplossingen aangereikt.

De buigzaamheid van de bamboesteel is een van zijn geheime succesfactoren. Omdat hij met de wind kan meebewegen zal hij in een storm niet knappen, wat bij bomen met een starre stam wel gebeurt. Lisa is zo flexibel als bamboe. Ze kan gemakkelijk met veel verschillende typen mensen overweg, omdat ze zich kan aanpassen aan hun persoonlijkheid. Dat verklaart waarom ze zo goed functioneerde in haar baan als docente. Maar naast een groot aantal sterke en positieve natuurlijke eigenschappen heeft iedere karakterstructuur ook een keerzijde. Lisa zwalkte te veel, in de zin dat ze zich door anderen liet beïnvloeden. Zoals een bamboeplant met alle winden meewaait, luisterde Lisa naar de mening van een vriend of vriendin en deed daar dan wat mee. Maar als de volgende een ander idee opperde verander-

de ze onmiddellijk van gedachten en volgde het nieuwe advies op; tot er weer iemand anders langskwam, die zei: ‘Nee nee, weet je wat jij moet doen...?’

Dit patroon veroorzaakte een ‘bamboegeest’. Lisa dreef zichzelf tot wanhoop door besluiteloosheid, uitstelgedrag en onzekerheid. Haar gedachten zwierden alle kanten uit. Ze kauwde op alle mogelijke keuzes, tot ze er zo gefrustreerd van werd dat ze zelfs niet eens meer probeerde een beslissing te nemen en de zaken weer op hun beloop liet.

Deze bamboeneigingen waren de bron van Lisa’s huidige problemen op het gebied van carrièrebeslissingen. Ze was voor de klas gaan staan omdat haar beide ouders in het onderwijs werkten en haar gestimuleerd hadden dat ook te doen. Hoewel ze eigenlijk helemaal niet warm werd van het idee om docent te worden, liet ze zich leiden door de mening van haar ouders. Ze was te bang voor hun afkeuring als ze weigerde hun voorbeeld te volgen. Nu, zeven jaar later, wilde ze stoppen met lesgeven en een andere richting inslaan. Ze wilde haar eigen spoor trekken in het leven. Maar door haar flexibele natuur was het heel moeilijk om de mening van haar ouders naast zich neer te leggen en te gaan voor wat ze zelf wilde. Bovendien slingerde Lisa’s besluiteloze geest haar alle kanten op en kon ze onmogelijk helder krijgen hoe ze haar loopbaan zou willen vervolgen.

Ik legde haar uit dat mensen met een bamboepatroon de neiging hebben dingen eindeloos te doordenken en ze uit te stellen om nog wat extra bedenktijd te hebben. Uiteindelijk voelen ze zich zo onzeker dat ze geen beslissingen kunnen nemen. Om verder te komen moest ze inzien dat zij inderdaad meer tijd nodig had om keuzes te maken dan andere mensen. Maar ze moest ook leren in zo’n proces te gaan zien wanneer ze genoeg informatie had. Ook al was ze er nog niet uit, op een gegeven moment wist ze over alle opties genoeg ins en outs om een principebesluit te nemen. Welke richting ze ook koos, er zouden

zeker hindernissen op haar pad komen, want dat gebeurt nu eenmaal in het leven. Dat zou geen teken zijn dat ze verkeerd gekozen had. Dankzij haar flexibele aard had ze zelfs meer in huis om die problemen het hoofd te bieden. De meeste mensen zouden in die situatie alleen een plan B kunnen bedenken, terwijl zij zelfs een plan C, D en E uit haar mouw kon schudden!

Ik hielp haar te zien waarom lesgeven inderdaad niet de beste match was met haar persoonlijkheid. We bespraken de alternatieven die ze overwoog en waar ze veel gelukkiger van zou worden. Ik coachte haar in manieren om te gaan staan voor haar eigen verlangens en zich daar niet zomaar van af te laten brengen. Ik adviseerde over het tijdspad en de stappen die ze vanaf hier moest nemen en gaf praktische tips om zich niet door onzekerheid en besluiteloosheid te laten verlammen. Tijdens ons gesprek viel het ene kwartje na het andere en zei ze verschillende keren met een zucht van opluchting: ‘O ja. Dat ben ik.’

En nu, hooguit een paar minuten later, stond een volledig toegeruste Lisa in de deuropening en vroeg ze me wat ze moest dóén...?

