CostaVitaal

Jouw Kernmethode verslag

Ingrid, 57 jaar

Dit is een voorbeeldverslag

Dit verslag laat zien hoe een echt verslag van de Kernmethode eruitziet: welke onderdelen erin staan, hoe de bevindingen worden uitgelegd en hoe ze samenkomen in een concreet plan. Namen, waarden en verhaal zijn fictief, maar wel gebaseerd op patronen die we in de praktijk vaak tegenkomen.

Jouw eigen verslag is volledig persoonlijk en blijft altijd vertrouwelijk.

De Kernmethode bestaat uit drie onderdelen die we in twee afspraken doorlopen:

- De QRMA-scan: een meting die laat zien hoe je lichaam er op dit moment voor staat.
- Je Human Design: je persoonlijke blauwdruk, hoe jij van nature met energie omgaat.
- De NEI-sessie (Nieuw Emotioneel Inzicht): met behulp van jouw onderbewustzijn zoeken we welke emotie of oude lading meespeelt, en koppelen die los.

Gegevens en overzicht

Naam	Ingrid (fictief)
Geslacht en leeftijd	Vrouw, 57 jaar
Lengte en gewicht	1,68 m, 74 kg (sinds twee jaar zo'n 6 kilo aangekomen)
Onderdelen	QRMA-scan, Human Design analyse, NEI-sessie
Afspraak 1	Kennismaking, QRMA-scan en bespreking Human Design
Afspraak 2	NEI-sessie en bespreking van dit verslag

Jouw verhaal

Ingrid kwam binnen met een vraag die we vaak horen: "Ik slaap slecht, ik ben moe en ik weet niet meer waarom." Ze werd elke nacht rond drie uur wakker en lag dan te malen. Overdag had ze last van een opgeblazen buik, stijve schouders en af en toe hoofdpijn aan de rechterkant.

Ze zorgt al jaren voor iedereen om zich heen: haar man, haar volwassen kinderen, sinds kort ook haar moeder. Bij de huisarts was niets bijzonders gevonden, op een iets lage vitamine D na. Haar hulpvraag: "Ik wil weer lekker in mijn vel zitten en snappen wat mijn lijf me probeert te vertellen."

De kern in één alinea

> Ingrid draagt veel en zegt weinig. Haar lever en galblaas zijn het meest belast, haar slaap wordt rond drie uur onderbroken (in de Chinese orgaanklok het uur van de lever) en in de NEI-sessie kwam ingehouden boosheid naar boven die al jaren meegaat. Haar Human Design laat zien waarom: zij is gebouwd om te reageren op wat haar enthousiast maakt, niet om alles op te pakken wat op haar pad komt. Het herstel begint bij nee zeggen zonder schuldgevoel, de lever ontlasten en weer ruimte maken voor wat haar energie geeft.

De uitslag in het kort

QRMA-scan	Lever en galblaas als duidelijk aandachtspunt. Lichte verstoring bij spijsvertering, schildklier, botdichtheid en mineralen (magnesium, calcium). Hart en longen in balans.
Human Design	Generator, profiel 2/4, emotionele autoriteit. Open hoofd, ajna en milt: gevoelig voor de zorgen en meningen van anderen.
NEI-sessie	Element hout (lever, galblaas) met ingehouden boosheid en frustratie, en element aarde (maag, milt) met piekeren. Oude lading rond "het altijd goed willen doen" losgelaten.
Rode draad	Te veel dragen voor anderen, eigen grenzen inslikken. Dit zie je terug in lever, slaap en spijsvertering.

De QRMA-scan

De QRMA-scan meet via bioresonantie de energetische toestand van zo'n veertig systemen. We kijken niet naar losse cijfers, maar naar het patroon: welke systemen vragen tegelijk om aandacht?

Een bioresonantiemeting geeft een indicatie van de energetische belasting van een orgaan of systeem. Het is een signaal om op te letten, geen medische uitslag.

Kleuren in de tabellen: groen betekent in balans, geel betekent licht verstoord, oranje betekent een aandachtspunt om mee aan de slag te gaan. Een aandachtspunt is geen diagnose, het is een plek waar je lichaam om aandacht vraagt.

