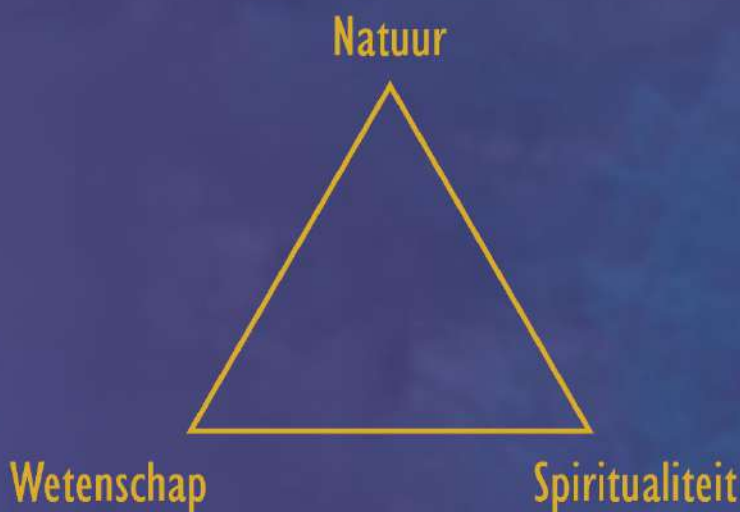


Het Element principe



Ontdek hoe jij zelf meer balans creëert
tussen hoofd en hart.



Vind jij het fijn om dingen zelf te doen en je eigen pad te bewandelen?

Ja _____ Nee _____

Zit het in je natuur om nieuwe dingen te leren en heb jij veel doorzettingsvermogen?

Ja _____ Nee _____

Wil jij ontdekken hoe jij je weg vind in alle prikkels om ons heen?

Ja _____ Nee _____



Heb jij JA geantwoord op deze vragen?

Welkom bij de club!

Dit is hét werkboek voor eerlijke introverte hoog gevoelige, analytisch denkende natuurliefhebbers die snel dingen oppikken, zelfredzaam zijn en proactief zijn in de dingen die ze doen.

Ontdek de kracht van je eigen woorden.

‘Meer balans tussen hoofd en hart’

- Voor ons diepe verlangen naar veiligheid, geborgenheid en verbinding.

Faith in nature

Trust yourself

- *Yaomi*



Dit e-boek is voor iedereen die de moed heeft om aan de slag te gaan met de zoektocht naar meer plezier, verbinding en innerlijke rust.

Copyright © Yao Coaching

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan. Het delen van de link om het boek te kopen is uiteraard wel toegestaan. Kijk op: www.yaocoaching.nl.



Met grote zorg en volledige overgave aan jou!

Inhoudsopgave

Welkom	14
Het Element Principe	17
<i>Less is more</i>	20
<i>System overload</i>	21
<i>Genezings symptomen</i>	22
<i>Helingssymptomen</i>	22
<i>Spelregels</i>	25
Introductie.....	30
<i>Wat is balans tussen hoofd en hart?</i>	32
<i>Waarom is balans zo belangrijk?</i>	33
<i>Waarom is persoonlijke groei zo belangrijk?</i>	34
Aarde; Waar sta je nu?.....	46
<i>Module 1 Wie ben je allemaal nog meer?</i>	49
Normen	49
Waarden.....	50
Overtuigingen.....	50

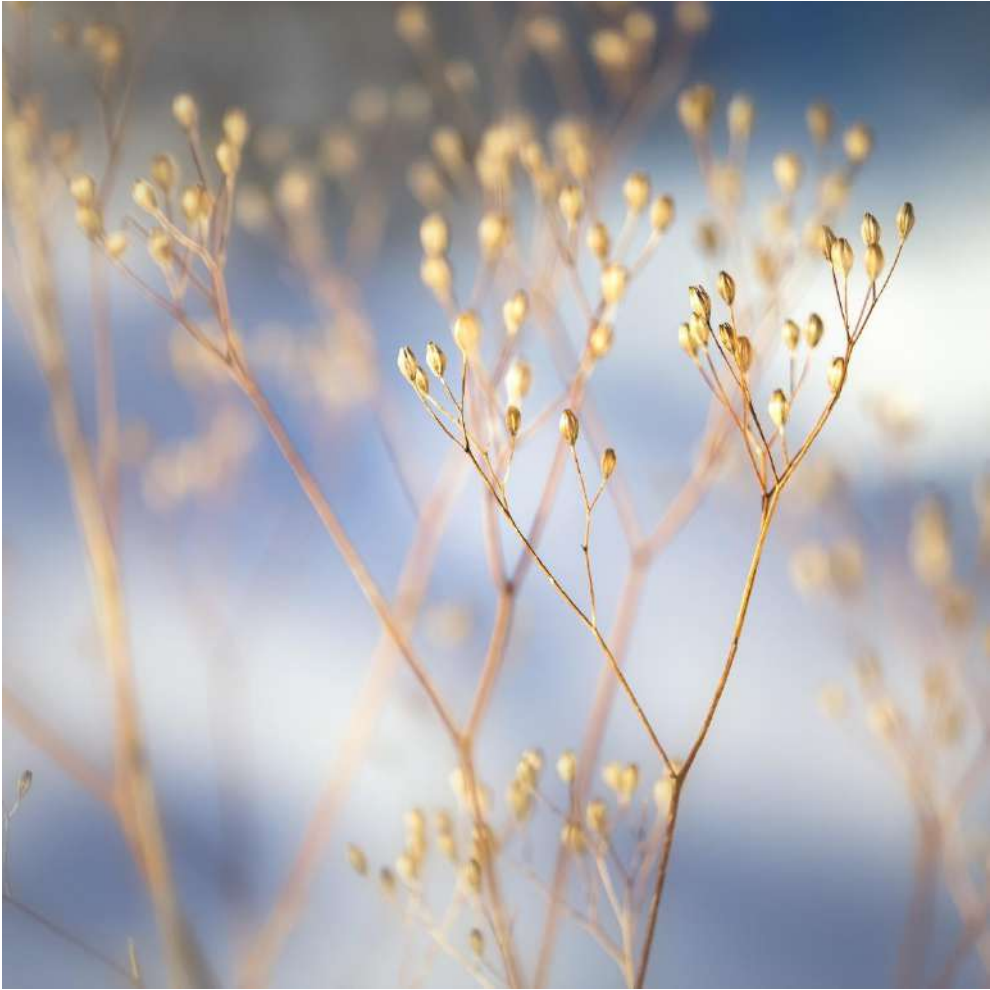
Kernkwaliteiten	54
Afsluiting	59
<i>Module 2 Wat is het nut van emoties?.....</i>	<i>61</i>
Toelaten emoties	61
De vicieuze cirkel.....	66
Klachten.....	69
Persoonlijke behoeftes.....	73
Afsluiting	77
<i>Module 3 Wat is het patroon in je leven?.....</i>	<i>79</i>
Comfortzone en groei	80
Bewustwording	81
Dichterbij jouw essentie.....	83
Belemmerende patronen.....	85
Afsluiting	90
<i>Module 4 Wat is de kern?.....</i>	<i>92</i>
Persoonlijke groei.....	92
Positieve ervaringen.....	95
Jouw levensloop.....	98
Afsluiting	103
Vuur; Wat heb je nodig?	105
<i>Module 5 Wat is (dis)balans?</i>	<i>107</i>
Balans en disbalans	107
De kern	112
Afsluiting	119
<i>Module 6 Wat is (emotionele) pijn?.....</i>	<i>122</i>
De zin van pijn	122
Leerlessen	125
Afsluiting	131

