

Zelfonderzoek

Persoonlijke kruiden recepten



Wat nu?

Stap 1: Beantwoord de Vragenlijst

Neem alle tijd die je nodig hebt om de vragen zorgvuldig te beantwoorden. Het is ontzettend belangrijk dat je zo open mogelijk antwoord geeft, zodat ik alle nodige informatie kan verzamelen en jouw recepten zo nauwkeurig mogelijk kunnen worden samengesteld.

Stap 2: Stuur Jouw Antwoorden Op

Je kunt je antwoorden in een bestand of per e-mail sturen naar het adres waar je de vragenlijst hebt ontvangen. Deze e-mail wordt uitsluitend ingezien door de kruiden geneeskundige die jou begeleidt, zodat jouw gegevens volledig veilig zijn.

Stap 3: Is Evi de Juiste Persoon voor Jou?

Nadat de vragenlijst is doorgenomen, maak ik een inschatting of ik de juiste persoon ben om je te begeleiden. Als ik denk dat een andere gezondheidsprofessional of soortgelijke medische ondersteuning beter geschikt is, laat ik je dat natuurlijk tijdig weten.

Stap 4: Voorbereiding op de Sessie

Wanneer ik het gevoel heb dat ik jou kan begeleiden op jouw persoonlijke reis, plannen we een datum en tijd voor de volgende sessie. Vanaf dat moment begin ik met het voorbereiden van de sessie en jouw persoonlijke eBook op basis van de vragenlijst, eventuele aanvullende medische tests en check-ins.

Het voorbereiden van de sessies is een uitgebreid proces dat enkele dagen kan duren, waardoor er altijd minimaal een paar dagen zit tussen het maken van de afspraak en de sessie. Je hoeft verder niets bijzonders voor de sessie te doen, maar zorg ervoor dat je in een rustige ruimte bent waar je vrijuit kunt praten en minimaal 1,5 uur niet gestoord zult worden.

Stap 5: Kom in Actie

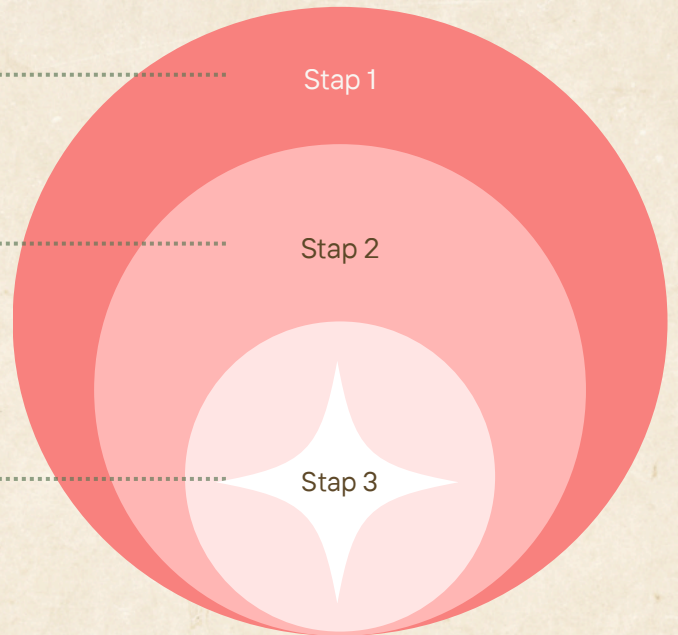
Na de sessie ontvang je binnen twee werkdagen jouw persoonlijke eBook. Hierin vind je uitgebreide adviezen, kernpunten en kruidenrecepten. Volg deze adviezen zo nauwkeurig mogelijk op en bestel de kruiden om zo snel en effectief mogelijk resultaat te behalen.

Zelfonderzoek

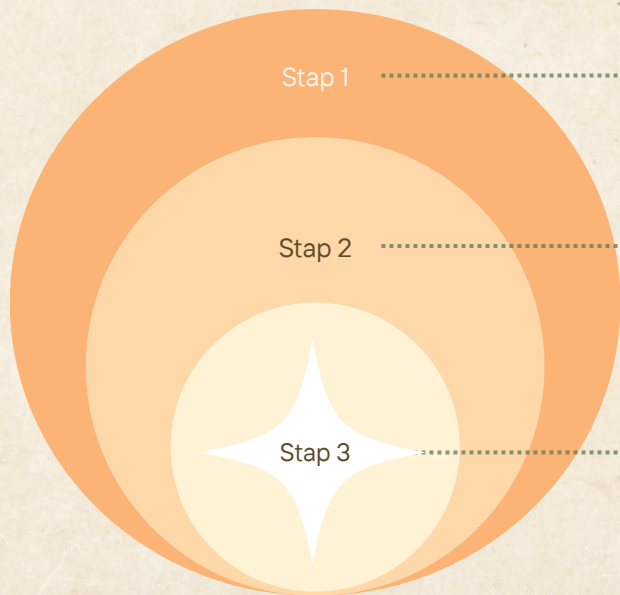
Zelf onderzoek op basis van alle doelen, intenties en klachten