Lichaamssamenstelling

Parameter	Uitkomst	Status
BMI	26,2	**Licht verstoord**
Vetpercentage	Licht verhoogd, vooral rond de buik	**Licht verstoord**
Vochtbalans	Binnen de bandbreedte	**In balans**
Basisstofwisseling	Iets vertraagd	**Licht verstoord**

Bevindingen per systeem

Systeem	Wat de scan laat zien	Status
Lever en galblaas	Verminderde ontgiftingsfunctie, galstroom vertraagd	**Aandachtspunt**
Spijsvertering	Darmperistaltiek en opname licht verstoord	**Licht verstoord**
Schildklier	Licht verhoogde belasting	**Licht verstoord**
Botdichtheid	Licht verlaagd, past bij leeftijd en overgang	**Licht verstoord**
Mineralen	Magnesium en calcium aan de lage kant	**Licht verstoord**
Hormonaal (vrouwelijk)	Passend bij de overgangsfase	**Licht verstoord**
Hart en bloedvaten	In balans	**In balans**
Longen	In balans	**In balans**
Nieren	In balans	**In balans**

Het opvallendste is de lever. Die doet in de scan het meeste werk en heeft de minste reserve. Dat past bij het wakker worden rond drie uur, de hoofdpijn rechts en de stijve schouders. Een vertraagde galstroom verklaart ook goed waarom vet eten haar zwaar valt en waarom haar buik opzet.

Het lage magnesium kan bijdragen aan onrustig slapen en gespannen spieren. De lichte verstoring bij schildklier en botdichtheid hoort voor een deel bij de overgang, maar is wel iets om in de gaten te houden.

Specifieke indicaties

Indicatie	Waarde	Wat dit kan betekenen
Leverbelasting	**62%**	Lever werkt hard, mogelijk door stress, suiker, alcohol of medicijnen
Galblaasfunctie	**48%**	Trage galafvoer, vet verteren kost meer moeite
Magnesiumtekort	**41%**	Kan slaap, spierspanning en stemming beïnvloeden

Jouw Human Design

Type	Generator
Strategie	Wachten om te reageren
Autoriteit	Emotioneel (zonnevlecht)
Profiel	2/4, de natuurtalent en de netwerker
Open centra	Hoofd, ajna, milt, ego
Not-self thema	Frustratie

Type en strategie

Als Generator heeft Ingrid veel energie, maar alleen voor wat haar echt aanspreekt. Haar lijf geeft dat aan met een "ja" of een "nee" van binnen. Gaat ze dingen doen omdat het van haar verwacht wordt, dan loopt die energie leeg en voelt ze vooral frustratie. Dat is precies wat ze beschrijft.

Autoriteit

Met een emotionele autoriteit neemt Ingrid de beste beslissingen niet in het moment. Ze heeft een nachtje slapen nodig, soms een paar dagen. Wie haar om een gunst vraagt, mag gerust horen: "Ik laat het je morgen weten."

Profiel 2/4

De 2 heeft tijd alleen nodig om op te laden en wordt steeds "geroepen" door anderen. De 4 is er voor haar netwerk. Samen maakt dat haar heel betrouwbaar voor familie en vrienden, met het risico dat er voor haarzelf geen ruimte overblijft.

Open centra

Een open hoofd en ajna maken haar gevoelig voor de zorgen van anderen: ze denkt na over problemen die niet van haar zijn, vaak juist 's nachts. Een open milt betekent dat ze lichaamssignalen gemakkelijk negeert en te lang doorgaat. Een open ego geeft de neiging om zich te bewijzen en veel te beloven.

Voeding en lichaam

Door de open milt werkt "voelen wat goed is" bij eten minder goed. Een vast ritme helpt haar meer: drie rustige maaltijden op vaste tijden, zonder tussendoor te snoepen. Als Generator verteert ze het best als ze aan tafel gaat zitten en niet tussen de bedrijven door eet.

De NEI-sessie

NEI staat voor Nieuw Emotioneel Inzicht. Met de biotensor stellen we vragen aan het onderbewustzijn en zoeken we naar emoties die ooit zijn vastgezet en nu nog actief spanning geven. We werken met de vijf elementen uit de Chinese geneeskunde, omdat elk element bij bepaalde organen en emoties hoort.

Intentie van de sessie	"Ik wil weten waarom ik niet meer kan ontspannen, en dat loslaten."