Dit zat me dwars, want het was niet de eerste keer dat er zoiets gebeurde. Andere cliënten hadden na afloop van hun sessie exact hetzelfde gevraagd, hoewel ze overvloedige en concrete handvatten hadden gekregen om hun problemen op te lossen. Dan had ik steeds de belangrijkste elementen van hun consult weer even benoemd, en dat leek te helpen. Maar ik moest iets met het feit dat dit bleef gebeuren. Waren alle nieuwe inzichten slechts momenten nadat ze opgedaan waren alweer verdamppt?

Wat erger was: als cliënten terugkwamen voor een nieuw consult hoorde ik mezelf mijn eerdere uitleg grotendeels van voren af aan herhalen. Vaak was het wel gelukt om wat ze geleerd hadden toe te passen om het probleem op te lossen waarvoor ze in eerste instantie bij me waren gekomen, maar zagen ze niet dat het nieuwe slechts versie 2.0 van exact hetzelfde patroon was. Ik snapte ook wel dat ik

na één sessie geen finale doorbraak mocht verwachten, maar ik had het gevoel dat ik meer moest doen om hen te helpen.

Op dat moment, terwijl Lisa al met de deurkruk in de hand stond, had ik geen tijd om de net afgeronde sessie nog even voor haar samen te vatten. De volgende cliënt zou weldra arriveren en daarom zei ik snel: 'Wat je moet doen? Dit is je huiswerk. Maak de komende twee weken elke dag een wandeling in de natuur, draag meer groen en ga elke avond om elf uur naar bed. Kom dan terug.'

Lisa begon te stralen. 'Dat gaat lukken!'

Ik deed deze misschien wat merkwaardig overkomende suggesties niet uit de losse pols. Volgens de spirituele principes van de Chinese geneeskunde zijn dit namelijk dingen die bamboe-energie integraal versterken en vooral een grotere besluitvaardigheid creëren. Toen Lisa weg was dacht ik nauwelijks meer aan deze spontane adviezen, dus je kunt je voorstellen hoe verbaasd ik was toen ze twee weken later als een andere vrouw mijn kantoor binnenstapte. Terwijl ze de vorige keer onrustig en handenwringend op haar stoel had gezeten, zat ze nu stevig rechtop en blaakte van enthousiasme. 'Ik kon niet wachten om je te vertellen wat ik heb besloten. Ik ga weer naar school, maar nu als masseuse! Toen ik ongeveer een week jouw huiswerk had gedaan wist ik op een ochtend toen ik wakker werd wat ik moest gaan doen. Ik ben nog nooit van mijn leven zo zeker geweest van een beslissing.' Lisa vertelde toen dat haar ouders hadden geprobeerd het uit haar hoofd te praten. 'Ik voelde dat mijn bamboe begon te zwabberen, maar ik had hem op tijd in het gareel. Ik ben bij mijn beslissing gebleven en dat voelde toch zó goed.'

Plotseling realiseerde ik me waarom sommige mensen mijn werk steevast omschrijven als 'acupunctuur voor de geest', en dat dit een diepere waarheid was dan ze waarschijnlijk beseften. De specifieke instructies die ik Lisa meegaf werkten in feite als een acupunctuurbehandeling; maar dan niet voor haar lichaam, maar voor haar leven.



De meeste mensen weten niet dat acupuncturisten niet het doel hebben hun patiënten te genezen. De Chinese geneeskunst leert dat het lichaam wijs is en weet hoe het zichzelf moet helen – zolang de energie in balans is. Acupuncturisten zoeken uit op welke plekken ze de naalden op het lichaam van hun cliënten moeten zetten om de energiebalans te herstellen. Dan trekken ze zich terug, laten de wijsheid van het lichaam de zaken overnemen, en de genezing zet in.

Op dat moment met Lisa, inmiddels enkele tientallen jaren geleden, besepte ik in een flits dat we het equivalent van acupunctuurnaalden – kleine veranderingen in ons dagelijks leven – kunnen toepassen om evenwicht en levenskwaliteit te herstellen. Dat is wat ik sindsdien met mensen doe, en ik zie met ingehouden adem hoe hun leven verandert.

## **BEWUSTE INZICHTEN EN ONBEWUSTE VERSCHUIVINGEN**

Bewust zelfinzicht is een krachtige en noodzakelijke bron van transformatie, maar het kan heel waardevol zijn dit ook op een onbewust, energetisch niveau te ondersteunen. Dat gebeurde bij Lisa. Tijdens onze sessie kreeg ze nieuwe inzichten en het ‘huiswerk’ daarna hielp om ze dieper in haar ziel te laten doordringen.