Invoelen op de onderliggende emoties

Waarnemen van de situatie die deze blokkade heeft veroorzaakt en hiermee verbinden



Detox en ondersteuning



Een fijne levensstijl, zelf acceptatie en waardering, beweging, voldoende slaap, schone gedachten en ondersteunende voeding.

Ondersteuning van het lichaam

Cellulaire ontgifting

Stap 1: Lichamelijke klachten

Lichamelijke klachten:

1. Alle klachten die jij ervaart op lichamelijk gebied. Denk hierbij aan: lang spierpijn, opgeblazen buik, vermoeid wakker worden, kniepijn, schouder blessure, stijve nek, snel verzuurd raken tijdens het trainen, na een bepaald tijdstip op de dag geen concentratie meer hebben, etc.

2. Welke van deze drie is het snelst uit balans of van welke ervaar jij het snelst last?

Longen, huid of darmen?

3. Alle prestaties/ processen waar jij blij mee bent op lichamelijk gebied. Denk hierbij aan: veel energie, kan alles eten zonder klachten, sterke spieren, regelmatig dag/nacht ritme, goede huid, gezond haar, etc.

3. Alle doelen die jij wil behalen op lichamelijk gebied. Denk hierbij aan: buikpijn verminderen, sneller sprinten, minder acne, verzuring tijdens sporten verminderen, minder fysieke schommelingen, beter luisteren naar mijn lichaam, etc.

Stap 1: Lichamelijke klachten

Stap 1: Mentale lichaam

1. Alle klachten die jij ervaart op mentaal- en emotioneel gebied. Denk hierbij aan: weinig concentratie, vergeet woorden, snel verveeld, snel geprikkeld, huilbuien, etc.

2. Hoe lang heb jij hier al last van? Heb jij hier op een eerder moment in je leven ook last van gehad?

3. Waar ervaar jij op dit moment het meeste last van?

4. Welke gedachte patronen herken jij in jezelf of overtuigingen belemmeren jou op dit moment het meest?

5. Alle prestaties/ processen waar jij blij mee bent op mentaal- en emotioneel gebied. Denk hierbij aan: veel focus, veel doorzettingsvermogen, neemt dingen niet persoonlijk, goed geheugen, goed plannen.

6. Alle doelen die jij wil behalen op mentaal- en emotioneel gebied. Denk hierbij aan: concentratie verbeteren, relatie met mezelf verbeteren, meer mentale rust ervaren, minder piekeren.

Verklevingen en Hoe Ze Te Herkennen

Verklevingen, of adhesies, zijn abnormale verbindingen van weefsel die zich tussen organen en andere structuren in het lichaam vormen. Deze kunnen leiden tot stijfheid, pijn en bewegingsbeperkingen. Het herkennen van verklevingen kan soms uitdagend zijn, maar er zijn bepaalde technieken en symptomen die je kunnen helpen.

Hoe Verklevingen Te Herkennen

Je kunt verklevingen herkennen door de stijfheid en de beweging van je lichaam, spieren, en huid te testen:

Huidbeweging:

- Losse huid: Als je de huid tussen je vingers kunt bewegen zonder enige weerstand, is deze waarschijnlijk gezond en zonder verklevingen.
- Stijve of taaie huid: Als de huid stijf aanvoelt, moeilijk te bewegen is of pijnlijk aanvoelt wanneer je probeert deze op te pakken, kan dit wijzen op de aanwezigheid van verklevingen.

Stijfheid in het Lichaam:

- Beperkingen in beweging: Probeer verschillende gewrichten en spieren te bewegen. Als je merkt dat je beperkt bent in je bewegingen of als bepaalde bewegingen pijn doen, kunnen verklevingen de oorzaak zijn.
- Pijnlijke gebieden: Identificeer de gebieden waar je de meeste pijn of stijfheid ervaart. Dit kan wijzen op verklevingen in de buurt van die gebieden.

