CostaVitaal

Jouw Kernmethode verslag

Peter, 62 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): via het onderbewustzijn zoeken we welke emotie of oude lading meespeelt, en laten die los.

Gegevens en overzicht

Naam	Peter (fictief)
Geslacht en leeftijd	Man, 62 jaar
Lengte en gewicht	1,82 m, 91 kg (stabiel)
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

Peter had veertig jaar een eigen installatiebedrijf. Twee jaar geleden verkocht hij het. Hij dacht dat hij eindelijk zou gaan genieten, maar in plaats daarvan voelt hij zich leeg en moe. "Ik heb alle tijd van de wereld en toch kom ik nergens aan toe."

Lichamelijk heeft hij last van een zwaar gevoel op de borst na inspanning (door de cardioloog nagekeken, geen bijzonderheden), een trage spijsvertering en 's nachts een paar keer plassen. Zijn vrouw boekte de afspraak. Zijn hulpvraag: "Ik wil weer zin hebben in dingen."

De kern in één alinea

> Peter heeft zijn hele leven harder gewerkt dan zijn lijf eigenlijk aankon. Zijn Human Design laat zien dat hij geen constante werkmotor heeft: hij is gemaakt om te begeleiden en te adviseren, niet om eindeloos door te gaan. Nu het werk weg is, valt ook zijn gevoel van waarde weg. De scan laat belasting zien bij hart en bloedvaten, prostaat en spijsvertering. In de NEI-sessie kwamen verdriet om afscheid en het gevoel niet gezien te worden naar boven. Het herstel zit in rouwen om wat voorbij is en een nieuwe rol vinden waarin zijn kennis gevraagd wordt.

De uitslag in het kort

QRMA-scan	Hart en bloedvaten en de prostaat als aandachtspunt. Lichte verstoring bij spijsvertering, bloedviscositeit en vermoeidheid van het zenuwstelsel. Longen en lever in balans.
Human Design	Projector, profiel 5/1, milt-autoriteit. Open sacraal, zonnevlecht en wortel: geen vaste werkenergie, gevoelig voor druk.
NEI-sessie	Element vuur (hart) met het gevoel niet gezien te worden, en element metaal (longen, dikke darm) met onverwerkt verdriet om het afscheid van zijn bedrijf.
Rode draad	Een leven lang overwerken op energie die niet de zijne was, en nu een verlies van rol en erkenning.

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	27,5	**Licht verstoord**
Vetpercentage	Verhoogd, vooral rond de buik	**Licht verstoord**
Vochtbalans	Licht verlaagd	**Licht verstoord**
Spiermassa	Binnen de bandbreedte	**In balans**

Bevindingen per systeem

Systeem	Wat de scan laat zien	Status
Hart en bloedvaten	Verminderde elasticiteit vaatwand, hartbelasting verhoogd	**Aandachtspunt**
Prostaat	Verhoogde belasting	**Aandachtspunt**
Bloedviscositeit	Bloed iets stroperig, cholesterol aan de hoge kant	**Licht verstoord**
Spijsvertering	Maag en darmperistaltiek vertraagd	**Licht verstoord**
Zenuwstelsel	Tekenen van vermoeidheid en uitputting	**Licht verstoord**
Mineralen	Zink en kalium aan de lage kant	**Licht verstoord**
Lever	In balans	**In balans**
Longen	In balans	**In balans**
Botdichtheid	In balans	**In balans**

Het hart en de bloedvaten vragen het meest om aandacht. Samen met een licht verhoogde bloedviscositeit past dat bij het zware gevoel op de borst. De cardioloog vond niets acuuts, en dat is goed nieuws. De scan zegt vooral dat het systeem belast is en ondersteuning kan gebruiken.

De verhoogde belasting van de prostaat past bij het nachtelijk plassen en bij het lage zink, een mineraal dat de prostaat veel gebruikt. De vermoeidheid van het zenuwstelsel sluit aan bij zijn gevoel van leegte.

Specifieke indicaties

Indicatie	Waarde	Wat dit kan betekenen
Prostaatbelasting	**58%**	Kan nachtelijk plassen verklaren, past bij leeftijd en zinktekort
Vaatelasticiteit	**52%**	Vaten iets minder soepel, beweging en voeding helpen hier direct
Zinktekort	**44%**	Van belang voor prostaat, immuunsysteem en smaak

Jouw Human Design

Type	Projector
Strategie	Wachten op de uitnodiging
Autoriteit	Milt (intuïtie in het moment)
Profiel	5/1, de probleemoplosser en de onderzoeker
Open centra	Sacraal, zonnevlecht, wortel, hoofd
Not-self thema	Bitterheid

Type en strategie

Een Projector is gemaakt om anderen te zien, te begeleiden en te adviseren. Hij heeft geen eigen motor voor lang en hard werken. Peter heeft veertig jaar gewerkt alsof hij die motor wel had. Zijn kracht ligt in overzicht en inzicht, en die komt het best tot zijn recht als anderen hem erom vragen.

Autoriteit

Met milt-autoriteit spreekt Peter's intuïtie één keer, zacht en direct in het moment. Geen tweede keer. Hij herkende dat: "Ik wist het vaak meteen, maar luisterde dan toch naar mijn verstand." Leren vertrouwen op die eerste ingeving is voor hem belangrijk.

Profiel 5/1

De 1 wil alles grondig weten, de 5 wordt door anderen gezien als iemand die het kan oplossen. Mensen projecteren verwachtingen op hem. Zolang hij die waarmaakt, wordt hij gewaardeerd. Valt die rol weg, dan voelt het alsof hij niets meer waard is.

Open centra

Het open sacraal betekent dat hij de energie van anderen versterkt en niet weet wanneer genoeg genoeg is. Een open wortel maakt hem gevoelig voor druk: altijd haast, altijd iets afmaken. Een open zonnevlecht neemt de emoties van anderen op, terwijl hij zelf zijn gevoel liever wegdrukt.

Voeding en lichaam

Met een open sacraal heeft Peter baat bij rust tussen de maaltijden en bij eten zonder ondertussen te werken of te lezen. Kleinere porties passen beter bij een Projector dan grote, zware maaltijden. Rust nemen is voor hem geen luxe, het is onderhoud.

De NEI-sessie

NEI staat voor Nieuw Emotioneel Inzicht. Via het onderbewustzijn stellen we vragen aan het lichaam en zoeken we naar emoties die ooit zijn vastgezet en nu nog 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 begrijpen waarom ik geen zin meer heb in het leven dat ik zo graag wilde."

Geraakte elementen

Element	Organen en emotie	Wat de biotensor liet zien
Vuur	Hart, dunne darm. Vreugde, erkenning	Sterkste reactie. Gevoel niet gezien te worden, terug te voeren op de relatie met zijn vader
Metaal	Longen, dikke darm. Verdriet, loslaten	Duidelijke reactie. Onverwerkt verdriet om het afscheid van zijn bedrijf
Water	Nieren, blaas. Angst	Lichte reactie, angst om er niet meer toe te doen

Wat er gebeurde

Via het element vuur kwamen we bij zijn vader, die ook een eigen zaak had en weinig complimenten gaf. Peter leerde jong dat hij alleen waardering kreeg als hij presteerde. Dat bleef zijn drijfveer, veertig jaar lang. Met de verkoop van het bedrijf viel ook die bron van erkenning weg.

Bij metaal kwam het verdriet om het afscheid. Peter had de verkoop gezien als een zakelijke beslissing en er nooit bij stilgestaan dat het ook een verlies was. Na de correctie voelde hij een zucht van opluchting en zei: "Ik mocht dus ook gewoon verdrietig zijn." Zijn onderbewustzijn reageerde daarna niet meer op vuur en metaal.

Waar alles samenkomt

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

Het hart als middelpunt

De scan laat het hart en de bloedvaten als grootste aandachtspunt zien. In de NEI-sessie reageerde het element vuur, dat bij het hart hoort, het sterkst, op het thema van erkenning. Zijn Human Design laat zien waarom erkenning voor hem zo belangrijk is: een Projector bloeit op als hij gezien wordt.

Overwerken zonder motor

Het open sacraal verklaart waarom Peter nooit wist wanneer hij moest stoppen. De vermoeidheid in het zenuwstelsel en de vaatbelasting in de scan zijn daar de lichamelijke rekening van.

Loslaten

Het element metaal staat voor loslaten. Het verdriet om zijn bedrijf zat vast. De trage spijsvertering (dikke darm hoort ook bij metaal) past daarbij. Lichaam en emotie vertellen hier hetzelfde verhaal.

Aanbevelingen

Hart en bloedvaten ondersteunen

- Elke dag 30 minuten wandelen in een rustig tempo, het liefst 's ochtends.
- Meer vette vis, olijfolie, noten en groene groenten.
- Minder zout en minder bewerkte vleeswaren.
- Drink verspreid over de dag 1,5 liter water.

Prostaat en mineralen

- Pompoenpitten als dagelijks tussendoortje (bron van zink).
- Na 20.00 uur minder drinken, zodat de nachtrust minder wordt onderbroken.
- Bespreek de prostaatbelasting bij de huisarts, een PSA-controle kan rust geven.

Leven volgens je ontwerp

- Stop met jezelf opdrachten geven en wacht op uitnodigingen waar je kennis gevraagd wordt.
- Plan rust in als vaste afspraak, net zo serieus als een klantafspraak vroeger.
- Let op bitterheid: dat is je signaal dat je niet gezien wordt of te veel doet.

Jouw stappenplan

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

1. Week 1: start met de dagelijkse ochtendwandeling van 30 minuten.
2. Week 1: maak een afspraak bij de huisarts voor een controle van prostaat.
3. Week 2: neem pompoenpitten en vette vis op in je weekmenu.
4. Week 2 tot 4: schrijf eens per week op wat je mist van je bedrijf. Laat het verdriet er zijn.
5. Week 4: zeg ja tegen één uitnodiging om mee te denken of te adviseren, bijvoorbeeld als mentor voor een jonge ondernemer.
6. Na 6 weken: vervolgmeting met de QRMA-scan om te zien hoe hart, vaten en mineralen reageren.
7. Bij de vervolgafspraak: NEI-sessie op het element water, de angst om er niet meer toe te doen.

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 >