Als je naar een acupuncturist gaat zullen ze waarschijnlijk beginnen over veranderingen in je leefgewoonten waar je gezondheid van zal opknappen. Maar dat is natuurlijk niet alles. Ze geven je ook een acupunctuurbehandeling door naalden op bepaalde energiecentra van je lichaam te zetten en zo op subtiele, maar krachtige wijzen verandering te bewerkstelligen.

Dat is mijn bedoeling met dit boek. Het is gestoeld op de bijna veertig jaar dat ik de spirituele kant van de Chinese geneeskunst heb bestudeerd en onderzocht, maar ook op de ervaring die ik in duizen-

den consulten heb opgedaan. Je krijgt inzicht in de diverse aspecten van je persoonlijkheid en gedragspatronen en krijgt handvatten om trouwer te zijn aan je authentieke natuur. Je gaat begrijpen waarom je bent zoals je bent en ik zal je door ‘behandelingen’ gidsen die oplossingen kunnen bieden voor de problemen waar je mee worstelt. Zo breng ik je naar een nieuw evenwicht en zal het leven steeds beter worden.

In deel I krijgen we met deze oude kennis zicht op de specifieke pluspunten en natuurlijke talenten van ieder persoonlijkheidstype en de voorspelbare soorten problemen voor dit type. Aan de hand van een vragenlijst ga je inventariseren welke elementen het sterkst aanwezig zijn in jouw persoonlijkheid en wat dat betekent voor hoe je de wereld ervaart.

Deel II gaat over het kiezen van de juiste remedies voor de verschillende moeilijkheden waar wij mensen mee worstelen. Je leert simpele, praktische veranderingen in je dagelijks leven aan te brengen om als een soort acupunctuurnaalden je problemen op te lossen, soms op mysterieuze wijze. Dat lijkt misschien magie, maar is in werkelijkheid gebaseerd op wetenschap; oosterse wetenschap, welteverstaan, en die is heel anders dan onze westerse.

Als je compleet aan de grond zit leer je in deel III hoe je door een algehele reboot je leven weer op koers kunt krijgen.

Deel IV geeft handreikingen hoe je vanaf nu in de juiste flow kunt blijven zodat je nieuwe problemen veel makkelijker en sneller kunt oplossen en hoe je authentiek, gezond en gelukkig kunt leven.

## **EEN OPMERKING OVER DE VOORBEELDEN IN DIT BOEK**

Ik heb in dit boek veel illustratieve verhalen uit sessies met cliënten opgenomen. Hoewel ze inhoudelijk allemaal waar gebeurd zijn, heb

ik namen en andere beschrijvende details veranderd om hun identiteit onherkenbaar te maken.

## **EEN OPMERKING OVER DE VOORNAAMWOORDEN**

Om het knullige ‘hij/zij’ of ‘hem/haar’ te vermijden, heb ik het neutrale ‘ze/hen’ gebruikt in dit boek.

## HOOFDSTUK 1

# DE VIJF ELEMENTEN

De Chinese geneeskunde is een wetenschap, net als de westerse. Maar anders dan de lineaire, op oorzaak-en-gevolg georiënteerde aanpak die we in het Westen zo goed kennen, is de Chinese benadering gebaseerd op een niet-lineaire, integrale visie op de werking van het lichaam. Daarbij wordt gekeken naar de algehele wisselwerking tussen de diverse fysieke processen in plaats van te focussen op een bepaald lichaamsdeel. In de westerse geneeskunst overheerst traditioneel de tendens om het lichaam te zien als een machine waarin een onderdeel gerepareerd moet worden om het weer aan de praat te krijgen. De beoefenaars van de Chinese geneeskunst geloven daarentegen dat je geen enkel fysiek aspect kunt begrijpen zonder dat in het complete, complexe kader te bezien. Ze kijken naar het lichaam als geheel en koppelen dat ook niet los van de ‘rest’ van die persoon. Ze beschouwen lichaam en geest als een eenheid waarin ook de psychische en spirituele dimensies invloed hebben op de gezondheid.

