



4Healing Orakel

LAAT HET VUUR VAN JE POTENTIE
ONTBRANDEN DOOR HET HELEN
EN VERENIGEN VAN JE
LICHAAM, ZIEL EN GEEST.

Ilse Velle
Spirit2Spirit
Tarot Orakel Reis



Inhoudsopgave



blz 4 voorwoord



**blz 5 t/m 20 korte meditatie per kaart
beschreven**



**blz 21 t/m 37 eventuele ziektebeelden
per kaart beschreven**



blz 38 t/m 46 legpatronen

Voorwoord

De 4Healing kaarten zijn een inspirerend hulpmiddel voor persoonlijke groei en zelfontdekking. Deze kaarten zijn ontworpen om gebruikers te ondersteunen bij het verdiepen van hun intuïtieve vermogens en het bevorderen van emotioneel welzijn. Elke kaart bevat zorgvuldig gekozen beelden en boodschappen die uitnodigen tot reflectie en inzicht. Gebruikers worden aangemoedigd om de kaarten te trekken wanneer ze behoefte hebben aan begeleiding, of als een dagelijkse oefening om hun spirituele pad te verrijken. Door regelmatig met de 4Healing kaarten te werken, kunnen individuen hun innerlijke wijsheid versterken en een dieper begrip van zichzelf en hun omgeving ontwikkelen. Deze kaarten zijn een waardevol instrument voor iedereen die op zoek is naar heling, balans en een dieper gevoel van verbinding met zichzelf en de wereld om hen heen.

Korte meditatie per 4Healing kaart beschreven

Een korte meditatie met een 4Healing kaart kan een krachtige manier zijn om innerlijke rust en inzicht te bevorderen. Begin door een rustige plek te vinden waar je niet gestoord zult worden. Ga comfortabel zitten en sluit je ogen. Adem diep in en uit, en focus je aandacht op je ademhaling. Trek vervolgens een 4Healing kaart en houd deze in je handen. Stel jezelf open voor de boodschap die de kaart je wil geven. Visualiseer de symboliek en de kleuren van de kaart, en laat deze beelden tot je spreken. Vraag jezelf af welke lessen of inzichten deze kaart je kan brengen in je huidige situatie. Blijf enkele minuten in deze meditatieve staat, en keer dan langzaam terug naar het hier en nu. Schrijf eventueel op wat je ervaren hebt om het later te kunnen herzien. Deze oefening kan helpen je intuïtie te versterken en je innerlijke wijsheid aan te boren.

Door deze korte meditaties te beoefenen, kun je je verbinden met de symboliek van de dieren in de 4Healing kaarten en je geestelijke en fysieke gezondheid verbeteren.

1. Kikker

Meditatie:

Ga comfortabel zitten en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je in een rustige vijver zit, omringd door de geluiden van de natuur. Voel hoe de negatieve energie je lichaam verlaat met elke uitademing, en laat positieve, zuivere energie je vullen met elke inademing. Visualiseer hoe je met elke sprong vooruit komt in je leven.

2. Schildpad

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten of liggen. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een schildpad bent, met een sterke schild die je beschermt. Voel de aarde onder je en laat je wortelen in de grond. Neem de tijd om terug te keren naar de basis en vind innerlijke vrede en wijsheid.

3. Paard

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een paard bent, galopperend over een open veld. Voel de wind door je manen strijken en de kracht in je spieren. Visualiseer hoe je innerlijke kracht je helpt om dappere sprongen te maken in je leven.

4. Leeuw

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem diep in en uit. Stel je voor dat je een leeuw bent, koning van de jungle. Voel de kracht en zelfvertrouwen in je lichaam. Visualiseer hoe je leiderschap bloeit en hoe je zelfvertrouwen groeit met elke ademhaling.

5. Adelaar

Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een adelaar bent, zwevend hoog in de lucht. Voel de wind onder je vleugels en de helderheid in je geest. Visualiseer hoe je verbonden bent met spirituele rust en hoe je een helder zicht hebt op je doelen en dromen.

6. Bever

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een bever bent, bouwend aan een dam. Voel de creativiteit en vastberadenheid in je lichaam. Visualiseer hoe je bouwt aan succes en hoe je soepel en flexibel blijft in je inspanningen.

7. Muis

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een muis bent, klein maar dapper. Voel de kracht door intuïtie en de nederigheid in je hart. Visualiseer hoe je rust opzoekt en je gebit en lichaam verzorgt.

8. Haai

Meditatie: Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een haai bent, zwemmend in de diepe oceaan. Voel de zelfvertrouwen en kracht in je lichaam. Visualiseer hoe je obstakels overwint en hoe je angsten loslaat met elke ademhaling.

9. Tortelduif

Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een tortelduif bent, koesterend in de warmte van de zon. Voel de balans en liefde in je hart. Visualiseer hoe je hartenpijn en verdriet loslaat en je hart opent voor nieuwe vooruitzichten en liefde.

10. Chimpansee

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een chimpansee bent, spelend in de bomen. Voel de creatieve expressie en individualiteit in je lichaam. Visualiseer hoe je herstelt en hoe je gewrichten en handen soepel en sterk blijven.

11. Krokodil Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een krokodil bent, rustend aan de oever van een rivier. Voel de kracht en coping-vaardigheden in je lichaam. Visualiseer hoe je je huid verzorgt en allergieën behandelt, en laat stress en spanning wegvloeien met elke uitademing.

12. Otter

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een otter bent, spelend in het water. Voel de vreugde en speelsheid in je lichaam. Visualiseer hoe je zwaarte en depressie loslaat en hoe je licht en vrolijk wordt met elke ademhaling.

13. Havik

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een havik bent, zwevend hoog in de lucht. Voel de concentratie en inzicht in je geest. Visualiseer hoe je een goed vooruitzicht hebt en hoe je blijft geloven in jezelf en je doelen.

14. Konijn Meditatie: Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een konijn bent, rustend in een veilig hol. Voel de intuïtie en harmonie in je lichaam. Visualiseer hoe je te snel willen gaan loslaat en hoe je helder voelend en rustig wordt met elke ademhaling.

15. Bij

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een bij bent, vliegend van bloem naar bloem. Voel de bijdrage en toewijding in je lichaam. Visualiseer hoe je tintelingen in je ledematen verzacht en hoe je geneesmiddelen gebruikt om je gezondheid te ondersteunen.

16. Libelle

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een libelle bent, zwevend boven een stille vijver. Voel de transformatie en vernieuwing in je lichaam. Visualiseer hoe je hoofd en ogen ontspannen en hoe je teveel drukte loslaat met elke ademhaling.

17. Pauw

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een pauw bent, pronkend met je prachtige veren. Voel de zelfwaardering en zelfvertrouwen in je lichaam. Visualiseer hoe je uiterlijk straalt en hoe je acne en rimpels verzacht met elke ademhaling.

18. Miereneter

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een miereneter bent, zoekend naar voedsel in de grond. Voel de geduld en wijsheid in je lichaam. Visualiseer hoe je overgevoeligheid beheert en hoe je voelt en aanrakingen waardeert met elke ademhaling.