Geraakte elementen

Element	Organen en emotie	Wat de biotensor liet zien
Hout	Lever, galblaas. Boosheid, frustratie	Sterkste reactie. Ingehouden boosheid over het altijd klaarstaan, terug te voeren op haar tienertijd
Aarde	Maag, milt. Piekeren, zorgen	Duidelijke reactie. Zorgen om anderen die ze als haar eigen verantwoordelijkheid voelt
Water	Nieren, blaas. Angst	Lichte reactie, niet verder uitgewerkt in deze sessie

Wat er gebeurde

Via haar onderbewustzijn kwamen we via het element hout uit bij een periode rond haar vijftiende. Haar moeder was lang ziek en Ingrid nam als oudste dochter veel taken over. Boos worden mocht niet, er was al genoeg aan de hand. Ze leerde toen dat haar eigen gevoel minder belangrijk was dan dat van anderen.

Toen dat werd benoemd, kwamen er tranen en daarna een duidelijke ontspanning in schouders en buik. Na het loskoppelen gaf haar onderbewustzijn bij hout geen reactie meer. Ingrid zei aan het eind: "Ik voel ruimte in mijn borst die ik al jaren niet heb gevoeld."

Waar alles samenkomt

Drie verschillende invalshoeken, gemeten op drie verschillende manieren. Juist daar waar ze hetzelfde laten zien, ligt de sleutel.

De lever als middelpunt

De scan laat de lever als grootste aandachtspunt zien. In de Chinese geneeskunde hoort de lever bij boosheid en frustratie. Precies dat element reageerde het sterkst in de NEI-sessie. En frustratie is het not-self thema van haar Human Design. Drie bronnen, één boodschap.

Het uur van drie

Wakker worden tussen één en drie uur valt in de orgaanklok samen met de lever. Haar open hoofd en ajna zorgen ervoor dat ze dan gaat malen over de zorgen van anderen. Lichaam en blauwdruk versterken elkaar hier.

Piekeren en de buik

Het element aarde (maag en milt) reageerde op zorgen om anderen. De scan laat een licht verstoorde spijsvertering zien. Haar opgeblazen buik past daar goed bij.

Aanbevelingen

Lever en galblaas ontlasten

- Begin de dag met een glas lauw water met een scheutje citroen.
- Eet meer bitter: rucola, andijvie, artisjok, radijs.
- Een paar weken geen alcohol en zo min mogelijk suiker.
- Stop met eten na 19.00 uur, zodat de lever 's nachts kan herstellen.

Rust in het hoofd

- Schrijf voor het slapen in vijf minuten op wat je bezighoudt. Dan hoeft je hoofd het niet vast te houden.
- Magnesium (bisglycinaat) suppleren.

Leven volgens je ontwerp

- Op elk verzoek eerst zeggen: "Ik laat het je morgen weten."
- Elke week een dagdeel dat alleen van jou is, zonder verplichtingen.
- Let op frustratie: dat is je signaal dat je iets doet wat niet bij je past.

Jouw stappenplan

Dit is de lijst om mee te nemen. Eén stap tegelijk is genoeg.

1. Week 1: start met citroenwater in de ochtend en stop met eten na 19.00 uur.
2. Week 1: leg een notitieboekje naast je bed voor het vijf-minuten-schrijven.
3. Week 2: plan je eerste vrije dagdeel in de agenda en houd je eraan.
4. Week 2 tot 4: zeg bij elk verzoek "ik laat het je morgen weten" en kijk wat er gebeurt.
5. Week 3: voeg dagelijks iets bitters toe aan je lunch of avondeten.
6. Na 6 weken: vervolgmeting met de QRMA-scan om te zien hoe lever en mineralen reageren.
7. Bij de vervolgafspraak: NEI-sessie op het element aarde, het piekeren en de zorg voor anderen.

Disclaimer

Dit verslag is een integratieve, coachende analyse op basis van een bioresonantiemeting (QRMA), het Human Design-systeem en een NEI-sessie. Dit zijn aanvullende, niet-medische methoden. De uitkomsten zijn bedoeld als richting en niet als diagnose.

Ruud Verschoor
CostaVitaal

+31 654255273
Ruud@CostaVitaal.nl

Benieuwd wat de Kernmethode voor jou laat zien?

Lees hoe het traject werkt en plan je twee afspraken.

Terug naar de Kernmethode >