

## Balans – 4 elementen

Deze korte vragenlijst geeft je een beeld van jouw balans vanuit de elementen op dit moment. Het gaat om een momentopname, weet dat deze balans continue in verandering is. Balans is geen bestemming, het is een reis.

*Je kunt een 1 of een 0 toekennen aan elke vraag, of 0,5 als dat beter past voor jou.*

### A

- \_\_\_\_\_ Ik zorg goed voor mijn lichaam.
- \_\_\_\_\_ Ik slaap goed en voldoende.
- \_\_\_\_\_ Ik ben erg tevreden met mijn voedingsgewoonten.
- \_\_\_\_\_ Mijn sportbeoefening/beweging werkt goed voor mij.
- \_\_\_\_\_ Ik doe voldoende aan ontspanning en zelfzorg.
- \_\_\_\_\_ Ik breng graag tijd door in de natuur/buiten.

### B

- \_\_\_\_\_ Ik maak regelmatig tijd om te studeren en te lezen over dingen die mij interesseren.
- \_\_\_\_\_ Ik geniet ervan nieuwe dingen te leren en voort te bouwen op nieuwe ideeën.
- \_\_\_\_\_ Ik neem tijd om spelletjes te spelen en puzzels op te lossen.
- \_\_\_\_\_ Ik maak regelmatig tijd om na te denken en vooruit te plannen.
- \_\_\_\_\_ Ik doe onderzoek om ideeën en oplossingen te vinden.
- \_\_\_\_\_ Ik heb regelmatig toegang tot frisse lucht.

### C

- \_\_\_\_\_ Ik heb een of meer favoriete creatieve tijdsbestedingen.
- \_\_\_\_\_ Ik druk me regelmatig uit via kunst, muziek, schrijven, dansen, knutselen etc.etc.
- \_\_\_\_\_ Ik ga bewust met mijn emoties om.
- \_\_\_\_\_ Ik heb regelmatig toegang tot water (rivier, zee, meertje, sloot, kanaal etc.).
- \_\_\_\_\_ Ik maak tijd om mee te bewegen met wat er op het moment gebeurt (“go with the flow”)
- \_\_\_\_\_ Ik geniet ervan sociale interacties te observeren; wat mensen doen, zeggen en hoe ze omgaan met elkaar.

### D

- \_\_\_\_\_ Ik luister goed naar mijn dromen, dagdromen en inzichten.
- \_\_\_\_\_ Ik maak regelmatig tijd om te mijmeren en te reflecteren.
- \_\_\_\_\_ Ik vind betekenis in mijn persoonlijke moraal en overtuigingen, of in mijn spiritualiteit.
- \_\_\_\_\_ Ik neem daadkrachtige actie wanneer dat nodig is.
- \_\_\_\_\_ Ik lees of luister regelmatig naar de werken van grote denkers, dromers en dichters.
- \_\_\_\_\_ Ik geniet van uitzicht op de natuur, open ruimtes en de lucht.

## Jouw balans vanuit de 4 elementen op dit moment

A = Aarde \_\_\_\_\_ B = Lucht \_\_\_\_\_ C = Water \_\_\_\_\_ D = Vuur \_\_\_\_\_

### Je elementen begrijpen en in balans brengen

In het model met vier elementen is de **aarde** de fysieke wereld en je lichaam. **Lucht** gaat over het mentale en intellectuele. **Water** is het emotionele en artistieke gebied en **Vuur** het intuïtieve, visionaire of spirituele. Met behulp van dit elementaire model kun je meer over jezelf en je werk begrijpen om balans in je leven te brengen.

Weet dat je elementaire balans niet alleen reageert op je omgeving, maar ook op je intenties en je situatie. Als je weet welke van je elementen sterk zijn en welke te weinig aandacht krijgen, kun je eraan werken om balans en heelheid in je leven te brengen.

#### Aarde in evenwicht brengen

Bewuste fysieke activiteit, voeding en rust kunnen je helpen je te concentreren op je aardse element. Het evenwicht in je aardse element herstellen betekent dat je je fysieke leven in bewustzijn brengt - niet alleen door te bewegen, te voelen, te verkennen en te creëren, maar ook door respectvol voor jezelf te zorgen. Dansen, sporten, tuinieren, rotsklimmen, vechtsporten of welke beweging dan ook zijn ook uitstekende manieren om je met je aardse natuur te verbinden.

#### Lucht in evenwicht brengen

Bewuste mentale activiteit kan je helpen om met je luchtelement te verbinden. Studeer, lees, leer een taal of onderzoek dingen die je interesseren. Als je niet van lezen en onderzoek houdt, kun je puzzels maken, spelletjes spelen of cijfers crunchen. Alles wat je verstand, je mind specifieke, goed gedefinieerde taken geeft, zal helpen om met een duidelijke intentie te kunnen focussen, te concentreren. Maak plannen en breng logica in je leven, en je luchtelement komt op een gezonde manier tot leven.

#### Water in evenwicht brengen

Alles wat helpt om emoties te laten stromen, helpt je waterelement weer in balans te brengen. Het evenwicht in je waterelement herstellen betekent dat je bewust met je emoties omgaat, leert wat ze je te vertellen hebben. Dans en expressieve beweging, allerlei soorten muziek en kunst, schrijven (vooral poëzie), en elke vorm van natuurbeoefening zijn ook heel helend voor het waterelement in je.

#### Vuur in evenwicht brengen

Bewuste spirituele of contemplatieve activiteit kan je helpen om met je vuurelement om te gaan en ruimte te maken voor dromen en intuïties in je dagelijks leven. Spiritualiteit, meditatie, natuurwandelingen kunnen helend werken. Maar ook tijd die je doorbrengt met dieren, kinderen en ouderen en het lezen van de werken van grote denkers, dichters e.d. Het visionaire deel van jou heeft zijn ruimte (en veel contact met levende wezens en de natuur) nodig om op zijn best te zijn.