

Heden

Balans

Heden,
verleden &
toekomst

Lichaam

- Uiterlijk, zintuigen en organen
- Skelet, zenuwstelsel, bloedsomloop en hersenen.
- Ademen, slapen, bewegen en sporten.

Geest

- Meditatie, intuïtie, religie, en hypnose.
- Kunst, muziek, zang en yoga.
- Dankbaar, blijmoedig, vrede en veilig.



Gevoel

- Emotie, motivatie, energie en kracht.
- Relaties, vriendschappen huilen, lachen en liefde.
- Verslaving, angst, wanhoop en depressie.

Verstand

- Aandacht, concentratie en cognitie.
- Bewustzijn en wilskracht.
- Beslissen, organiseren en doelen bereiken.

Heden &
verleden

Heden &
toekomst