<i>Module 7 Hoe ga je om met nare emoties?</i>	134
Coping strategie	134
Luisteren naar nare emoties	142
Afsluiting	148
<i>Module 8 Hoe werkt gedrag?</i>	151
Hoe gedrag positief te beïnvloeden valt	151
Hoe we zelf onze pijn in stand houden	154
Toxische dynamiek.....	157
Positieve dynamiek	160
Afsluiting	163
Water; Wat ga je doen?	166
<i>Module 9 De wetenschap als basis</i>	171
Afsluiting	185
<i>Module 10 Spiritualiteit als basis</i>	188
Afsluiting	197
<i>Module 11 De natuur als basis</i>	200
Afsluiting	208
<i>Module 12 Hoe kan je gaan groeien?</i>	211
Het vinden van jou balans.....	214
Afsluiting	216
Lucht; Welke keuze ga je maken?.....	219
<i>Module 13 Hoe kan jij patronen doorbreken?</i>	221
Waar je kansen liggen	225
Terug naar de essentie.....	226
Trillingen en gedrag.....	228
Probleemoplossend vermogen	232
Helings symptomen.....	236

Afsluiting	240
<i>Module 14 Wat heb je nodig voor balans?.....</i>	<i>243</i>
Jouw leven.....	244
Jouw balans.....	246
Jouw zenuwen.....	249
Spiegel van de ziel	254
Afsluiting	258
<i>Module 15 Wat is de essentie van jou bestaan?</i>	<i>261</i>
Fitness voor je hersenen	261
Herontdekking van je hersenen	261
Energie	262
Afsluiting	266
<i>Module 16 Leven vanuit de kern.....</i>	<i>270</i>
Van pijn naar zijn.....	270
Circle of life	274
Komen tot de kern	277
Het hogere doel.....	280
Communicatie	281
Afsluiting	283
Hoe nu verder – Vanuit veiligheid een nieuwe koers inslaan	287
Appendix 1 Stressdagboek.....	291
Appendix 2 Dankbaarheidsdagboek.....	294
Appendix 3 Gouden Geluks Momentjes Vragenkaart	297
Appendix 4 Emoties & staat van zijn	299

Appendix 5 Samenvatting	303
Onze liefdevolle boodschappen	307
Dankwoord	308
Over Yaomi Qi Amore	317
Over onze mede grondleggers.....	319
<i>Iris Valentina.....</i>	<i>319</i>
<i>En vele anderen</i>	<i>319</i>
Over dit bijzondere boek.....	323

Kom weer in verbinding met jezelf



Welkom

Wauw! Wat fijn dat jij nu met dit e-boek in je handen zit en nog meer stappen wil ondernemen voor meer balans tussen hoofd en hart! Welkom bij dit bijzondere en spannende persoonlijk traject waarbij we echt de diepte ingaan over persoonlijke ontwikkeling en groei.

Dankjewel voor je vertrouwen en voor de tijd en aandacht die je aan jezelf wil gaan besteden. Hoe fijn zou het zijn jezelf niet meer te laten belemmeren, afstand te leren nemen en de dingen die niet van jou zijn los te kunnen laten?

Waarschijnlijk weet je al waarom dit boek uniek is en waarom wij hier zo enthousiast over zijn, maar we zetten het toch nog even op een rij.

Impact op jou:

- Dit boek vertelt je niet van je moet doen. Dit boek is een plek waar bij mag zijn wie je bent en je eigen verhaal mag schrijven.
- In dit boek wordt gehoor gegeven aan onze basisbehoefte om veilig te zijn, om te mogen voelen, om onafhankelijk te zijn, om je te verbinden met de mensen om je heen, om jezelf te uitten, om te ontdekken en om kennis tot je te nemen.
- Dit boek is zo neutraal mogelijk geschreven, zodat jij je eigen weg kan vinden.
- Dit boek gaat over avonturiers die het spannend vinden, maar heel graag de innerlijke wereld willen ontdekken.

Impact op het milieu:

- Met de aanschaf van dit boek draag je bij aan meer natuur in Nederland.
- Doordat dit een e-book is voorkomen wij onnodige transportkosten en zo kan je vanuit de hele wereld dit boek makkelijk bestellen.
- Dit boek is geschreven voor ontdekkers die het fijn vinden minimalistisch op pad te kunnen. Of dit nu op een langere hiking trail is, een korte wandeling of een eigen retraite, door het kleine formaat, gaat deze makkelijk met je mee.

Impact op de omgeving:

- Door jezelf te voeden met de dingen die goed voor je zijn, kan het ook makkelijker worden voor de mensen om je heen jouw voorbeeld te volgen.
- Dit boek nodigt je uit vanuit innerlijke vrijheid te leven waardoor je verbinding aan kan gaan met de mensen die bij jou passen en waarin je elkaar kan laten groeien.

Hoe fijn is het om zelf weer de regie te hebben en je verleden, angsten en kritiek je levensgeluk niet te laten bepalen? Neem de touwtjes in eigen handen en geef je dromen de aandacht die ze verdienen.



Bestel hier jouw exemplaar



Scan de QR code en ga op innerlijke reis

- 16 modules
- 40+ onderwerpen
- 400+ verdiepende vragen

Een bijzonder avontuur, voor jouw, je
omgeving en onze natuur!

Dankwoord

Het heeft jaren geduurd om dit mooie werkboek tot stand te brengen. Daarom wil ik graag ook nog een dankwoord uitspreken.