Markeer

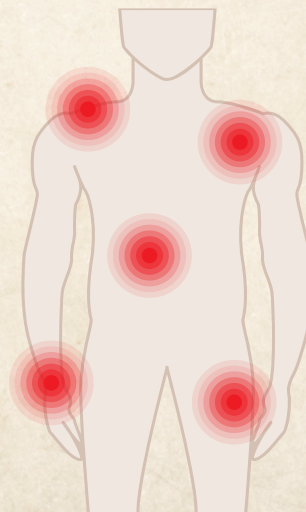
Je kunt deze kaart gebruiken om aan te geven waar je verklevingen ervaart en welke het meest pijnlijk of beperkend zijn. Hier is een eenvoudig stappenplan om dit te doen:

Markeer de Pijnlijke Gebieden:

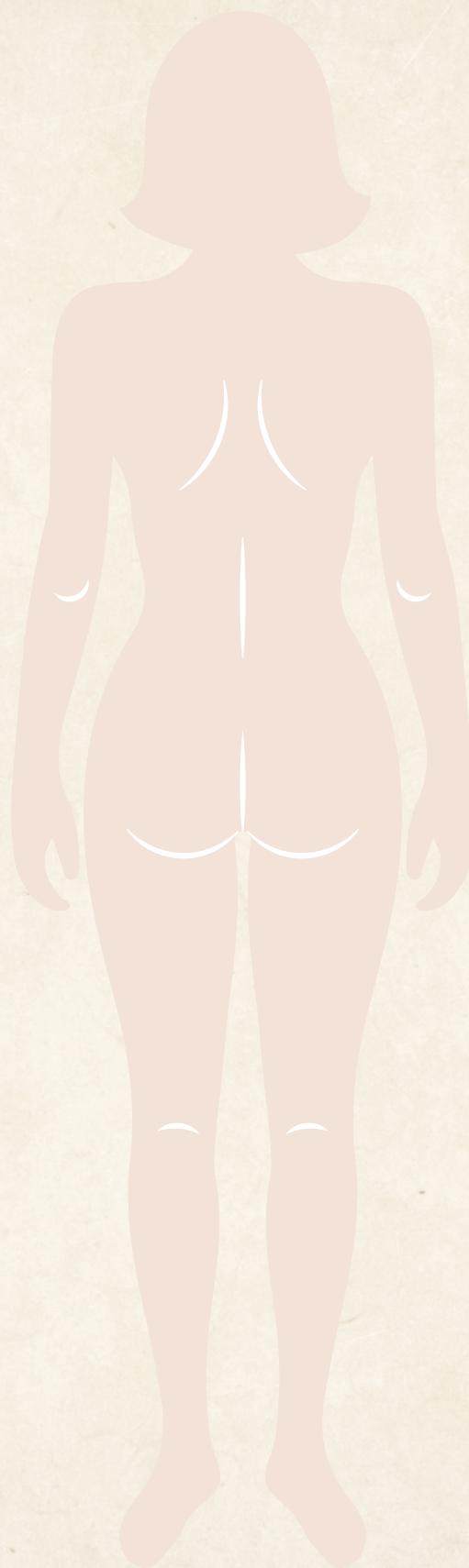
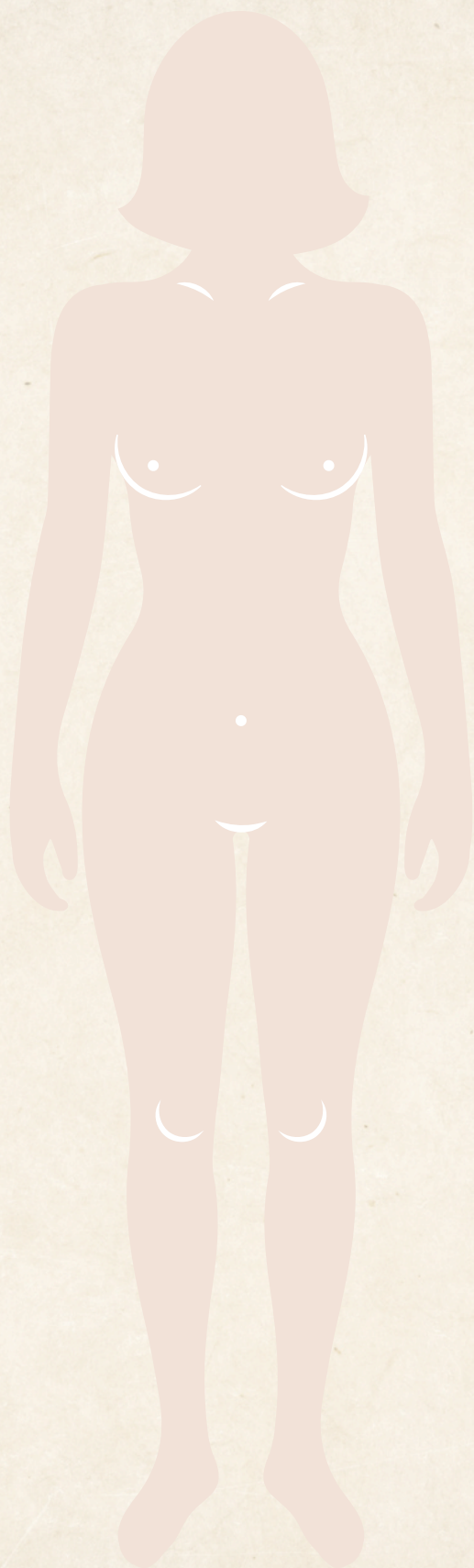
- Gebruik een online tool, insta stories of whatsapp om de gebieden aan te geven waar je pijn ervaart of waar je denkt dat er verklevingen zijn.
- Geef de ernst van de pijn aan met verschillende kleuren of schrijf het er later bij.