Dit is niet bedoeld om afbreuk te doen aan de westerse medische benadering. Die heeft ons verrijkt met verbluffende methoden om ziekteverwekkers uit te schakelen en levensbedreigende ziekten met medicijnen en operaties te genezen, om maar een paar voorbeelden te noemen van de geweldige ontwikkelingen die binnen de westerse geneeskunst hebben plaatsgevonden. Maar door de analytische, lineaire focus kan in de westerse medische wetenschap informatie worden

gemist die cruciaal is om diepere oorzaken op te sporen en andere complicaties te voorkomen; informatie die essentieel is voor echt herstel en welzijn.

Het spreekt vanzelf dat de westerse geneeskunde niet losstaat van de westerse cultuur, waarin we geconditioneerd zijn álles op die manier te benaderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat we in het Westen automatisch focussen op de afzonderlijke delen en niet op het geheel, terwijl oosterse mensen precies het tegenovergestelde doen: zij kijken meer naar het totaalplaatje dan naar details. Wetenschappers van de Universiteit van Michigan lieten bij een experiment een foto zien aan Noord-Amerikaanse studenten van Europese afkomst en volgden hun oogbewegingen om te zien waar ze naar keken en hoelang ze op een specifiek detail gericht bleven. De studenten schonken de meeste aandacht aan een bepaald object in de voorgrond. Maar toen Chinese studenten dezelfde foto te zien kregen besteedden ze veel meer aandacht aan de afbeelding als geheel.

Dit verschil zien we in meer oosterse culturen. Bij een ander onderzoek werd Japanse en Amerikaanse studenten gevraagd wat ze op een bepaalde afbeelding zagen. De Japanners gaven 60 procent meer informatie over de achtergrond en maakten twee keer zoveel opmerkingen over de relatie tussen objecten in voorgrond en achtergrond dan de Amerikanen, terwijl de laatsten op een specifiek item inzoomden.

Het is niet zo dat de ene aanpak beter of slechter is, maar meer dat ze allebei waardevolle aanknopingspunten bieden voor een juist begrip van welke situatie, relatie of moeilijkheid ook. Ik heb ontdekt dat onze westerse stijl van probleemoplossing erg beperkt is omdat we ons op één aspect concentreren en proberen dat te repareren of weg te werken, zonder te kijken naar het hele samenspel van factoren dat het probleem heeft veroorzaakt of eraan heeft bijgedragen. Of dat nu een gezondheidskwestie of een ander issue betreft, we moeten werken met alles wat er is aan fysieke, emotionele, psychische en spirituele bele-

ving. Daarom is de lineaire problembenadering waarin wij westerlingen zo gepokt en gemazeld zijn soms veel te eenzijdig om effectief te zijn. We moeten holistische methoden aanboren om tot oplossingen te komen.

Het goede nieuws is dat Chinese wetenschappers duizenden jaren hebben onderzocht en bestudeerd hoe problemen van welke aard ook in hun totaliteit beoordeeld kunnen worden. Zo is er een uiterst elegant en toegankelijk model ontwikkeld dat inzichtelijk maakt hoe alles werkt. Daar kunnen wij ook van profiteren. Acupuncturisten gebruiken dit model als ze ons lichaam onderzoeken en behandelen, maar we kunnen het zelf ook toepassen om allerlei knelpunten in ons leven op te lossen, of dat nu op het gebied van carrière, relaties of persoonlijke groei is.

Ik ben geen acupuncturist en daarom staan er geen specifieke gezondheidsadviezen in dit boek. Mijn werk is volledig gestoeld op de weinig bekende spirituele leringen van de Chinese geneeskunde. Die heb ik bijna veertig jaar bestudeerd en ik gebruik ze hier om jouw leven te helen; beter gezegd, om je problemen op te lossen (en dat kan natuurlijk ook positieve bijwerkingen op je gezondheid hebben).

## HET MODEL VAN HET LEVEN

We gaan nu kijken naar de basis van dit kennissysteem dat in de loop van duizenden jaren is beproefd en bewezen, en dat van ieder aspect van het leven illustreert hoe het werkt. Ongetwijfeld is je nieuwsgierigheid inmiddels gewekt. Je verwacht misschien een groot, ingewikkeld diagram dat je in geen jaren kunt doorgronden. In werkelijkheid is het bedrieglijk simpel. Je bent in eerste instantie misschien wel teleurgesteld. Kan dit nou werkelijk zo'n verschil maken? De basisversie van het model ziet er zo uit.



Het Model

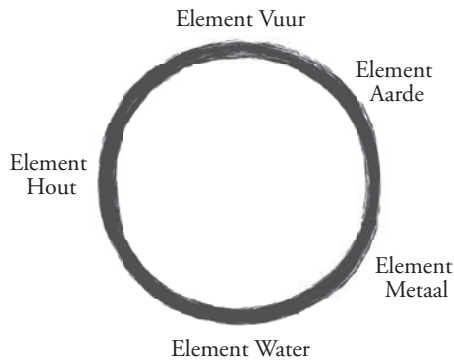
Het is bijna bizar simpel, vind je niet? Toch zijn er inderdaad jaren van studie nodig om het echt te leren lezen en begrijpen. Die jaren heb ik er al voor je in gestoken, zodat ik het in dit boek kan uitleggen.

## DE CYCLUS VAN DE VIJF ELEMENTEN

Deze cirkel is als volgt tot stand gekomen. In de oudheid hielden Chinese intellectuelen zich bezig met het bestuderen van patronen in de natuur. Ze observeerden de beweging van zon en schaduw over de berghellingen en de specifieke eigenschappen van de seizoenen die elkaar in de loop van het jaar opvolgden. Ze analyseerden de levenscyclus van de gewassen: kleine scheutjes die in de richting van de zon groeiden, tot bloei kwamen en vrucht droegen in de vorm van zaadjes als het startkapitaal voor de nieuwe generatie, waarna ze verwelkten, stierven en terugkeerden in de bodem. Ze namen ook de diverse stadia in het leven van mens en dier waar, van geboorte tot kindertijd en van de bloei van hun leven tot middelbare leeftijd, ouderdom en dood.

Uiteindelijk viel het hun op dat alle leven in een cirkel beweegt. Het wordt geboren, komt tot bloei, sterft en wordt weer geboren. Ze constateerden ook dat deze cyclus zich volgens vaste patronen voltrekt,

namelijk in een ritme van vijf verschillende stadia met vijf verschillende energiekwaliteiten. Ze noemden deze fasen de Vijf Elementen en gaven ze elk een naam om de aard van hun energie te beschrijven: Water, Hout, Vuur, Aarde en Metaal. Ze geloofden overigens niet dat het leven uit deze substanties bestond. De benamingen zijn bedoeld om het karakter van elke dynamiek aan te duiden.



De cyclus van de Vijf Elementen

Laten we naar de betekenis kijken van de Elementen.

### ***Water: nacht, winter, dood en pregeboorte***

Het element Water is de energie van de nacht, als het donker en stil is, de tijd dat we slapen en in dromenland zijn, ver weg van de realiteit van het dagelijks leven. Het staat voor de winter, wanneer dieren hun winterslaap houden en zaden in de koude, vochtige grond badend in voedingsstoffen en kracht opdoen. Water is het mysterieuze domein van het hiernamaals, maar ook de tijd voor de geboorte, als een baby in het vruchtwater drijft en zich stil ontwikkelt.

Om dit element goed te begrijpen hoeven we maar aandachtig naar water te kijken. Welke eigenschappen heeft het? De oceaan is diep, donker en krachtig, de golven beuken genadeloos op de kust, altijd



maar door. Stuiten ze op een rotsblok, dan spoelen ze er gewoon langs of overheen. Water is tegelijkertijd zowel een ontzagwekkende als moeiteloze kracht. Het stroomt onverstoort door. Het beweegt zich vloeiend, maar heeft een gigantisch verborgen potentieel.

### ***Hout: ochtend, lente, geboorte, kindertijd***

Het element Hout symboliseert de ochtend. Na een goede nacht kunnen we met frisse moed aan de nieuwe dag beginnen en onze taken oppakken. Dit is de vitaliteit van de lente, het jaargetijde waarin de natuur uit haar voegen barst van nieuw leven. Jonge loten hebben zo'n levensdrang dat ze door beton kunnen breken in hun verlangen de zonneschijn te voelen. Hout gaat over de baby die zich door het geboortekanaal wurmt om het levenslicht te zien, over het kind dat met tomeloze energie de wereld verkent.

We herkennen de energie van dit element in de gewassen. Alle bomen en planten hebben een actieve, op hun vorm afgestemde puls-beweging. Ze gedragen zich zoals hun natuur hun ingeeft. Water, met een stromende beweging, gaat over zijn. Hout onderscheidt zich door een sterke opwaartse beweging en gaat over doen; actie!

### ***Vuur: zomer, het middaguur, de bloei van het leven***

Het element Vuur vertegenwoordigt de volle glorie van de dag. De zon staat op zijn hoogste punt, het is het heetst van de dag. 's Middags hebben we over het algemeen de meeste ballen in de lucht en doen we verschillende dingen tegelijk. Vuur is de zomer. De natuur staat volop in bloei en het is lang licht. We hebben aan het eind van de dag nog genoeg energie om iets op de barbecue te gooien of naar een feestje op het strand te gaan. We staan in deze levensfase volledig op eigen benen. We gaan de deur uit en zoeken vertier.

We hoeven maar in een vuur te staren om van alles over dit element te ontdekken. Een gloeiend haardvuur verwarmt ons hart en wekt een

vrolijke stemming op. De flakkerende vlammen zijn voortdurend in beweging, ze komen geen seconde tot rust.

Brand baant zich een weg door de natuur, telkens op zoek naar nieuw voedsel. Als mensen naar een vuurwerkshow kijken voelen ze zich uitbundig, opgewonden en blij. Vuur beweegt naar buiten, steeds sneller en steeds meer.

### ***Aarde: middag, nazomer, vroege herfst, middelbare leeftijd***

Het element Aarde staat voor de energie van de middag. We hebben geluncht en komen met een volle maag terug op kantoor. Ons tempo vertraagt, we hebben behoefte het even rustig aan te doen en terug te schakelen naar een lagere versnelling dan eerder op de dag. Traditioneel is dit het seizoen van de oogst. Er is eten in overvloed en we kunnen bijkomen van de inspanning die deze oogst mogelijk heeft gemaakt. Het element Aarde vertegenwoordigt de middelbare leeftijd. We hebben het nodige bereikt en we zijn niet meer zo gedreven. De meeste mensen hebben een huis, een gezin en een vriendenkring en willen meer tijd om daarvan te genieten.

We kunnen het element Aarde beter begrijpen door letterlijk naar de grond te kijken. De bodem is het fundament onder onze voeten en geeft een gevoel van stabiliteit. De bodem voorziet zaden van voedsel en draagt de gewassen in hun groei naar rijpheid. We zeggen dat we 'geaard' zijn als we ons in balans en zeker voelen. Aarde is een neerwaartse beweging met energie die bezinkt. Vertragen is het sleutelwoord.

### ***Metaal: de vroege avond, het late najaar, de ouderdom***

Het element Metaal staat voor het eind van de dag. We ruimen ons bureau op, pakken onze spullen en vertrekken om thuis de avond door te brengen. Het najaar vordert, de bomen verliezen hun blad en heel de natuur lijkt uit te doven. Metaal is ook de ouderdom. Onze ener-

gie neemt af en we moeten zuinig zijn op onze krachten. In deze fase beseffen we dat ons leven naar een einde toe gaat. Als we met onze partner naar een zonsondergang kijken of spelletjes met een kleinkind doen, bedenken we soms dat dit zomaar de laatste keer kan zijn en drinken de kostbaarheid van het moment in.

We hoeven maar naar de natuur te kijken en we herkennen de specifieke kenmerken van dit element. Metaal bevat kostbare ertsen als goud en zilver, materialen die in iedere cultuur zeer gewild en gewaardeerd zijn. Metaal correleert ook met stenen en kristallen. Die hebben een enorme dichtheid, ze zijn keihard en onbuigzaam. In de natuurlijke wereld is de beweging van metaal naar binnen gekeerd. Het gaat over samentrekken, verharden en uiteindelijk loslaten.

## **DE VIJF ELEMENTEN ZIJN ALOMTEGENWOORDIG**

De wereld draait om zijn as, elke dag gaat voorbij, de seizoenen komen en gaan, en ons leven schrijdt voort. Dit alles verloopt volgens een wondermooi, voorspelbaar patroon. Iedereen weet wat je in de verschillende jaargetijden van de natuur kunt verwachten, maar de meeste mensen beseffen niet dat deze cyclus op alle aspecten van het leven toepasbaar is. Volgens dit schema werkt letterlijk álles.

Denk bijvoorbeeld aan het proces om iets te maken. Je begint te dagdromen en er borrelen ideeën op (Water); een daarvan pak je bij de kop (Hout); terwijl je daarmee bezig bent voel je de gloed van je creativiteit (Vuur); als je de vrucht van je project ziet is er een intens gevoel van voldoening (Aarde); tot besluit kijk je of er nog iets gepolijst moet worden (Metaal). Dan zet je het resultaat weg en je begint aan iets nieuws.