Allereerst wil ik mijn familie bedanken. Mijn geboortefamilie die me het leven hebben gegeven en mijn (adoptie)familie voor hun onvoorwaardelijke liefde en zorg. Ook wil ik de liefde van mijn leven bedanken voor zijn steun en support om mijn eigen persoonlijke ontwikkeling te blijven aangaan. Ik wil alle leermeesters die op mijn pad gekomen zijn, bedanken voor de lessen die ze me hebben geboden. Ik wil de universele kennis bedanken voor haar wijsheid en kracht om dit boek te kunnen maken. Ik wil mijn docenten van alle diverse opleidingen die ik heb mogen genieten, bedanken.

Ook wil ik jou bedanken dat jij dit boek nu voor je hebt liggen. Door jou wordt het mogelijk dat ik mijn doel mag bereiken. Doen wat ik leuk vind en hiermee bijdragen aan meer biodiversiteit in Nederland.

Zonder al deze mensen die op mijn pad zijn gekomen, had dit boek en Het Element Principe nooit kunnen ontstaan. Dit boek is een co-creatie van vele andere boeken en methodes die we gebruiken in het vinden van meer balans.

Bronnen:

Eigen ervaring, kennis en inzichten.

Diverse leermeesters, docenten en geleerden.

Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

Bendelin, N., Bjorkdahl, P., Risell, M., Nelson, K.Z., Gerdle, B., Andersson, G., Buhman, M., 2020. Patients' experiences of internet-based acceptance and commitment therapy for chronic pain: a qualitative study. *BMC Musculoskelet. Disord.* 21, 212. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03198-1>.
Buhman, M., Skoglund, A., Husell, J., ergstrom, K., Gordh, T., Hursti, T., Bendelin, N., Furmark, T., Andersson, G., 2013. Guided internet-delivered acceptance and commitment therapy

for chronic pain patients: a randomized controlled trial. *Behav. Res. Ther.* 51, 307–315. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.02.010>.

Buhrman, M., Skoglund, A., Husell, J., Bergstrom, " K., Gordh, T., Hursti, T., Bendelin, N., Furmark, T., Andersson, G., 2013. Guided internet-delivered acceptance and commitment therapy for chronic pain patients: a randomized controlled trial. *Behav. Res. Ther.* 51, 307–315. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.02.010>.

Davis, F.D., 1989. Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Q.* 139–340.

Fledderus, M., Schreurs, K.M., Bohlmeijer, E.T., Vollenbroek-Hutten, M.M., 2015. Development and pilotevaluation of an onlinerelapse-preventionprogrambased on acceptance and commitmenttherapy for chronicpainpatients. *JMIR Hum. Factors* 2, e1. <https://doi.org/10.2196/humanfactors.3302>.

Gentili, C., Zetterqvist, V., Rickardsson, J., Holmstrom, " L., Simons, L.E., Wicksell, R.K., 2020. ACTsmart - development and feasibility of digital acceptance and commitmenttherapy for adults with chronic pain. *NPJ Digit. Med.* 3, 20. <https://doi.org/10.1038/s41746-020-0228-4>.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies - republished article. *Behaviour Therapy*, 47(6), 869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>

Hayes, S., Mogan, H., Dowd, H., Doherty, E., O'Higgins, S., Gabhainn, S.N., MacNeela, P., Murphy, A.W., Kropmans, T., O'Neill, C., Newell, J., McGuire, B.E., 2014. Comparing the clinical-effectiveness and cost-effectiveness of an internet-delivered acceptance and commitmenttherapy (ACT) intervention with a waiting list control among adults with chronic pain: study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open* 4, e005092. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005092>.

Hughes, L.S., Clark, J., Colclough, J.A., Dale, E., McMillan, D., 2017. Acceptance and commitmenttherapy (ACT) for chronicpain. *Clin. J. Pain* 33, 552–568. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000425>

Lin, J., Klatt, L.-I., McCracken, L.M., Baumeister, H., 2018. Psychological flexibility mediates the effect of an online-based acceptance and commitment therapy for chronic pain: an investigation of change processes. *Pain* 159, 663–672. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001134>.

Probst, T., Baumeister, H., McCracken, L.M., Lin, J., 2018. Baseline psychologicalinflexibilitymoderates the outcomepaininterference in a D.L. van de Graaf et al. *Internet Interventions* 26 (2021) 100465 10 randomizedcontrolledtrial on internet-basedacceptance and commitmenttherapy for chronicpain. *J. Clin. Med.* 8, 24. <https://doi.org/10.3390/jcm8010024>.

Rickardsson, J., Zetterqvist, V., Gentili, C., Andersson, E., Holmstrom, " L., Lekander, M., Persson, M., Persson, J., Ljotsson, " B., Wicksell, R.K., 2020. Internet-delivered acceptance and commitment therapy (iACT) for chronic pain-feasibility and preliminary effects in clinical and self-referred patients. *mHealth* 6, 27. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2020.02.02>.

Scott, W., Chilcot, J., Guildford, B., Daly-Eichenhardt, A., McCracken, L.M., 2018. Feasibility randomized-controlled trial of online acceptance and commitmenttherapy for patients with complex chronic pain in the United Kingdom. *Eur. J. Pain* 22, 1473–1484. <https://doi.org/10.1002/ejp.1236>

Slattery, B.W., O'Connor, L.L., Haugh, S., Barrett, K., Francis, K., Dwyer, C.P., O'Higgins, S., Caes, L., Egan, J., McGuire, B.E., 2019. Investigating the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy (ACT) intervention versus a waiting list control condition on pain interference and quality of life in adults with chronic pain and multimorbidity: protocol for a randomised co. *BMJ Open* 9, e012671. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-012671>.

Trompetter, H.R., Bohlmeijer, E.T., Fox, J.P., Schreurs, K.M.G., 2015a. Psychological flexibility and catastrophizing as associated change mechanisms during online Acceptance & Commitment Therapy for chronic pain. *Behav. Res. Ther.* 74, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.09.001>.

Trompetter, H.R., Bohlmeijer, E.T., Lamers, S.M.A., Schreurs, K.M.G., 2016. Positive

psychological well-being is required for online self-help acceptance and commitment therapy for chronic pain to be effective. *Front. Psychol.* 7, 353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00353>.
Veehof, M.M., Trompetter, H.R., Bohlmeijer, E.T., Schreurs, K.M.G., 2016. Acceptance and mindfulness-based interventions for the treatment of chronic pain: a meta-analytic review. *Cogn. Behav. Ther.* 45, 5–31. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1098724>
Vilardaga, R., Davies, P.S., Vowles, K.E., Sullivan, M.D., 2020. Theoretical grounds of pain tracker self-management acceptance and commitment therapy digital intervention for patients with chronic pain. *J. Contextual Behav. Sci.* 15, 172–180. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.001>.