Voorbeeld van de Indeling van de Kaart

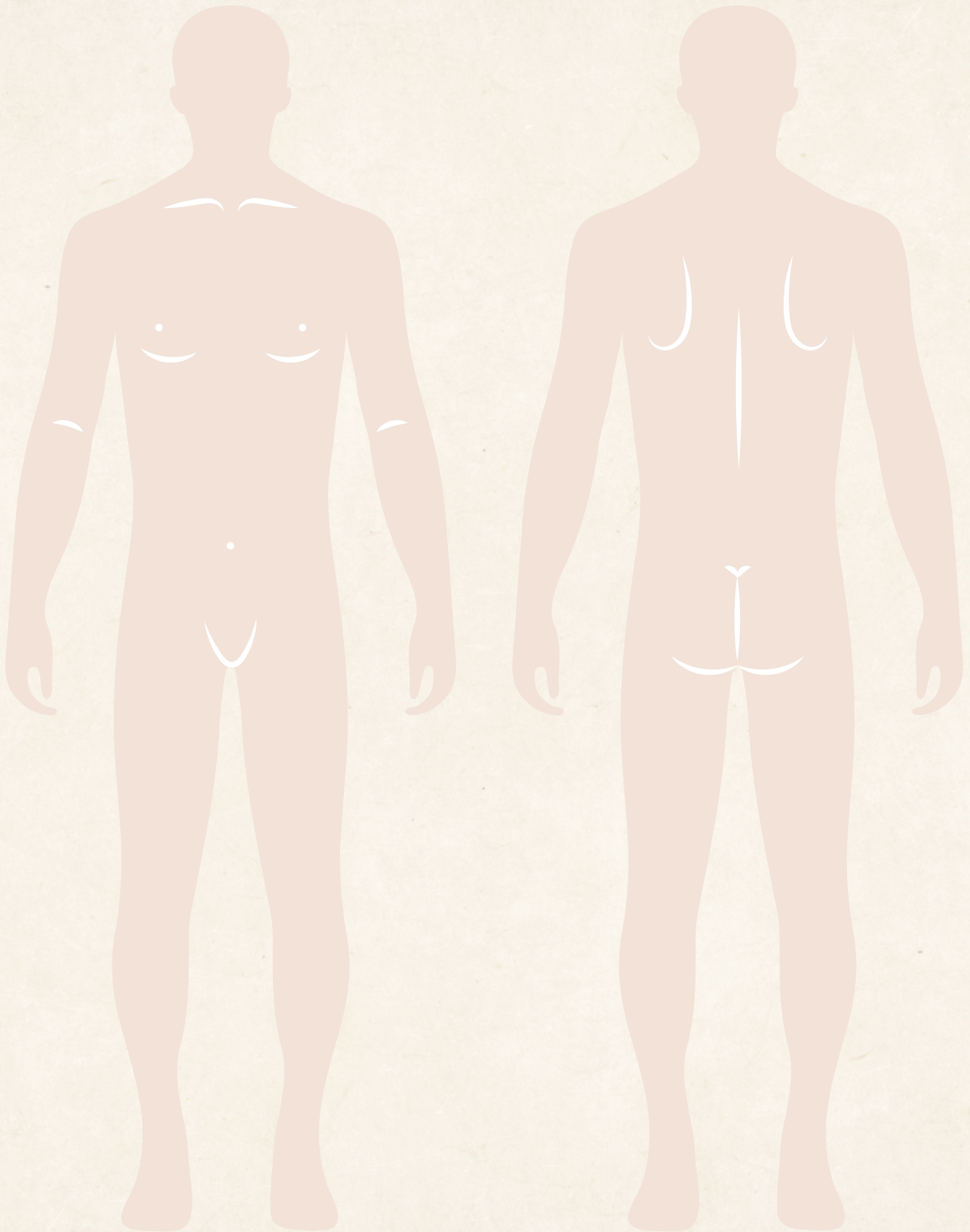
- Hoofd: Pijn of stijfheid in de nek of gezicht.
- Schouders: Beperkingen in schouderbeweging.
- Rug: Chronische rugpijn.
- Buik: Opgeblazen gevoel of pijn na eten.
- Heupen/Bekken: Pijn tijdens beweging.
- Benen: Stijfheid of krampen in de benen.
- Voeten: Pijn in de voeten of enkels.