Met het bereiden van een maaltijd is het niet anders. Diep in je lichaam begint het te ruisen (Water) en je beseft dat je honger hebt.

Je sprokkelt ingrediënten bij elkaar en gaat aan de slag (Hout). Je versmelt haast met het fornuis terwijl je staat te bakken en braden (Vuur); dan is het gaar en je geniet van het resultaat (Aarde). Je schraapt ten slotte je bord leeg en staat op van tafel (Metaal).

Ook elke stafvergadering volgt het ritme van de Vijf Elementen. Er druppelen allerlei mensen de vergaderzaal binnen (Water); ze gaan aan de slag met een doortimmerde agenda (Hout); er wordt verhit gediscussieerd en gebrainstormd (Vuur). Dan hakken ze als groep enkele knopen door (Aarde). Ze noteren de conclusies en beëindigen de vergadering (Metaal).

Je vindt de Vijf Elementen zelfs terug in je seksleven! Die intrigerende vreemdelling aan de andere kant van de ruimte oefent een magische aantrekkingskracht op je uit. (Verleiding is Water.) Het contact mondt uit in seks. ('De daad' is Hout.) De samensmelting culmineert in een orgasme. (Het zinderend hoogtepunt van alles is Vuur.) Na de seks liggen jullie ontspannen bij elkaar en genieten nog na. (In verbinding blijven is Aarde.) Dan draaien jullie je om en gaan slapen. (Afscheiding is Metaal.)

De cyclus van de Vijf Elementen is een model dat je altijd kunt gebruiken om te zien of iets compleet is, wat er eventueel ontbreekt en of de timing klopt. Je kunt het benutten als checklist bij een businessplan en zo de kans op succes vergroten. Of leg het op de plattegrond van je huis of kantoor om helder te krijgen hoe de energie je gevoel zal beïnvloeden. Je kunt het zelfs op een team toepassen om na te gaan of een project goed bemenst is. Elk element staat namelijk ook voor een bepaald persoonlijkheidstype. Als je alle deelnemers een taak geeft die bij hun karakter past en geen dingen die hun van nature niet liggen, verhoog je de kans dat het project soepel en volgens planning verloopt en iedereen bijdraagt aan het succes.

Je kunt dit model gebruiken in het omgaan met de persoonlijkheidstypes in iedere relatie, zakelijk zowel als privé, ook de relatie met

jezelf. Een van de kostbaarste facetten van dit systeem is het ontdekken van je eigen persoonlijkheidstype. Dan zul je de sterke kanten van jouw hoofdelement steeds meer herkennen in je gedragspatronen, maar ook gaan begrijpen waarom je juist tegen déze problemen aan loopt – en hoe je die kunt oplossen!

## DE VIJF ELEMENTEN IN JE PERSOONLIJKHEIDSTYPE

Voor je dit systeem kunt gebruiken om je problemen op te lossen moet je ontdekken hoe jij ‘in elkaar zit’; wat jouw persoonlijke Vijf Elementendesign is.

Alle vijf de elementen maken deel uit van onze karakterstructuur, maar in verschillende kwantiteiten. Meestal zijn een of twee elementen het sterkst vertegenwoordigd en daarvan is er altijd één dominant. Die bepaalt de ‘startmodus’, zoals een computer altijd met dezelfde standaardwaarden opstart. Je hoofdelementen onthullen je specifieke gaven en talenten en zijn de basis van het succes in het leven. Ze laten ook overduidelijke perceptiepatronen en gewoonten zien die je kunnen beperken, op een zijspoor kunnen brengen of obstakels opwerpen die je voortgang blokkeren. Het goede nieuws is dat het model van de Vijf Elementen geknipt is om je uit deze moeilijkheden los te maken en je weer op koers te brengen.

Je kunt aan de hand van de volgende vragenlijst inventariseren hoe de elementen in jouw persoonlijkheid zijn verdeeld. Waarschijnlijk zul je bij ieder type in elk geval enkele kenmerken herkennen en dat komt doordat bij iedereen alle elementen aanwezig zijn. Maar bij een of twee types zul je onmiddellijk uitroepen: ‘Dat ben ik!’ Met die input kun je jezelf leren begrijpen en accepteren en kun je bovendien methoden ontwikkelen om in balans te blijven. Het zal je leven een stuk makkelijker maken.