Schema therapie en Cognitieve Gedrags Therapie

Benhamou K, Piedra A. CBT-informed interventions for essential workers during the COVID-19 pandemic. *J Contemp Psychother.* 2020;50(4):275-283. <https://doi.org/10.1007/s10879-020-09467-3>
Bhandari S, Shaktawat AS, Patel B, et al. The sequel to COVID-19: the antithesis to life. *J Ideas Health.* 2020;3(1):205-212. <https://doi.org/10.47108/jidhealth.Vol3.IssSpecial1.69>
Boelen PA, Eisma MC, Smid GE, et al. Remotely delivered cognitive behavior therapy for disturbed grief during the COVID-19 crisis: challenges and opportunities. *J Loss Trauma.* 2020;26(3):211-219. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1793547>
Paredes MR, Apaolaza V, Fernandez-Robin C, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on subjective mental well-being: the interplay of perceived threat, future anxiety and resilience. *Pers Individ Dif.* 2021;170:110455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110455>
Apolinario-Hagen J, Drüge M, Fritsche L. Cognitive behavioral therapy, mindfulness-based cognitive therapy and acceptance commitment therapy for anxiety disorders: integrating traditional with digital treatment approaches. *Adv Exp Med Biol.* 2020;1191:291-329. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_17

Duffy D, Enrique A, Connell S, Connolly C, Richards D. Internet-delivered cognitive behavior therapy as a prequel to face-to-face therapy for depression and anxiety: a naturalistic observation. *Front Psychiatry.* 2020;10:902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00902>
Thoma N, Pilecki B, McKay D. Contemporary cognitive behavior therapy: a review of theory, history, and evidence. *Psychodyn Psychiatry.* 2015;43(3):423-461. <https://doi.org/10.1521/pdps.2015.43.3.423>
Craske M. Generalized anxiety disorder in adults: Cognitive-behavioral therapy and other psychotherapies. *UpToDate* (oclc.org); Accessed April 27, 2021, <https://www.uptodate.com/contents/generalized-anxiety-disorder-in-adults-cognitive-behavioral-therapy-and-other-psychotherapies>
Li J, Li X, Jiang J, et al. The effect of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety, and stress in patients with COVID-19: a randomized controlled trial. *Front Psychiatry.* 2020;11; 580827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.580827>
Bakker D, Kazantzis N, Rickwood D, Rickard N. Mental health smartphone apps: review and evidence-based recommendations for future developments. *JMIR Ment Health.* 2016;3(1):e7. <https://doi.org/10.2196/mental.4984>

Neurowetenschappen

Berkman, E. T. (2018). Value-based choice: An integrative, neuroscience-informed model of health goals. *Psychology & Health*, 33(1), 40–57. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316847>
Bigler, E. D. (2019). Neuroimaging and neuropsychology BT - Physician's field guide to neuropsychology: Collaboration through case example. In K. M. Sanders (Ed.), *Physician's Field Guide to Neuropsychology* (pp. 421-434). NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-8722-1_25.
Chambless, D. L., & Ollendick, T. H. (2001). Empirically supported psychological interventions: Controversies and evidence. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 685–716. <https://doi.org/10.1146/>

- annurev.psych.52.1.685.
Goncalves, O. F., & Perrone-McGovern, K. M. (2014). A neuroscience agenda for counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 507–512. <https://doi.org/10.1037/cou0000026>.
- Psychologie (Kernkwaliteiten, Drama/winnaarsdriehoek, Roos van Leary, Transactionele Analyse, Innerlijke kind, Familie systemen, Piramide van Maslov, Window of tolerance)
van Genderen, H., Rijkeboer, M., & Arntz, A. (2012). Schemas, coping styles, and modes (Vol. 27). *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy*.
Young et al., 2003
Schema Therapy, a practitioner's guide
J.E. Young, J.S. Klosko and M.E. Weishaar
Guilford, New York (2003)
McGinn and Young, 1996
Schema-focused therapy
L.K. McGinn and J.E. Young
P.H. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy*, The Guilford Press, New York (1996), pp. 182-207
Young, J. E. (1994). In rev (Ed.), *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy, a practitioner's guide*. New York: Guilford.
J.E. Young, J.S. Klosko, M.E. Weishaar, *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Guilford Press, N. Y. NY, 2003.
E. Rafaeli, D.P. Bemstein, J. Young, *Schema Therapy: Distinctive Features*, Routledge, 2010.
A.C. Videler, R.J.J. van Royen, M.J.H. Legra, M.A. Ouwens, Positive schemas in schema therapy with older adults: clinical implications and research suggestions, *Behav. Cognit. Psychother.* 48 (2020) 481–491, <https://doi.org/10.1017/S1552465820000077>.
A.M. Wood, J. Johnson, *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*, Wiley Online Library, 2016.
M. van Vreeswijk, J. Broersen, M. Nadort, *The Wiley-Blackwell Handbook of Schema Therapy: Theory, Research, and Practice*, John Wiley & Sons, 2012.
Rutherford, 2011 The social value of self-esteem
M.B. Rutherford
Social Science and Public Policy, 48 (407) (2011), 10.1007/s12115-011-9460-5
Craven et al., 2003
Breaking the self-concept enhancement conundrum: Re-conceptualising the next generation of self-concept enhancement research
R. Craven, H. Marsh and P. Burnett
The Association for Active Educational Researchers Proceedings, AARE (2003) (p. 20)
Marsh and O'Mara, 2008
Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: Unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept
H.W. Marsh and A. O'Mara
Personality and Social Psychology Bulletin, 34 (4) (2008), pp. 542-552, 10.1177/0146167207312313
Weiten et al., 2014
Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century
W. Weiten, D.S. Dunn and E.Y. Hammer
Nelson Education (2014)
O'Mara et al., 2006
Do self-concept interventions make a difference? A synergistic blend of construct validation and meta-analysis
A.J. O'Mara, ... +2 ... , R.L. Debus
Educational Psychologist, 41 (3) (2006), pp. 181-206, 10.1207/s15326985ep4103_4 Ruit & Korthagen, 2013
Developing core qualities in young students
P. Ruit and F.A.J. Korthagen
F.A.J. Korthagen, Y.M. Kim, W.L. Greene (Eds.), *Teaching and Learning from Within: A Core Reflection Approach to Quality and Inspiration in Education*, Routledge, New York/London (2013), pp. 131-147
Seligman et al., 2005
Positive psychology progress: Empirical validation of interventions
M.E.P. Seligman, ... +2 ... , C. Peterson
American Psychologist, 60 (5) (2005), pp. 410-421, 10.1037/0003-066x.60.5.410
Donaldson et al., 2014
Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology

S.I. Donaldson, M. Dollwet and M.A. Rao
The Journal of Positive Psychology, 10 (3)
 (2014), pp. 185-195,
 10.1080/17439760.2014.943801

Choy, A. (1990). The Winners Triangle.
Transactional Analysis Journal, 20(1), 40-46.

Clarkson, P. (1987). The Bystander Role.
Transactional Analysis Journal, 17(3), 82-87.

Karpman, S. (1968). Fairy tales and script drama
 analysis. *TAB*, 7, 26, 39-43.

Leary T. Interpersonal diagnosis of personality: a
 functional theory and
 methodology for personality evaluation. Wipf
 and Stock Publishers; 2004.

Vaassen F, Wauters J, Van Broeckhoven F, Van
 Overveldt M, Daelemans W,
 Eneman K. delearious: training interpersonal
 communication skills using
 unconstrained text input. *Proc. of ECGBL*
 2012:505-13.

Bryson, T. & Siegel, D. (2012) *The Whole Brain-
 Child* Desautels, L. (2017) *Brain Aligned*
 strategies: Addressing the emotional, social and
 academic health of all students Melrose, R.
 (2013) *The 60 Seconds Fix*

Rock, D. et al (2012) 'The Healthy Mind Platter'
 in *NeuroLeadership Journal* (Issue 4) Siegel, D.
 (2015) *The Developing Mind*

Siegel, D. & Bryson, T. (2020) *The Power of
 Showing Up* Treleaven, D. (2018)
TraumaSensitive Mindfulness

Maslow, A. H. (1943). A theory of human
 motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-
 396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>

**Spiritualiteit (Soundhealing,
 Kleurenpsychologie, Reiki,
 natuurgeneeskunde)**

Büyükbayram Z, Santas, SC. The effect of Reiki
 and guided imagery intervention on
 pain and fatigue in oncology patients: a non-
 randomized controlled study. *Explore*.
 2021;17(1):22-26.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.009>.

Billot M, Daycard M, Wood C, Tchalla A. Reiki
 therapy for pain, anxiety and quality
 of life. *BMJ Support Palliat Care*. 2019;9(4):434-
 438. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-001775>.

Sagkal Midilli T, Eser I. Effects of Reiki on post-
 cesarean delivery pain, anxiety, and
 hemodynamic parameters: a randomized,
 controlled clinical trial. *Pain Manag Nurs*.
 2015;16(3):388-399.
<https://doi.org/10.1016/j.pmn.2014.09.005>.

Demir M, Can G, Kelam A. Effects of distant reiki
 on pain, anxiety and fatigue in
 oncology patients in turkey: a pilot study. *Asian
 Pac J Cancer Prev*. 2015;16(12):
 4859-4862.

Sagkal Midilli T, Ciray Gunduzoglu N. Effects of
 reiki on pain and vital signs when
 applied to the incision area of the body after
 cesarean section surgery. *Holist Nurs
 Pract*. 2016;30(6):368-378.

Shirani N, Abdollahimohammad A, Firouzkouhi
 M, Masinaeinezhad N, Shahraki-
 Vahed A. The Effect of Reiki energy therapy on
 the severity of pain and quality of life
 in patients with rheumatoid arthritis: a
 randomized clinical trial study. *Med. Sci*.
 2019;23(96):205-210.

Billot M, Daycard M, Rigoard P. Self-Reiki,
 consideration of a potential option for
 managing chronic pain during pandemic COVID-
 19 period. *Medicina (Mex)*. 2021;57:
 867.
<https://doi.org/10.3390/medicina57090867>.

Vos T, Abajobir AA, Abate KH, et al. Global,
 regional, and national incidence, prevalence,
 and years lived with disability for 328 diseases
 and injuries for 195 countries, 1990-2016: A
 systematic analysis for the Global Burden of
 Disease Study 2016. *Lancet*.
 2017;390(10100):1211-1259.

J. Fachner, S. Rittner, Ethno Therapy, Music and
 Trance: an EEG investigation into a sound-
 trance induction, in: Dean Cvetkovic, Irena Cosik
 (Eds.), *States of Consciousness— experimental
 Insights into Meditation, Waking, Sleep, and
 Dreams*, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg,
 2011 (Chapter 11).

P. Hess, Music psychotherapy with archaic
 sound sources: an innovative method for
 treating so-called early disturban- ces,
*Musiktherapeutische Umschau: Forschung und
 Praxis der Musiktherapie [Germany]* 20 (2)
 (1999) 77-92

Babikian T, Zeltzer L, Tachdjian V, et al. Music as
 medicine. A review and historical perspective.
Altern Complement Ther. 2013;19(5):251-254.

P. Hess, 2008. *Singing Bowls for Health and
 Inner Harmo- ny*. In: Peter Hess (Ed.) *Germany
 Cole LC, LoBiondo-Wood G. Music as an
 adjuvant therapy in control of pain and
 symptoms in hospitalized adults: A systematic
 review. Pain Manag Nurs*. 2014;15(1):406-425.

Weller CM, Baker FA. The role of music therapy
 in physical rehabilitation: A systematic literature
 review. *Nord J Music Ther*. 2011;20(1):43-61.

- Fusar-Poli L, Bieleninik Ł, Brondino N, Chen XJ, Gold C. The effect of music therapy on cognitive functions in patients with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Aging Ment Health*. 2018;22(9):1097–1106.
- Carr C, Odell-Miller H, Priebe S. A systematic review of music therapy practice and outcomes with acute adult psy- chiatric in-patients. *PLoS One*. 2013;8(8):e70252.
- McConnell T, Scott D, Porter S. Music therapy for end-of- life care: An updated systematic review. *Palliat Med*. 2016;30(9):877–883.
- do Amaral MAS Neto MG, de Queiroz JG, Martins-Filho PRS, Saquetto MB, Oliveira Carvalho V. Effect of music thera- py on blood pressure on individuals with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol*. 2016;214:461–464.
- Martin-Saavedra JS, Vergara-Mendex LD, Pradilla I, Véllez- van-Meerbeke A, Talero-Gutiérrez C. Standardizing music characteristics for the management of pain: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Complement Ther Med*. 2018;41:81–89.
- Chan MF, Wong ZY, Thayala NV. The effectiveness of music listening in reducing depressive symptoms in adults: A systematic review. *Complement Ther Med*. 2011;19(6):332–348.
- D. Muehsam, C. Ventura, Life rhythm as a symphony of oscillatory patterns: electromagnetic energy and sound vibration modulates gene expression for biological signaling and healing. *Rev. Glob. Adv. Health Med*. 3 (2) (2014) 40–55.
- D. Muehsam, C. Ventura, Life rhythm as a symphony of oscillatory patterns: electromagnetic energy and sound vibration modulates gene expression for biological signaling and healing. *Rev. Glob. Adv. Health Med*. 3 (2) (2014) 40–55.
- L. Bidin, M. Casini, L. Pigaiani, L. Cavanna, Quando il suono parla alle cellule, *Scienza e Conoscenza*. 51 (2015) 26– 31.
- Guido PC, Barraza N, Balbarrey Z, et al. Integrative Medi- cine Group: A 10-year experience of an official team at a pediatric tertiary hospital. *BMC Complement Altern Med*. 2017;17:333.
- L. Bidin, M. Casini, L. Pigaiani, L. Cavanna, Quando il suono parla alle cellule, *Scienza e Conoscenza*. 51 (2015) 26– 31.
13. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, et al. Meditation pro- grams for psychological stress and well-being. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2014;174(3):357–368.
14. Hilton L, Hempel S, Ewing BA, et al. Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Ann Behav Med*. 2017;51(2):199–213.

Natuur (Shinrin Yoku & Nature Quest)

- Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs. (2020). The practice of forest therapy. Retrieved on April 20, 2020, from <https://www.natureandforesttherapy.org/about/the-practice-of-forest-therapy>.
- Berry, C. J. (1994). The idea of luxury: A conceptual and historical investigation. 30. Cambridge University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Clifford, A. (2018). *Your guide to forest bathing*. USA: Conari Press.
- Dillette, A. K., Douglas, A. C., & Andrzejewski, C. (2021). Dimensions of holistic wellness as a result of international wellness tourism experiences. *Current Issues in Tourism*, 24 (6), 794–810.
- Global Wellness Summit. (2019). Summit News: Keynote in Forest Bathing 2.0: The Art and Science of Shinrin-Yoku. Retrieved on April 28, 2020, from <https://www.globalwellnesssummit.com/forest-bathing/forest-bathing-2-0-the-art-and-science-of-shinrin-yoku/>.
- Golanska, ´ D. (2015). Affective spaces, Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. A., & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2), 166–171.
- Ain, A. ´ N., Brophy, J., Roddy, D., Burke, C., & Murphy, B. (2016). Benefits of group walking in

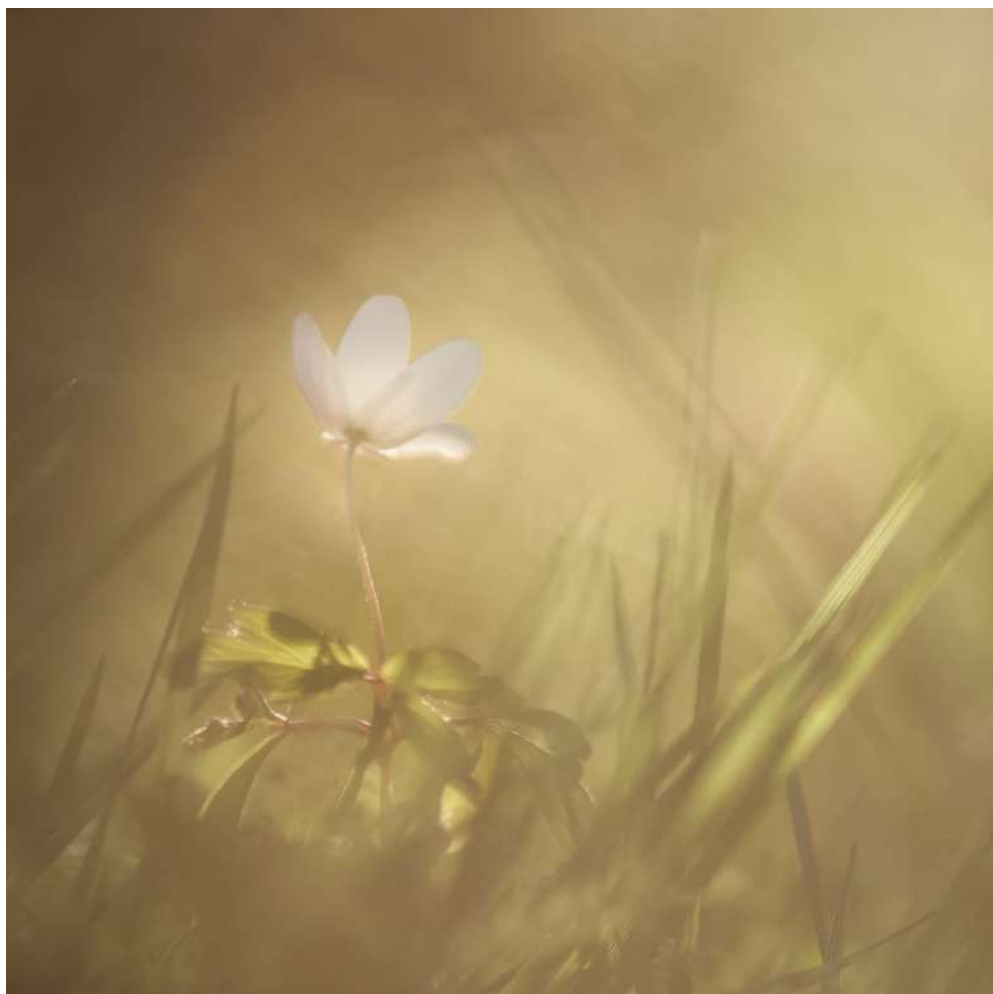
- forests for people with significant mental ill-health. *Ecopsychology*, 8(1), 16–26.
- James, J. J., Christiana, R. W., & Battista, R. A. (2019). A historical and critical analysis of park prescriptions. *Journal of Leisure Research*, 50(4), 311–329.
- Karjalainen, E., Sarjala, T., & Raitio, H. (2009). Promoting human health through forests: Overview and major challenges. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 1.
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913–935.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., & Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41–46.
- Kim, W., Lim, S. K., Chung, E. J., & Woo, J. M. (2009). The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry Investigation*, 6(4), 245.
- Komppula, R., Konu, H., & Vikman, N. (2017). Listening to the sounds of silence: Forest based wellbeing tourism in Finland. In J. S. Chen, & N. K. Prebensen (Eds.), *Nature tourism* (pp. 120–130). Routledge.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 37, 1–7.
- Koselka, E. P., Weidner, L. C., Minasov, A., Berman, M. G., Leonard, W. R., Santoso, M. V., ... Horton, T. H. (2019). Walking green: Developing an evidence base for nature prescriptions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4338.
- Levine, M. (2011). The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness. Routledge.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 9–17.
- Li, Q. (2018). *Shinrin-yoku: The art and science of forest bathing* (Penguin UK).
- Li, Q., Nakadai, A., Matsushima, H., Miyazaki, Y., Krensky, A. M., Kawada, T., & Morimoto, K. (2006). Phytoncides (wood essential oils) induce human natural killer cell activity. *Immunopharmacology and Immunotoxicology*, 28(2), 319–333.
- Lynn, I., Chen, L., Scott, N., & Benckendorff, P. (2017). Mindful tourist experiences: A Buddhist perspective. *Annals of Tourism Research*, 64, 1–12.
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promotion International*, 21(1), 45–54.
- Marselle, M. R., Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2013). Walking for well-being: Are group walks in certain types of natural environments better for well-being than group walks in urban environments? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11), 5603–5628.
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetsani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18.
- Ramanan, S. S. (2019). Qing Li: Forest bathing—how trees can help you find health and happiness. *Agriculture and Human Values*, 36(2), 367–368.
- Rantala, O., & Puhakka, R. (2020). Engaging with nature: Nature affords well-being for families and young people in Finland. *Children's Geograph.*, 18(4), 490–503.
- Rutz, C., Loretto, M.-C., Bates, A. E., Davidson, S. C., Duarte, C. M., Jetz, W., ... Cagnacci, F. (2020). COVID-19 lockdown allows researchers to quantify the effects of human activity on wildlife. *Nature Ecology and Evolution*, 4, 1156–1159.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Septhon, S. E. (2009). Yoga and mindfulness: Clinical aspects of an ancient mind/body practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 59–72.
- Searle, A., Turnbull, J., & Lorimer, J. After the anthropause: Lockdown lessons for morethan-human geographies. *The Geographical Journal* DOI: <https://doi.org/10.1111/gjoj.12373>.

En vele anderen

Al deze bronnen wil ik enorm bedanken, deze vullen Het Element Principe perfect aan. We hebben de lijst zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. Wellicht zijn we wat bronnen vergeten, mocht je iets missen wat essentieel is, neem dan contact met me op zodat we deze alsnog toe kunnen voegen! Wij willen vooral het universum, of hoe we het ook willen noemen, bedanken. Voor de wijsheid en voor onze mogelijkheid om hier actief gebruik van te mogen maken.

Ten slotte wil ik ook jou heel erg bedanken!

Liefs Yaomi



Over Yaomi Qi Amore

Yaomi is fulltime onderzoeker, dat houdt in dat ze zich bezighoudt met het onderzoeken van diverse aspecten binnen de wetenschap, de natuur en spiritualiteit. Deze aspecten brengt ze samen in Het Element Principe. Ze is hoog opgeleid, maar zeker bewust van haar eigen imperfectie en dat maakt haar en haar werk toegankelijk.

In het werk wat ze doet daagt ze je uit met haar kennis en ervaring om jouw eigen balans te zoeken. Ze biedt een luisterend oor en laat zien wat zij vanuit haar expertise voor patronen ziet. Deze spiegel is altijd met een liefdevolle intentie.

Ze houdt er enorm van om dingen uit te zoeken en de verstaalslag te maken naar een concreet overzicht. Ze houdt er van om de mensen te zien zoals ze van binnen zijn en een plek te bieden waar mensen veilig en geborgen zijn.

Mocht je graag nog verder willen groeien, bekijk dan ons actuele aanbod via deze [link](#).

Dit is de plek om niet alleen te leren, maar het vooral samen te gaan doen!



Over onze mede grondleggers

Naast Yaomi, hebben vele anderen gewerkt aan dit mooie boek. Dit is namelijk niet iets wat je alleen kan.

Iris Valentina

Zoals je wellicht al hebt gezien, heeft dit boek heel veel prachtige beelden. Iris heeft een grote innerlijke belevingswereld waar zij haar inspiratie uit put. Daarnaast is ze geïnteresseerd in de menselijke psyche en levenskunst. Hiermee maakt ze, naast het werk wat je hebt gezien, prachtige portretten waarbij ze verbinding zoekt met de geportretteerde. Een bijzondere en fijne ervaring. Ben je benieuwd naar haar werk. Bekijk [hier](#) haar portretten.

En vele anderen

Ondanks mijn dankwoord, wil ik toch nog een aantal personen in het bijzonder bedanken die hebben meegewerkt aan het ontstaan van dit boek.

Marian, Tars, Yvette, Nashja en vele anderen dank voor jullie uitgebreide feedback en hulp in mijn proces om het boek te schrijven.

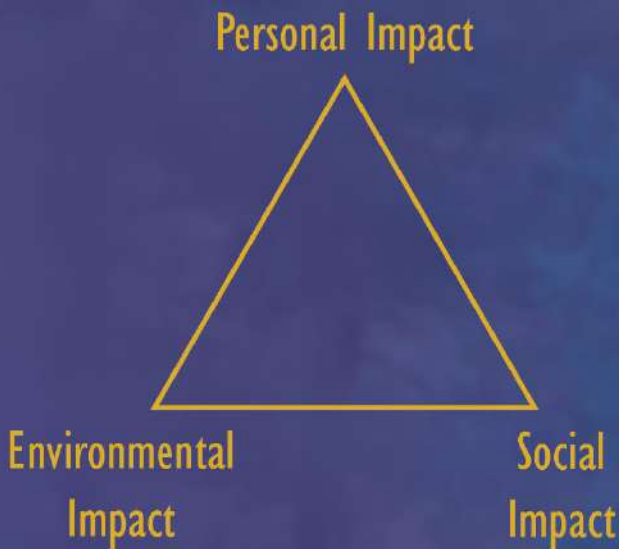
Anne, Alma en alle andere mensen die ik ben tegengekomen tijdens het schrijven. Bedankt dat jullie mijn sparringpartner en inspiratiebron wilde zijn.

Ook wil ik de mensen die langs zijn gekomen voor een massage of een gesprek heel erg bedanken voor hun vertrouwen. Hier heb ik veel van mogen leren en ervaring mogen opdoen om dit boek te kunnen schrijven.

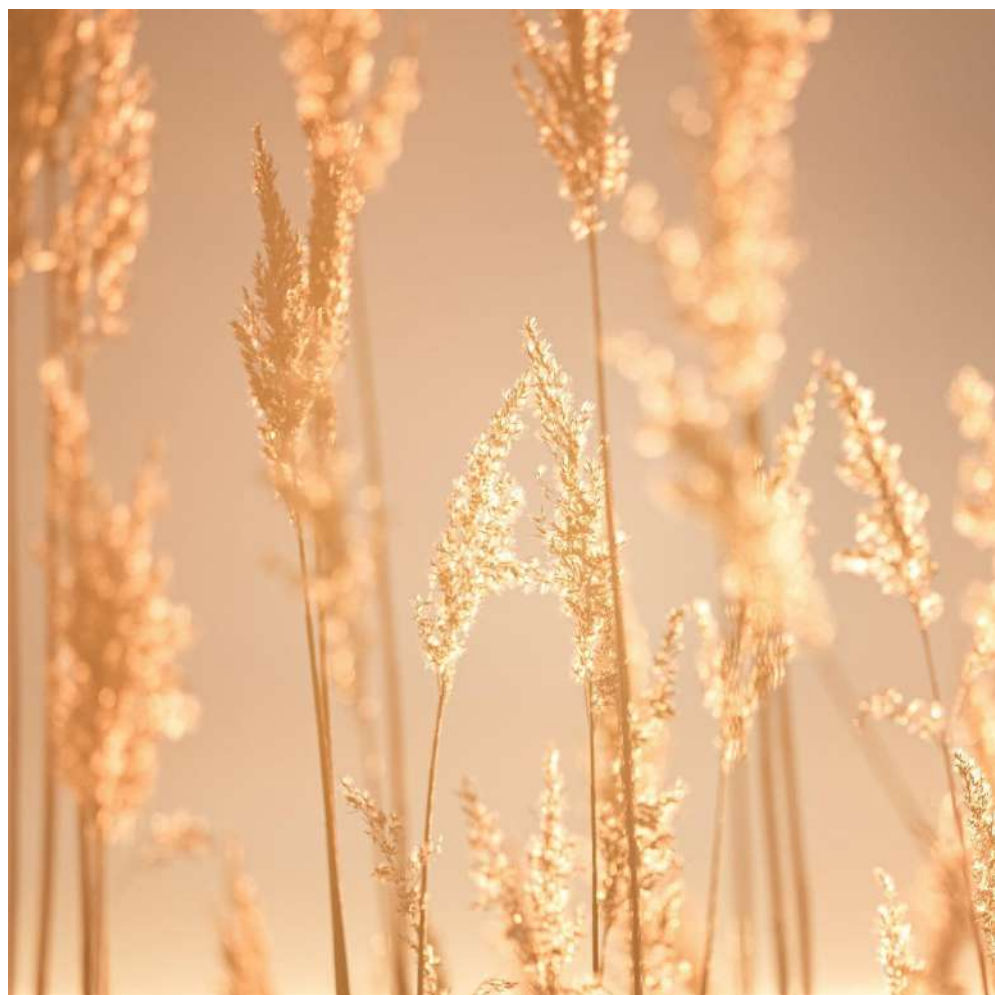
Kennis is macht.

Samenwerken is kracht.

Het Element principe



De voordelen van jouw weg
in meer balans.



Over dit bijzondere boek

Dit boek is voor iedereen die zich veilig en geborgen wilt voelen en wil kunnen genieten van de innerlijke rust en balans. Wanneer we niet kunnen zijn wie we zijn, kost dit heel erg veel energie en negatieve energie. Dit boek is voor iedereen die deze patronen wilt doorbreken en inziet dat er dingen mogen gaan veranderen naar meer acceptatie en zelfliefde. Vind jouw unieke pad vanuit pijn naar ZIJN met handvaten vanuit de natuur, spiritualiteit en de wetenschap.

Afhankelijk van jouw intentie en waar jij op dit moment staat, kun je verschillende resultaten behalen zoals;

- Meer balans tussen het hoofd (ratio) en hart (gevoel)
- Een diepere verbinding aangaan met jezelf
- Meer duidelijkheid over wie jij nu diep van binnen in essentie bent
- Meer vertrouwen op je intuïtie
- Beter begrijpen waar emoties vandaan komen
- Een dieper inzicht in belangrijke levensvragen
- Beter begrijpen hoe gedrag werkt en hoe onze hersenen werken
- Concretere tools vanuit zowel de wetenschap als spiritualiteit
- Je eigen wijsheid (her)ontdekken

Dit boek is uniek omdat het niet alleen gaat over het naar boven halen van je onderbewuste, maar ook over het tot rust laten komen van je bewuste. Het doel is op lange termijn meer balans en harmonie te creëren. Daarnaast is het geen gewone droge stof om te lezen. Het is één grote samenvatting van onwijs veel kennis waar je vervolgens mee aan de slag kan gaan in het boek zelf. Door de verdiepende vragen, wordt jij de hoofdpersoon van dit

verhaal. Wie anders ook, het gaat nu even immers alleen om jou. Op deze manier kan jij de bijzondere innerlijke reis aangaan. Daarnaast doe je met dit boek niet alleen goed aan jezelf, ook in je omgeving zal het waarschijnlijk niet onopgemerkt blijven. Ten slotte willen wij ons geluk delen. Een groot deel willen we dan ook gebruiken om de biodiversiteit terug te brengen aan het bos wat we zelf hebben gekocht. Daarom aan jou de vraag om deze [link](#) te delen en zo bij te dragen aan meer mentale gezondheid in onze maatschappij.

Ontdek je eigen unieke ruwe diamant





Verbinding met jezelf en de natuur en de balans vinden die past bij jou zorgen voor meer geluk en minder stress.

Dit boek laat je met kennis vanuit de wetenschap en spiritualiteit je eigen weg vinden en helpt je verdieping te zoeken in wat balans betekent voor jou.

Maak kennis met Het Element Principe in een tijd waarin het makkelijk is onszelf te verliezen, waarin het makkelijk is de verbinding met de mensen om ons heen kwijt te raken en waarin social media en de ratrace een grote rol kunnen spelen.

In dit boek vind je:

**Kennis vanuit de wetenschap
Wijsheden vanuit de spiritualiteit,**

Praktische oefeningen

Adembenemende natuurfoto's

Verdiepende vragen

Bedankt voor het bekijken van dit inblikexemplaar. Hopelijk past dit bij jou en verrijkt dit je leven

Past het toch niet? Heel veel succes met je verdere zoektocht en hopelijk komt er wat moois op je pad.

Dankjewel dat ik je mocht inspireren.

Past het niet bij je, maar vind je het een tof project? Deel dit inblikexemplaar met de mensen om je heen!

Scan de QR code