19. Kraai

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een kraai bent, vliegend hoog in de lucht. Voel de mysterie en wijsheid in je geest. Visualiseer hoe je dood als een nieuw hoofdstuk omarmt en hoe je mentale uitputting loslaat met elke ademhaling.

20. Kameleon

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een kameleon bent, veranderend van kleur om je aan te passen aan je omgeving. Voel de aanpassingsvermogen in je lichaam. Visualiseer hoe je continue veranderingen beheert en hoe je je zenuwstelsel ontspant met elke ademhaling.

21. Gans

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een gans bent, vliegend in formatie met je groep. Voel de intuïtie en innerlijke kompas in je lichaam. Visualiseer hoe je zelfvertrouwen groeit en hoe je soepel slikt met elke ademhaling.

22. Spin

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een spin bent, wevend een web. Voel de creativiteit en zelf-creatie in je lichaam. Visualiseer hoe je je concentratie verbetert en hoe je onzekerheid loslaat met elke ademhaling.

23. Olifant

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een olifant bent, wandelend door de savanne. Voel de wijsheid en kracht in je lichaam. Visualiseer hoe je verbonden bent met je gemeenschap en hoe je goede gezondheid behoudt met elke ademhaling.

24. Jaguar

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een jaguar bent, sluipend door het dichte bos. Voel de innerlijke wijsheid en moed in je lichaam. Visualiseer hoe je onrust en hyperventilatie loslaat en hoe je kalm en gecentreerd wordt met elke ademhaling.

25. Mier Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een mier bent, werkend samen met je kolonie. Voel de harde werk en unieke vaardigheden in je lichaam. Visualiseer hoe je sterke gezondheid behoudt en hoe je efficiënt en doelgericht werkt met elke ademhaling.

26. Egel

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een egel bent, beschermd door je stekels. Voel de zelfbescherming en veerkracht in je lichaam. Visualiseer hoe je huidaandoeningen behandelt en hoe je jezelf beschermt tegen negatieve invloeden met elke ademhaling.

27. Coyote

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een coyote bent, sluipend door de nacht. Voel de intelligentie en humor in je lichaam. Visualiseer hoe je vage en echte klachten beheert en hoe je gewichtsverlies en bulten behandelt met elke ademhaling.

28. Uilenjongen

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een uilenjongen bent, kijkend naar de wereld met wijde ogen. Voel de wijsheid en visie in je lichaam. Visualiseer hoe je de mogelijkheden omarmt die voor je liggen en hoe je positief blijft met elke ademhaling.

29. Bidsprinkhaan

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een bidsprinkhaan bent, rustend op een tak. Voel de stabiliteit en concentratie in je lichaam. Visualiseer hoe je krampachtige klachten in je spieren en botten verzacht en hoe je soepel en sterk blijft met elke ademhaling.

30. Slang

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een slang bent, glijdend over de grond. Voel de transformatie en vernieuwing in je lichaam. Visualiseer hoe je vernieuwing en goed nieuws omarmt en hoe je jezelf transformeert met elke ademhaling.

31. Gier Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een gier bent, zwevend hoog in de lucht. Voel de transformatie en aanpassing in je lichaam. Visualiseer hoe je ernstige ziekte beheert en hoe je jezelf transformeert met elke ademhaling.

32. Wolf Meditatie: Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een wolf bent, rennend door het bos. Voel de innerlijke kracht en bescherming in je lichaam. Visualiseer hoe je positieve vooruitzichten behoudt en hoe je kalm en krachtig blijft met elke ademhaling.

33. Ratelslang

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een ratelslang bent, rustend in de zon. Voel de intuïtie en voorzichtigheid in je lichaam. Visualiseer hoe je heftige aandoeningen beheert en hoe je behandelingen volgt met elke ademhaling.

34. Neushoorn

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een neushoorn bent, sterk en krachtig. Voel de wijsheid en balans in je lichaam. Visualiseer hoe je krachtig, sterk en volhardend blijft met elke ademhaling.

35. Hert Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem

diep in en uit. Stel je

voor dat je een hert bent, grazend in een open veld. Voel de rust en wijsheid in je lichaam. Visualiseer hoe je stress gerelateerde klachten beheert en hoe je je ogen, neus en oren verzorgt met elke ademhaling.

36. Vos

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een vos bent, sluipend door het bos. Voel de sluwheid en gemak in je lichaam. Visualiseer hoe je haar en lichaam verzorgt en hoe je pijn behandelt met elke ademhaling.

37. Zwaan

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een zwaan bent, zwemmend op een stille vijver. Voel de innerlijke schoonheid en verbinding in je lichaam. Visualiseer hoe je schoonheidsingrepen beheert en hoe je innerlijke schoonheid omarmt met elke ademhaling.

38. Valk

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een valk bent, vliegend hoog in de lucht. Voel de kracht en helderheid in je lichaam. Visualiseer hoe je een goed overzicht behoudt en hoe je weet hoe je lichaam voelt en goed in je vel zit met elke ademhaling.

39. Adelaarsrog

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een adelaarsrog bent, zwevend in het water. Voel de bevrijding en hogere doelen in je lichaam. Visualiseer hoe je beperkingen loslaat en hoe je vertrouwt op de mogelijkheden die voor je liggen met elke ademhaling.

40. Uil Meditatie: Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig.

Stel je voor dat je

een uil bent, vliegend door de nacht. Voel de innerlijke wijsheid en intuïtie in je lichaam. Visualiseer hoe je mentale vermoeidheid loslaat en hoe je vertrouwt en gelooft in jezelf met elke ademhaling.

41. Luipaard

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een luipaard bent, sluipend door het hoge gras. Voel de moed en avontuur in je lichaam. Visualiseer hoe je grenzen overstijgt en langzaam herstelt, neem je tijd en vertrouw op je intuïtie met elke ademhaling.

42. Beer

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een beer bent, rustend in je hol. Voel de bescherming en stabiliteit in je lichaam. Visualiseer hoe je emoties beschermt en hoe je wonderen omarmt, leg jezelf niet teveel op en neem rust om op te laden met elke ademhaling.

43. Salamander

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een salamander bent, bewegend door het vochtige bos. Voel de transformatie en kracht in je lichaam. Visualiseer hoe je vreugde en dankbaarheid omarmt en hoe je menstruatieproblemen behandelt met elke ademhaling.

44. Dolfijn Meditatie: Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een dolfijn bent, zwemmend in de oceaan. Voel de zelfexpressie en innerlijke vrede in je lichaam. Visualiseer hoe je depressie en burn-out beheert en hoe je vrolijkheid terugbrengt met elke ademhaling.

45. Vlinder

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een vlinder bent, vliegend van bloem tot bloem. Voel de transformatie en schoonheid in je lichaam. Visualiseer hoe je pijn aan je benen en heupen verzacht en hoe je groeit en optimistisch blijft met elke ademhaling.

46. Cobra

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een cobra bent, rustend in het zand. Voel de genezing en groei in je lichaam. Visualiseer hoe je transformeert en hoe je genezing omarmt met elke ademhaling.

47. Geit Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een geit bent, klimmen op een berg. Voel de kracht en veerkracht in je lichaam. Visualiseer hoe je op een helende reis gaat en hoe je krachtig wordt met elke ademhaling.

48. Zeepaardje

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een zeepaardje bent, zwevend in het water. Voel de genezing en evolutie in je lichaam. Visualiseer hoe je je aanpast en flexibel blijft, en hoe je reuma en fymbriologie behandelt met elke ademhaling.

49. Eekhoorn

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een eekhoorn bent, rennend door de bomen. Voel de vindingrijkheid en groei in je lichaam. Visualiseer hoe je je kaken, vingers en stuitje verzorgt en hoe je je groeipad ontdekt met elke ademhaling.

50. Kameel

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een kameel bent, wandelend door de woestijn. Voel de veerkracht en doorzettingsvermogen in je lichaam. Visualiseer hoe je voldoende drinkt en reinigt, en hoe je je lever gezond houdt met elke ademhaling.

51. Zeehond Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen.

Adem diep in en uit. Stel je

voor dat je een zeehond bent, zwemmend in het koele water. Voel de leiding en innerlijk licht in je lichaam. Visualiseer hoe je afvalt en kwetsuren behandelt, en hoe je jezelf leidt naar een gezondere toekomst met elke ademhaling.

52. Walvis

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een walvis bent, zwemmend in de diepe oceaan. Voel de empathie en wijsheid in je lichaam. Visualiseer hoe je verbindt met anderen en hoe je je oren, gehoor en sinussen verzorgt met elke ademhaling.

53. Wasbeer

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een wasbeer bent, speurend naar voedsel in de nacht. Voel de aanpassingsvermogen en heling in je lichaam. Visualiseer hoe je vermoeidheid en duizeligheid behandelt en hoe je jezelf oplaadt met elke ademhaling.

54. Nijlpaard

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een nijlpaard bent, rustend in het water. Voel de aarding en bescherming in je lichaam. Voel hoe je jezelf aardt en hoe je jezelf beschermt in je gemeenschap, en hoe je zelfverzekerd en veilig blijft met elke ademhaling.

55. Duif

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een duif bent, vliegend door de lucht. Voel de vrede, liefde en vergeving in je lichaam. Visualiseer hoe je dissociatie en stress loslaat en hoe je jezelf omarmt met elke ademhaling.

56. Giraf

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een giraf bent, grazend in de savanne. Voel de intuïtie en vooruitzicht in je lichaam. Visualiseer hoe je je nek en schouders verzorgt en hoe je verder kijkt dan het huidige moment met elke ademhaling.

57. Koala

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een koala bent, rustend in een eucalyptusboom. Voel de veiligheid en loyaliteit in je lichaam. Visualiseer hoe je je bloeddruk en cholesterol beheert en hoe je jezelf beschermt tegen koude handen met elke ademhaling.

58. Pinguïn

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een pinguïn bent, waggelend over het ijs. Voel de verbinding en steun in je lichaam. Visualiseer hoe je hormonen in balans brengt en hoe je opvliegers behandelt met elke ademhaling.

59. Papegaai

Meditatie:

Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem diep in en uit. Stel je voor dat je een papegaai bent, vliegend door het regenwoud. Voel de expressie en genezing in je lichaam. Visualiseer hoe je je keel, longen en voeten verzorgt en hoe je jezelf geneest met je eigen stem met elke ademhaling.

60. Kat

Meditatie:

Vind een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een kat bent, rustend in de zon. Voel de intuïtie en verborgen vermogens in je lichaam. Visualiseer hoe je je buik verzorgt en hoe je zelfliefde en gevoel omarmt met elke ademhaling.

61. Hond Meditatie: Ga zitten in een comfortabele positie en sluit je ogen. Adem

diep in en uit. Stel je

voor dat je een hond bent, spelend in het park. Voel de rust en bescherming in je lichaam. Visualiseer hoe je over-stressed loslaat en hoe je luistert naar jezelf en je gemeenschap versterkt met elke ademhaling.

62. Kangoeroe

Meditatie:

Vind een stille plek en ga zitten. Sluit je ogen en adem rustig. Stel je voor dat je een kangoeroe bent, hoppend door de outback. Voel de zelfredzaamheid en scherpe instincten in je lichaam. Visualiseer hoe je je spiermassa versterkt en hoe je aansterkt met elke ademhaling.

Eventuele ziektebeelden met de 4Healing kaarten

De 4Healing kaarten zijn ontworpen als een hulpmiddel voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Ze bieden inzicht in emotionele en spirituele blokkades die mogelijk bijdragen aan fysieke ongemakken of ziektebeelden. Hoewel deze kaarten niet bedoeld zijn als diagnostisch hulpmiddel, kunnen ze individuen helpen om patronen te identificeren die hun welzijn beïnvloeden. Vaak worden thema's zoals stress, angst, en onverwerkte emoties belicht, die bekend staan om hun impact op de fysieke gezondheid. Door middel van meditatieve oefeningen en introspectie kunnen gebruikers van de 4Healing kaarten een dieper begrip ontwikkelen van hun innerlijke wereld, wat kan helpen bij het bevorderen van heling en balans in hun leven. Het is belangrijk om te benadrukken dat deze kaarten geen vervanging zijn voor professioneel medisch advies.

Hieronder vind je de betekenis van de dieren , inclusief de bijbehorende thema's, associaties en een liefdevolle beschrijving van de mogelijke ziektebeelden:

1. Kikker

-Thema's en Associaties: Zuivering en balans in stilte, negatieve energie loslaten, sprongen vooruit, voortbeweging, drinken

-Toepassing: Vind zuivering en balans in stilte, laat negatieve energie los en maak sprongen vooruit in je leven.

-Ziektebeeld: Mogelijke uitdrogingsverschijnselen en spijsverteringsproblemen. Zorg voor voldoende hydratatie en reiniging van je lichaam.

2. Schildpad

-Thema's en Associaties: Koester eenzaamheid voor innerlijke vrede en wijsheid, terug naar de basis, kracht, onderrug, onderbuik

-Toepassing: Zoek eenzaamheid voor innerlijke vrede en wijsheid, keer terug naar de basis en versterk je onderrug en onderbuik.

-Ziektebeeld: Mogelijke rug- en buikproblemen. Werk aan het versterken van je kernspieren en zoek rust en stabiliteit.

3. Paard

-Thema's en Associaties: Voel innerlijke kracht en omarm dappere reis, snelheid, gevangen voelen, vrijheid, spieren, veel opvangen van anderen

-Toepassing: Voel je innerlijke kracht en omarm een dappere reis, zoek vrijheid en versterk je spieren.

-Ziektebeeld: Mogelijke spierpijn en stres gerelateerde klachten. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en ontspanning.

4. Leeuw

- Thema's en Associaties: Laat leiderschap bloeien, ontdek zelfvertrouwen, vertrouwen, terugtrekken, in gewicht toenemen
- Toepassing: Laat leiderschap bloeien en ontdek zelfvertrouwen, vertrouw op jezelf en zoek balans in je gewicht.
- Ziektebeeld: Mogelijke gewichtstoename en stres gerelateerde klachten. Werk aan het behouden van een gezond gewicht en zoek rust.

5. Adelaar

- Thema's en Associaties: Verbind met spirituele rust voor helderheid en visie, duizeligheid, sterretjes zien
- Toepassing: Verbind met spirituele rust voor helderheid en visie, zoek balans in je lichaam en geest.
- Ziektebeeld: Mogelijke duizeligheid en visuele problemen. Zorg voor regelmatige controle van je ogen en zoek medische hulp bij duizeligheid.

6. Bever

- Thema's en Associaties: Bouw aan succes met creativiteit en vastberadenheid, soepelheid, stijfheid, beweging
- Toepassing: Bouw aan succes met creativiteit en vastberadenheid, zoek soepelheid en beweging.
- Ziektebeeld: Mogelijke stijfheid en bewegingsproblemen. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en stretching.

7. Muis

- Thema's en Associaties: Ontdek kracht door intuïtie, wees nederig, rust opzoeken, gebit, stijfheid
- Toepassing: Ontdek kracht door intuïtie en wees nederig, zoek rust en zorg voor je gebit.
- Ziektebeeld: Mogelijke gebitsproblemen en stijfheid. Zorg voor regelmatige tandheelkundige controles en zoek ontspanning.

8. Haai

- Thema's en Associaties: Versterk zelfvertrouwen in stilte, overwin obstakels, angst voor het onbekende, mentaal
- Toepassing: Versterk zelfvertrouwen in stilte en overwin obstakels, zoek balans in je mentale gezondheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke angst en stress gerelateerde klachten. Zoek professionele hulp bij angst en stress.

9. Tortelduif

- Thema's en Associaties: Vind balans en liefde in rust voor hart en relaties, hartenpijn, verdriet, open je hart, nieuwe vooruitzichten
- Toepassing: Vind balans en liefde in rust voor je hart en relaties, open je hart en zoek nieuwe vooruitzichten.
- Ziektebeeld: Mogelijke hartproblemen en emotionele pijn. Zorg voor regelmatige controle van je hart en zoek emotionele ondersteuning.

10. Chimpansee

- Thema's en Associaties: Herstel creatieve expressie en individualiteit, gewrichten, handen
- Toepassing: Herstel creatieve expressie en individualiteit, zorg voor je gewrichten en handen.
- Ziektebeeld: Mogelijke gewrichts- en handproblemen. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en bescherm je handen tijdens activiteiten.

11. Krokodil

- Thema's en Associaties: Vind kracht en coping-vaardigheden in rust, huidklachten, allergieën
- Toepassing: Vind kracht en coping-vaardigheden in rust, zorg voor je huid en behandel allergieën.
- Ziektebeeld: Mogelijke huidklachten en allergieën. Zoek medische hulp bij huidproblemen en identificeer en vermijd allergie-triggers.

12. Otter

- Thema's en Associaties: Cultiveer vreugde en speelsheid in toevlucht, zwaarte, depressie
- Toepassing: Cultiveer vreugde en speelsheid in toevlucht, zoek balans in je emotionele gezondheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke depressie en emotionele zwaarte. Zoek professionele hulp bij depressie en zoek activiteiten die je vreugde brengen.

13. Havik

- Thema's en Associaties: Versterk concentratie en inzicht in stilte, goed vooruitzicht, blijf geloven
- Toepassing: Versterk concentratie en inzicht in stilte, behoud een goed vooruitzicht en blijf geloven.
- Ziektebeeld: Mogelijke concentratieproblemen en visuele problemen. Zorg voor regelmatige controle van je ogen en zoek manieren om je concentratie te verbeteren.

14. Konijn

- Thema's en Associaties: Keer binnenin voor intuïtie en harmonie, te snel willen gaan, heldervoelend
- Toepassing: Keer binnenin voor intuïtie en harmonie, neem de tijd en luister naar je gevoelens.
- Ziektebeeld**: Mogelijke stress en overgevoeligheid. Zoek balans in je tempo en zoek manieren om stress te verminderen.

15. Bij

- Thema's en Associaties: Draag bij en toon toewijding in gemeenschap, tintelingen in ledematen, geneesmiddelen
- Toepassing: Draag bij en toon toewijding in je gemeenschap, zoek balans in je fysieke gezondheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke tintelingen in ledematen en behoefte aan medicatie. Zoek medische hulp bij tintelingen en volg je behandelplan nauwkeurig.

16. Libelle

- Thema's en Associaties: Transformeer en vernieuw jezelf in stilte, hoofd, ogen, teveel drukte
- Toepassing: Transformeer en vernieuw jezelf in stilte, zorg voor je hoofd en ogen, en zoek balans in je leven om teveel drukte te vermijden.
- Ziektebeeld: Mogelijke hoofdpijn, oogproblemen en stress door teveel drukte. Zorg voor regelmatige pauzes, beoefen ontspanningstechnieken en zoek medische hulp bij aanhoudende hoofdpijn of oogproblemen.

17. Pauw

- Thema's en Associaties: Vergroot zelfwaardering en zelfvertrouwen, uiterlijk, acne, rimpels
- Toepassing: Vergroot je zelfwaardering en zelfvertrouwen, besteed aandacht aan je uiterlijk en huidverzorging.
- Ziektebeeld: Mogelijke huidproblemen zoals acne en rimpels. Zorg voor een goede huidverzorgingsroutine en zoek medische hulp bij ernstige huidproblemen.

18. Miereneter

- Thema's en Associaties: Cultiveer geduld en wijsheid in rust, voelen, aanrakingen, overgevoeligheid
- Toepassing: Cultiveer geduld en wijsheid in rust, let op je gevoelens en aanrakingen, en beheer overgevoeligheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke overgevoeligheid en emotionele stress. Zoek manieren om jezelf te aarden en stress te verminderen.

19. Kraai

- Thema's en Associaties: Ontdek mysterie en wijsheid in eenzaamheid, dood, niet een werkelijke maar een nieuw hoofdstuk, mentale uitputting
- Toepassing: Ontdek mysterie en wijsheid in eenzaamheid, omarm veranderingen als nieuwe hoofdstukken, en beheer mentale uitputting.
- Ziektebeeld: Mogelijke mentale uitputting en stress. Zoek professionele hulp bij mentale uitputting en zoek rust en ontspanning.

20. Kameleon

- Thema's en Associaties: Navigeer veranderingen met aanpassingsvermogen, zenuwstelsel, continue veranderingen, geen naam voor wat er is
- Toepassing: Navigeer veranderingen met aanpassingsvermogen, zorg voor je zenuwstelsel en beheer continue veranderingen.
- Ziektebeeld: Mogelijke problemen met het zenuwstelsel en stress door veranderingen. Zoek medische hulp bij zenuwproblemen en zoek manieren om stress te verminderen.

21. Gans

- Thema's en Associaties: Stem af op intuïtie, volg je innerlijke kompas, geloof in jezelf, slikken
- Toepassing: Stem af op je intuïtie en volg je innerlijke kompas, geloof in jezelf en zorg voor je slikfunctie.
- Ziektebeeld: Mogelijke slikproblemen en zelfvertrouwensproblemen. Zoek medische hulp bij slikproblemen en werk aan je zelfvertrouwen.

22. Spin

- Thema's en Associaties: Weef je eigen lot, ontdek zelf-creatie, concentratiestoornissen, onzekerheid
- Toepassing: Weef je eigen lot en ontdek zelf-creatie, beheer concentratiestoornissen en onzekerheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke concentratieproblemen en onzekerheid. Zoek manieren om je concentratie te verbeteren en zoek ondersteuning bij onzekerheid.

23. Olifant

- Thema's en Associaties: Cultiveer wijsheid en kracht, verbind met gemeenschap, goede gezondheid
- Toepassing: Cultiveer wijsheid en kracht, verbind met je gemeenschap en zorg voor je algehele gezondheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke algemene gezondheidsproblemen. Zorg voor regelmatige medische controles en zoek ondersteuning bij je gemeenschap.

24. Jaguar

- Thema's en Associaties: Ontdek innerlijke wijsheid en moed in stilte, onrust, hyperventilatie
- Toepassing: Ontdek innerlijke wijsheid en moed in stilte, beheer onrust en hyperventilatie.
- Ziektebeeld: Mogelijke onrust en hyperventilatie. Zoek manieren om te ontspannen en zoek medische hulp bij ernstige onrust.

25. Mier

- Thema's en Associaties: Voed je harde werk en unieke vaardigheden, sterke gezondheid
- Toepassing: Voed je harde werk en unieke vaardigheden, zorg voor je algehele gezondheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke algemene gezondheidsproblemen. Zorg voor regelmatige medische controles en zoek balans in je werk en leven.

26. Egel

- Thema's en Associaties: Prioriteer zelfbescherming en veerkracht, huidaandoeningen
- Toepassing: Prioriteer zelfbescherming en veerkracht, zorg voor je huid.
- Ziektebeeld: Mogelijke huidaandoeningen. Zoek medische hulp bij huidproblemen en bescherm je huid tegen schadelijke invloeden.

27. Coyote

- Thema's en Associaties: Ontwikkel intelligentie en humor in rust, vage klachten, wel echte klachten, gewichtsverlies, bulten
- Toepassing: Ontwikkel intelligentie en humor in rust, beheer vage en echte klachten, en zorg voor je gewicht.
- Ziektebeeld: Mogelijke gewichtsverlies en bulten. Zoek medische hulp bij onverklaarbaar gewichtsverlies en bulten.

28. Uilenjongen

- Thema's en Associaties: Vind wijsheid en visie in stilte, er is nog zoveel voor je
- Toepassing: Vind wijsheid en visie in stilte, geloof in de mogelijkheden die voor je liggen.
- Ziektebeeld: Mogelijke visuele problemen en mentale vermoeidheid. Zorg voor regelmatige controle van je ogen en zoek manieren om je mentale energie te herstellen.

29. Bidsprinkhaan

- Thema's en Associaties: Cultiveer stabiliteit en concentratie, krampachtige klachten spieren, botten
- Toepassing: Cultiveer stabiliteit en concentratie, zorg voor je spieren en botten.
- Ziektebeeld: Mogelijke spier- en botproblemen. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en zoek medische hulp bij ernstige pijn.

30. Slang

- Thema's en Associaties: Transformeer en vernieuw in stilte, vernieuwing, goed nieuws
- Toepassing: Transformeer en vernieuw in stilte, omarm vernieuwing en goed nieuws.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan vernieuwing en positieve veranderingen. Zoek manieren om je leven te vernieuwen en positief te blijven.

31. Gier

- Thema's en Associaties: Transformeer en pas je aan in stilte, ernstige ziekte
- Toepassing: Transformeer en pas je aan in stilte, zoek steun en behandeling bij ernstige ziekten.
- Ziektebeeld: Mogelijke ernstige ziekten. Zoek medische hulp en ondersteuning bij ernstige gezondheidsproblemen.

32. Wolf

- Thema's en Associaties: Vind innerlijke kracht en bescherming, vooruitzichten, kalmte, kracht
- Toepassing: Vind innerlijke kracht en bescherming, behoud positieve vooruitzichten, kalmte en kracht.
- Ziektebeeld: Mogelijke stress en angst. Zoek manieren om jezelf te kalmeren en je innerlijke kracht te vinden.

33. Ratelslang

- Thema's en Associaties: Vertrouw op intuïtie, vermijd gevaar, heftige aandoeningen, behandelingen
- Toepassing: Vertrouw op je intuïtie en vermijd gevaar, zoek behandeling bij heftige aandoeningen.
- Ziektebeeld: Mogelijke heftige aandoeningen. Zoek medische hulp en vertrouw op je intuïtie bij het nemen van gezondheidsbeslissingen.

34. Neushoorn

- Thema's en Associaties: Ontdek wijsheid en balans in stilte, krachtig, sterk, volhardend
- Toepassing: Ontdek wijsheid en balans in stilte, blijf krachtig, sterk en volhardend.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan kracht en volharding. Zoek manieren om je fysieke en mentale kracht te versterken.

35. Hert

- Thema's en Associaties: Vind rust en wijsheid in kwetsbaarheid, stress gerelateerde klachten, ogen, neus, oren
- Toepassing: Vind rust en wijsheid in kwetsbaarheid, zorg voor je ogen, neus en oren.
- Ziektebeeld: Mogelijke stress gerelateerde klachten en problemen met ogen, neus en oren. Zoek manieren om stress te verminderen en zorg voor regelmatige controle van je zintuigen.

36. Vos

- Thema's en Associaties: Omarm sluwheid en gemak in uitdagingen, haar, pijn, lichaam
- Toepassing: Omarm sluwheid en gemak in uitdagingen, zorg voor je haar en lichaam.
- Ziektebeeld: Mogelijke haar- en huidproblemen, en pijn. Zoek manieren om je haar en huid te verzorgen en zoek medische hulp bij pijn.

37. Zwaan

- Thema's en Associaties: Cultiveer innerlijke schoonheid en verbinding, schoonheidsingrepen, prikken, botox, operatie
- Toepassing: Cultiveer innerlijke schoonheid en verbinding, zoek balans bij schoonheidsingrepen.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan schoonheidsingrepen. Zoek medische hulp en advies bij overweging van ingrepen.

38. Valk

- Thema's en Associaties: Luister naar leiding, vind kracht en helderheid, goed overzicht, weten hoe je lichaam voelt, goed in je vel
- Toepassing: Luister naar leiding, vind kracht en helderheid, behoud een goed overzicht en zorg voor je lichaam.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan helderheid en overzicht. Zoek manieren om je focus te verbeteren en zorg voor je algehele gezondheid.

39. Adelaarsrog -Thema's en Associaties: Laat beperkingen los, ontdek hogere doelen, alles is mogelijk op fysiek en emotioneel vlak, vertrouw
- Toepassing: Laat beperkingen los, ontdek hogere doelen, vertrouw op de mogelijkheden.
 - Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan het loslaten van beperkingen. Zoek manieren om je doelen te herdefiniëren en vertrouw op je mogelijkheden.

40. Uil

-Thema's en Associaties: Roep innerlijke wijsheid aan, laat intuïtie stromen, helderzien, vertrouwen en geloof in jezelf, mentale vermoeidheid

-Toepassing: Roep innerlijke wijsheid aan, laat intuïtie stromen, vertrouwen en geloof in jezelf.

-Ziektebeeld: Mogelijke mentale vermoeidheid en behoefte aan helderheid.

Zoek manieren om je mentale energie te herstellen en vertrouwen op je intuïtie.

41. Luipaard

-Thema's en Associaties: Vind moed voor avontuur, overstijg grenzen, langzaamaan herstel, neem je tijd, intuïtie vertrouwen daarop

-Toepassing: Vind moed voor avontuur, overstijg grenzen, neem de tijd voor herstel en vertrouwen op je intuïtie.

-Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan herstel en geduld. Zoek manieren om je herstel te ondersteunen en vertrouwen op je intuïtie.

42. Beer

-Thema's en Associaties: Bescherm emoties, vind stabiliteit en heling, wonderen bestaan, leg jezelf niet te veel op, neem rust, zodat je lichaam kan herstellen, opladen

-Toepassing: Bescherm je emoties, vind stabiliteit en heling, neem rust en laad op.

-Ziektebeeld: Mogelijke emotionele stress en behoefte aan rust. Zoek manieren om je emoties te beschermen en neem voldoende rust.

43. Salamander

-Thema's en Associaties: Transformeer energie, ontdek kracht en bestemming, vreugde, dankbaarheid, kan last van menstruatie hebben

-Toepassing: Transformeer energie, ontdek kracht en bestemming, cultiveer vreugde en dankbaarheid.

-Ziektebeeld: Mogelijke menstruatieproblemen en behoefte aan transformatie. Zoek medische hulp bij menstruatieproblemen en cultiveer positiviteit.

44. Dolfijn

-Thema's en Associaties: Omarm zelfexpressie, innerlijke vrede, vrolijkheid keert terug, depressie, burn-out

-Toepassing: Omarm zelfexpressie en innerlijke vrede, zoek balans bij depressie en burn-out.

-Ziektebeeld: Mogelijke depressie en burn-out. Zoek professionele hulp bij depressie en burn-out en zoek manieren om vreugde terug te brengen.

45. Vlinder

-Thema's en Associaties: Transformeer, omarm vernieuwing en schoonheid, groei, optimistisch, pijn aan benen, heupen

-Toepassing: Transformeer en omarm vernieuwing en schoonheid, cultiveer groei en optimisme.

-Ziektebeeld: Mogelijke pijn aan benen en heupen. Zoek medische hulp bij pijn en cultiveer een positieve mindset.

46. Cobra -Thema's en Associaties: Laat genezing en groei stromen, transformeer, genezing

-Toepassing: Laat genezing en groei stromen, omarm transformatie en heling.

-Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan heling en transformatie. Zoek manieren om jezelf te helen en te transformeren.

47. Geit

-Thema's en Associaties: Vind kracht en veerkracht, ga op helende reis, krachtig worden, helers

-Toepassing: Vind kracht en veerkracht, ga op een helende reis en word krachtig.

-Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan kracht en veerkracht. Zoek manieren om jezelf te versterken en zoek ondersteuning bij helers.

48. Zeepaardje

- Thema's en Associaties: Cultiveer genezing en evolutie, pas je aan, flexibiliteit, reuma, fymbriologie
- Toepassing: Cultiveer genezing en evolutie, pas je aan en blijf flexibel.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan flexibiliteit en aanpassing. Zoek manieren om je flexibiliteit te verbeteren en zoek medische hulp bij reuma.

49. Eekhoorn

- Thema's en Associaties: Koester vindingrijkheid, ontdek groeipad, kaken, vingers, stuitje
- Toepassing: Koester vindingrijkheid en ontdek je groeipad.
- Ziektebeeld: Mogelijke problemen met kaken, vingers en stuitje. Zoek medische hulp bij pijn en zoek manieren om je vindingrijkheid te cultiveren.

50. Kameel

- Thema's en Associaties: Overwin met veerkracht, doorzettingsvermogen, drinken voldoende, reinigen, lever
- Toepassing: Overwin met veerkracht en doorzettingsvermogen, zorg voor voldoende drinken en reiniging van je lichaam.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan reiniging en doorzettingsvermogen. Zorg voor voldoende hydratatie en reiniging van je lichaam.

51. Zeehond

- Thema's en Associaties: Vind leiding, ontdek innerlijk licht, afvallen, kwetsuren
- Toepassing: Vind leiding en ontdek je innerlijk licht, werk aan je gewichtsdoelen en behandel kwetsuren.
- Ziektebeeld: Mogelijke gewichtsproblemen en kwetsuren. Zoek manieren om je gewicht te beheren en behandel kwetsuren tijdig.

52. Walvis

- Thema's en Associaties: Cultiveer empathie, wijsheid, verbind met anderen, oren, gehoor, sinus
- Toepassing: Cultiveer empathie en wijsheid, verbind met anderen en zorg voor je oren en gehoor.
- Ziektebeeld: Mogelijke gehoorproblemen en sinusitis. Zorg voor regelmatige controle van je gehoor en behandel sinusproblemen tijdig.

53. Wasbeer

- Thema's en Associaties: Ontwikkel aanpassingsvermogen, vind heling, vermoeidheid, opladen, duizeligheid
- Toepassing: Ontwikkel aanpassingsvermogen en zoek heling, behandel vermoeidheid en duizeligheid.
- Ziektebeeld: Mogelijke vermoeidheid en duizeligheid. Zoek manieren om je energieniveau te herstellen en zoek medische hulp bij duizeligheid.

54. Nijlpaard

- Thema's en Associaties: Aard jezelf, vind bescherming, gemeenschap, vertrouwen, zelfverzekerd
- Toepassing: Aard jezelf, vind bescherming en verbind met je gemeenschap.
- Ziektebeeld: Mogelijke behoefte aan bescherming en vertrouwen. Zoek manieren om jezelf te aarden en je zelfvertrouwen te vergroten.

55. Duif

- Thema's en Associaties: Vind vrede, liefde, vergeving in stilte, dissociatie, uitslag van een arts
- Toepassing: Vind vrede, liefde en vergeving in stilte, zoek steun bij dissociatie en medische uitslagen.
- Ziektebeeld: Mogelijke dissociatie en stres gerelateerde klachten. Zoek manieren om jezelf te aarden en zoek medische hulp bij dissociatie.

56. Giraf -Thema's en Associaties: Vertrouw op intuïtie, kijk verder dan nu, goed vooruitzicht, nek, schouders

-Toepassing: Vertrouw op je intuïtie en kijk verder dan het huidige moment, zorg voor je nek en schouders.

-Ziektebeeld: Mogelijke nek- en schouderproblemen. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en houdingsoefeningen om deze gebieden te versterken.

57. Koala

-Thema's en Associaties: Bevorder veiligheid, zoek toevlucht in loyaliteit, bloeddruk, cholesterol, koude handen

-Toepassing: Bevorder veiligheid en zoek toevlucht in loyaliteit, zorg voor je bloeddruk en cholesterol.

-Ziektebeeld: Mogelijke bloeddruk- en cholesterolproblemen. Houd deze waarden regelmatig in de gaten en pas je levensstijl aan indien nodig.

58. Pinguïn

-Thema's en Associaties: Koester verbinding, steun anderen, hormonen, opvliegers

-Toepassing: Koester verbinding en steun anderen, zorg voor je hormonen en behandel opvliegers.

-Ziektebeeld: Mogelijke hormonale disbalans en opvliegers. Zoek medische hulp om je hormonen in balans te brengen.

59. Papegaai

-Thema's en Associaties: Omarm expressie, genezing met eigen stem, keel, longen, voeten

-Toepassing: Omarm expressie en genezing met je eigen stem, zorg voor je keel, longen en voeten.

-Ziektebeeld: Mogelijke keel- en longproblemen. Zorg voor voldoende rust en behandel infecties tijdig.

60. Kat

- Thema's en Associaties: Cultiveer intuïtie, ontdek verborgen vermogens, buik, voelen, zelfliefde
- Toepassing: Cultiveer intuïtie en ontdek je verborgen vermogens, zorg voor je buik en zelfliefde.
- Ziektebeeld: Mogelijke buikproblemen en zelfbeeldproblemen. Werk aan het verbeteren van je spijsvertering en zelfliefde.

61. Hond

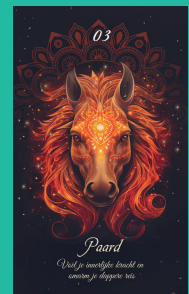
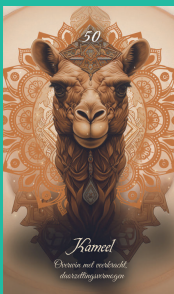
- Thema's en Associaties: Zoek rust, bescherming, gemeenschap, overstressed, luister naar jezelf
- Toepassing: Zoek rust en bescherming, versterk je gemeenschap en luister naar jezelf.
- Ziektebeeld: Mogelijke overspannenheid en stres gerelateerde klachten. Zoek naar manieren om te ontspannen en stress te verminderen.

62. Kangoeroe

- Thema's en Associaties: Omarm zelfredzaamheid, scherp instincten aan, spiermassa, aansterken
- Toepassing: Omarm zelfredzaamheid en scherp je instincten aan, werk aan het versterken van je spiermassa.
- Ziektebeeld: Mogelijke spierzwakte en behoefte aan versterking. Zoek manieren om je spiermassa te versterken en jezelf te ondersteunen in tijden van uitdaging.

Kaart leggingen

Kaart leggingen zijn een krachtige manier om inzicht te krijgen in persoonlijke vragen en situaties. Bij 4Healing worden kaart leggingen vaak gebruikt als een hulpmiddel voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Deze leggingen kunnen variëren van eenvoudige drie-kaart leggingen, die inzicht geven in verleden, heden en toekomst, tot uitgebreide leggingen die dieper ingaan op specifieke levensgebieden zoals liefde, carrière of persoonlijke ontwikkeling. Het doel van een kaart legging bij 4Healing is om de cliënt te helpen helderheid en perspectief te krijgen, waardoor ze beter in staat zijn om weloverwogen keuzes te maken. De leggingen worden vaak gecombineerd met intuïtief advies en gesprekken om een holistische benadering van heling en zelfontdekking te bevorderen.



Hier zijn verschillende 4Healing leggingen die je kunt gebruiken voor inzicht en heling met de dierenkaarten:

Legging 1: Zelfreflectie en Groei

Kaart 1 - Huidige Situatie: Wat is de huidige staat van mijn innerlijke wereld?

Kaart 2 - Uitdaging: Welke uitdagingen moet ik overwinnen voor persoonlijke groei?

Kaart 3 - Hulpmiddel: Welke kracht of eigenschap kan ik gebruiken om deze uitdagingen te overwinnen?

Kaart 4 - Resultaat: Wat is het verwachte resultaat van mijn inspanningen?

Doel: Deze legging helpt je om inzicht te krijgen in je huidige situatie en de stappen die je kunt nemen voor persoonlijke ontwikkeling.

Legging 2: Gezondheid en Welzijn

Kaart 1 - Lichaam: Wat heeft mijn lichaam nodig voor optimale gezondheid?

Kaart 2 - Geest: Hoe kan ik mijn mentale welzijn verbeteren?

Kaart 3 - Emoties: Welke emoties moeten worden erkend en verwerkt?

Kaart 4 - Spirit: Hoe kan ik spiritueel groeien en helen?

Doel: Deze legging helpt je om een holistisch beeld te krijgen van je gezondheid en welzijn en de stappen die nodig zijn voor balans.

Legging : Heling van het Hart

Kaart 1 - Huidige Emotionele Staat: Wat is de huidige staat van mijn emotionele welzijn?

Kaart 2 - Oorzaak van Pijn: Welke onderliggende oorzaak of oude wond moet worden erkend?

Kaart 3 - Helende Kracht: Welke eigenschap of kracht kan ik benutten voor emotionele heling?

Kaart 4 - Transformatie: Hoe kan ik mijn emotionele pijn transformeren naar kracht?

Doel: Deze legging helpt je te begrijpen hoe je je hart kunt helen en emotionele balans kunt hervinden.

Legging : Fysieke Heling

Kaart 1 - Lichaamssignalen: Welke signalen geeft mijn lichaam me over mijn gezondheid?

Kaart 2 - Ondersteuning Nodig: Waar heb ik fysieke ondersteuning of verandering nodig?

Kaart 3 - Helende Actie: Welke actie kan ik ondernemen om mijn lichaam te ondersteunen?

Kaart 4 - Resultaat van Heling: Wat kan ik verwachten als ik deze helende acties onderneem?

Doel: Deze legging biedt inzicht in je fysieke gezondheid en hoe je lichaam kan worden ondersteund in het helingsproces.

Legging : Mentale Heling

Kaart 1 - Huidige Mentale Staat: Wat is mijn huidige mentale toestand?

Kaart 2 - Belemmerende Gedachten: Welke gedachten of overtuigingen houden me tegen?

Kaart 3 - Helende Mindset: Welke nieuwe manieren van denken kan ik omarmen?

Kaart 4 - Mentale Groei: Hoe kan ik mijn mentale welzijn bevorderen?

Doel: Deze legging helpt je om mentale blokkades te identificeren en een gezondere mindset te ontwikkelen.

Legging : Spirituele Heling

Kaart 1 - Spirituele Connectie: Hoe is mijn huidige verbinding met mijn spirituele zelf?

Kaart 2 - Spirituele Blokkade: Welke blokkades verhinderen mijn spirituele groei?

Kaart 3 - Helende Energie: Welke spirituele energie of praktijk kan me helpen bij heling?

Kaart 4 - Spirituele Evolutie: Wat is het pad van mijn spirituele evolutie?

Doel: Deze legging helpt je om je spirituele pad te begrijpen en te versterken je connectie met het spirituele.

Legging : Emotionele Heling

Kaart 1 - Onverwerkte Emoties: Welke emoties heb ik nog niet volledig verwerkt?

Kaart 2 - Emotionele Triggers: Wat triggert deze emoties in mijn dagelijks leven?

Kaart 3 - Helende Praktijk: Welke praktijk of methode kan me helpen deze emoties te verwerken?

Kaart 4 - Emotionele Vrijheid: Wat zal ik voelen als deze emoties zijn geheeld?

Doel: Deze legging helpt je om emotionele blokkades te identificeren en te werken aan het loslaten en helen ervan.

Legging : Vergeving en Loslaten

Kaart 1 - Vergevingsuitdaging: Wie of wat moet ik vergeven om verder te kunnen?

Kaart 2 - Belemmering: Wat houdt me tegen om volledig te vergeven?

Kaart 3 - Helende Inzicht: Welk inzicht kan mij helpen bij het proces van vergeving?

Kaart 4 - Loslaten: Hoe kan ik volledig loslaten en bevrijding ervaren?

Doel: Deze legging richt zich op het proces van vergeving, om je te helpen los te laten wat je niet langer dient.

Legging : Zelfzorg en Eigenliefde

Kaart 1 - Huidige Zelfzorg: Hoe zorg ik momenteel voor mezelf?

Kaart 2 - Gebied van Verwaarlozing: Welke aspecten van mezelf negeer ik?

Kaart 3 - Zelfliefde Actie: Wat kan ik doen om meer eigenliefde te cultiveren?

Kaart 4 - Resultaat van Zelfzorg: Wat kan ik verwachten als ik meer voor mezelf zorg?

Doel: Deze legging helpt je te begrijpen hoe je beter voor jezelf kunt zorgen en meer zelfliefde kunt ontwikkelen.

Legging : Heling van het Verleden

Kaart 1 - Oude Wond: Welke ervaring uit het verleden blijft me beïnvloeden?

Kaart 2 - Invloed op Heden: Hoe beïnvloedt deze ervaring mijn huidige leven?

Kaart 3 - Helende Stap: Welke stap kan ik nemen om deze oude wond te helen?

Kaart 4 - Vrijheid van het Verleden: Hoe zal mijn leven veranderen als deze wond is geheeld?

Doel: Deze legging richt zich op het helen van wonden uit het verleden, zodat je meer vrijheid en welzijn in het heden kunt ervaren.

Legging : Heling van het Lichaam

Kaart 1 - Lichamelijke Balans: Wat is de huidige staat van mijn lichamelijke welzijn?

Kaart 2 - Blokkade in Heling: Welke fysieke blokkades moeten worden aangepakt?

Kaart 3 - Helende Energie: Welke energie of methode kan ik gebruiken om mijn lichaam te ondersteunen?

Kaart 4 - Lichamelijke Transformatie: Hoe kan mijn lichaam transformeren door heling?

Doel: Deze legging helpt je inzicht te krijgen in je fysieke gezondheid en de stappen die nodig zijn om je lichaam te helen.

Legging : Emotionele Heling en Evenwicht

Kaart 1 - Emotionele Behoeften: Wat hebben mijn emoties momenteel nodig?

Kaart 2 - Emotionele Blokkade: Welke emotionele blokkades belemmeren mijn welzijn?

Kaart 3 - Helende Praktijk: Welke praktijk kan helpen bij het herstellen van emotioneel evenwicht?

Kaart 4 - Emotionele Transformatie: Wat is de uitkomst van mijn emotionele heling?

Doel: Deze legging ondersteunt je bij het begrijpen en helen van je emotionele toestand.

Legging : Mentale Heling en Groei

Kaart 1 - Mentale Uitdaging: Wat is mijn grootste mentale uitdaging op dit moment?

Kaart 2 - Mentale Belemmering: Welke gedachten of overtuigingen houden me tegen?

Kaart 3 - Helende Oplossing: Welke nieuwe denkpatronen kan ik omarmen voor heling?

Kaart 4 - Mentale Evolutie: Hoe zal mijn mentale welzijn verbeteren door deze veranderingen?

Doel: Deze legging helpt je om mentale blokkades te identificeren en te transformeren voor betere geestelijke gezondheid.

Legging : Spirituele Heling en Verbinding

Kaart 1 - Spirituele Huidige Staat: Hoe is mijn spirituele verbinding op dit moment?

Kaart 2 - Spirituele Blokkade: Welke blokkades verhinderen mijn spirituele groei?

Kaart 3 - Helende Praktijk: Welke spirituele oefening of praktijk kan mijn verbinding versterken?

Kaart 4 - Spirituele Transformatie: Wat is het resultaat van mijn spirituele heling?

Doel: Deze legging biedt inzicht in je spirituele pad en helpt je om je connectie met het spirituele te verdiepen.

Legging : Heling van het Verleden

Kaart 1 - Onverwerkte Herinnering: Welke herinnering uit het verleden blijft invloed op me uitoefenen?

Kaart 2 - Impact op Heden: Hoe beïnvloedt deze herinnering mijn huidige leven?

Kaart 3 - Helende Inzicht: Wat kan ik doen om deze herinnering te verwerken en los te laten?

Kaart 4 - Vrijheid van het Verleden: Hoe zal mijn leven veranderen na het loslaten van deze herinnering?

Doel: Deze legging richt zich op het helen van wonden uit het verleden om meer vrijheid en welzijn in het heden te ervaren.

Legging : Heling van Angst

Kaart 1 - Oorsprong van Angst: Waar komt mijn angst vandaan?

Kaart 2 - Effect van Angst: Hoe beïnvloedt deze angst mijn leven?

Kaart 3 - Helende Stap: Welke stap kan ik nemen om mijn angst te overwinnen?

Kaart 4 - Leven zonder Angst: Hoe zal mijn leven eruitzien als ik deze angst heb overwonnen?

Doel: Deze legging biedt inzicht in de oorsprong van je angsten en helpt je bij het vinden van manieren om ze te helen en los te laten.

COPYRIGHT NOTICE

Alle teksten zijn eigendom van Ilse Velle.

Deze mogen NIET worden
verveelvoudigd, gekopieerd,
gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of
gebruikt in welke vorm dan ook, online
of offline, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van
Ilse Velle

Ilse Velle

MEDIUM | COACH | LERARES
WWW.SPIRIT2SPIRIT.NL

**BEDANKT VOOR DE
AANSCHAF VAN HET
4HEALING
ORAKELKAARTENSET.**

Ontdek Innerlijke Rust en Verlichting met de 4Healing Orakelkaarten.

De betoverende kaartenset, geïnspireerd op mandala's en dieren, biedt een persoonlijke gids bij heling.

Door middel van deze holistische benadering van zelfontdekking en heling, wordt dagelijkse meditatie en reflectie gemakkelijk bereikbaar. Bovendien kan dit gecombineerd worden met andere ontwikkelingstechnieken of het gebruik van reflectieschriftjes! We waarderen het vertrouwen in de kaarten en wens je veel succes tijdens jouw spirituele reis naar heling en zelfontdekking.



Ilse Velle

www.Spirit2Spirit.nl

Tarot Orakel Reis