Verklevingen Vrouwelijk lichaam



Verklevingen Mannelijk lichaam



Stap 1: Mentale lichaam

Stap 1: Levenstijl

Levenstijl:

1. Alles waar jij tegen aan loopt en/ of niet blij mee bent in jouw huidige leef situatie, activiteiten en routines. *Denk hierbij aan: te veel op social media, te veel binnen zitten, te weinig activiteiten die energie geven, te veel emotie onderdrukkende mechanismes (eten/ netflix'en, drinken, overmatig sporten).*

2. Alles waar jij blij mee bent in jouw huidige leef situatie, activiteiten en routines. *Denk hierbij aan: dag/nacht ritme, vriendenkring, sport schema, woning, ochtend routine, werk.*

3. Hoe jij jouw leef situatie, activiteiten en routines graag zou zien. *Denk hierbij aan: routines, gedachten patronen, intuïtief eten & leven, meditaties, sociale activiteiten, vroeger slapen, meer groente eten.*

Stap 1: Levenstijl

Disclaimers

GEBRUIK VAN INFORMATIE

De informatie die we verzamelen, wordt gebruikt om de partijen voor wie wij recepten maken zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen.

De informatie en jouw antwoorden worden uitsluitend ingezien door de personen die jij hier toestemming voor hebt gegeven. We zullen deze informatie nooit verkopen of delen aan een derde partij. Voor verdere toelichting omtrent terms of use en privacy, vind je onder deze link meer informatie. <https://www.hormoonwijsheid.nl/privacypolicy>.

Kan ik een terugbetaling krijgen?

Voor persoonlijke sessies of kruiden recepten is geen restitutie mogelijk. We bieden geen retourzendingen voor boeken of e-boeken, tenzij het artikel tijdens verzending kapot of beschadigd is. Als je een beschadigd, defect of onjuist artikel hebt ontvangen dat door Hormoonwijsheid is verkocht, kun je per e-mail een vervangend artikel aanvragen voor in aanmerking komende artikelen. Als jouw artikel kapot of beschadigd is, stuur ons dan binnen 6 dagen na levering foto's en bewijsmateriaal. Als u binnen deze termijn geen bewijs levert, komt u niet in aanmerking voor terugbetaling of vervanging.

Disclaimer

De informatie in dit ebook kan niet worden gebruikt officiële diagnose en kan niet worden gezien als medisch advies. Gebruik de kruiden niet wanneer jij medicijnen gebruikt. Wanneer jij last hebt van ernstige chronische aandoeningen is het raadzaam om met jouw arts of medisch professional te overleggen over de vervolg stappen.

De inhoud is dan ook niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies bij klachten of ter voorkoming daarvan. Het gebruik van informatie op de website en eventuele beslissingen, die je op basis van die informatie neemt genomen wordt, is voor je eigen verantwoordelijkheid. De informatie in dit ebook noch één of meer andere producten of dienstverleners van Hormoon Wijsheid, aanvaarden enige aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie.