

# Relatie tussen gewrichten en tonen

Gewricht	Toon	Containerbegrip	Boodschap
Enkel (rechts)	1 ●	Thema	Kom achter de rode draad van je leven en ga deze leven.
Knie (rechts)	2 ●●	Podium	Maak je zichtbaar voor het leven. Presenteer jezelf. 'Hier ben ik'.
Heup (rechts)	3 ●●●	In beweging	Kom in beweging. Laat zien wat je in je mars hebt en ga in verbinding.
Pols (rechts)	4 ●●●●	Grenzen vaststellen	Stel je eigen grenzen en bewaak ze. Houd je referentiekader flexibel.
Elleboog (rechts)	5 —	In eigen hand	Neem je leven in eigen hand. Dit is de meest belangrijke verplichting naar jezelf. Zolang je je leven niet in eigen hand neemt, blijf je vastzitten in de aanpassing.
Schouder (rechts)	6 ● —	Balans met je omgeving	Zorg voor het evenwicht tussen jou en je omgeving. Wees alert op de balans tussen geven en nemen.
Nek en wervelkolom	7 ●● —	Op de goede weg?	Stem je af op je hoger zelf. Kom erachter of je op de goede manier bezig bent. Pas iets aan of laat los.
Schouder (links)	8 ●●● —	Innerlijke balans	Zorg voor een goede innerlijke balans. Geef gehoor aan wat je innerlijke stem je duidelijk wil maken.
Elleboog (links)	9 ●●●● —	Grotere gebieden	Waak ervoor dat je intenties zuiver blijven. Door je hart te volgen waarborg je je integriteit.
Pols (links)	10 ==	Realisatie	Manifesteer je. Zorg dat je zichtbaar bent. Voel aan of dat wat je neerzet in overeenstemming is met je innerlijke drijfveren.
Heup (links)	11 ● ==	Essentie	Wees je ervan bewust dat je je kwetsbaar mag opstellen. Zodra je je kwetsbaar opstelt, ben je krachtig en ben je in staat om tot je wezenskern te komen.
Knie (links)	12 ●● ==	Stabiliteit	Breng je innerlijke en uiterlijke autoriteit naar buiten, zodat je in staat bent om vanuit je werkelijke stabiliteit samen te werken.
Enkel (links)	13 ●●● ==	Bedoeling	Alle aspecten van de 12 eerdere tonen komen hier samen. Ga ze één voor één na en kom erachter wat je nog nodig hebt om het gevoel van werkelijk thuisgekomen te zijn te ervaren.