



# Your Calling

JE BENT MEER DAN JE DENKT

In de traditionele Chinese geneeskunde wordt aangenomen dat elk orgaan zijn hoogste en laagste energiepunt heeft.

Aangenomen wordt dat deze 24-uurs cyclus ons helpt te weten wanneer we moeten sporten, eten, seks hebben, rusten en slapen. Het fungeert ook als een manier om te communiceren met een bepaald orgaan of meridiaan (energiekanaal) van het lichaam.



## Hoe werkt het?

Het werkt op dezelfde manier als het natuurlijke bioritme van uw lichaam. Het reguleert de energiemeridianen die verbonden zijn met je orgaansysteem. Elk orgaan heeft namelijk een bepaald moment van de dag waarop het zichzelf herstelt om goed te kunnen blijven functioneren. En gezondheidsexperts zeggen dat dit herstelproces tijdelijke emotionele veranderingen en fysiek leed kan veroorzaken en je zelfs midden in de nacht wakker kan maken.

Gelukkig kun je, door dit "tijdschema" hieronder te bekijken en het bepaalde tijdstip waarop je wakker wordt of je ziek voelt te lokaliseren, beginnen met het aanpakken van wat het probleem ook is. Vervolgens kunt u die informatie gebruiken om het besluitvormingsproces te starten over hoe u het herstelproces van uw lichaam kunt optimaliseren, de negatieve effecten tijdens dit vitale proces kunt verminderen en kunt beginnen met genezen / herstellen.



# Your Calling

JE BENT MEER DAN JE DENKT

**Van 5 uur 's ochtends tot 7 uur 's ochtends** is de tijd van de dikke darm , waardoor het een perfect moment is om een stoelgang te hebben en gifstoffen van de dag ervoor te verwijderen. Het is ook de ideale tijd om je lichaam te wassen en je haar te kammen. Er wordt aangenomen dat het kammen van je haar helpt om energie uit de geest te verwijderen. Op dit moment kunnen emoties van defensieve gevoelens of gevoelens van vastzitten worden opgeroepen.

**7-9 uur is de tijd van de maag** , dus het is belangrijk om hier de grootste maaltijd van de dag te eten om de spijsvertering en opname te optimaliseren. Warme maaltijden met veel voeding zijn het beste in de ochtend. Emoties die op dit moment waarschijnlijk worden opgewekt, zijn walging of wanhoop.

**9-11 uur** is de tijd van de alveesklier en milt , waar enzymen worden vrijgegeven om voedsel te verteren en energie vrij te maken voor de komende dag. Dit is het ideale moment om te sporten en te werken. Voer op dit moment de meest belastende taken van de dag uit. Emoties zoals een laag zelfbeeld kunnen op dit moment worden gevoeld.

**11.00-13.00 uur** is de tijd van het hart dat zal werken om voedingsstoffen door het lichaam te pompen om u van energie en voeding te voorzien. Dit is ook een goed moment om te lunchen en het is aan te raden om een lichte, gekookte maaltijd te nemen. Een dutje van een uur of een kopje thee wordt in deze periode ook aanbevolen. Gevoelens van extreme vreugde of verdriet kunnen op dit moment ook worden ervaren.

**13.00-15.00 uur** is de tijd van de dunne darm en het is wanneer voedsel dat eerder wordt gegeten de vertering en assimilatie voltooit. Dit is ook een goed moment om dagelijkse taken uit te voeren of te sporten. Soms komen er op dit moment onbewust kwetsbare gedachten of gevoelens van verlatenheid op. **3-5pm** is de tijd van de blaas wanneer metabolische afvalstoffen in het filtratiesysteem van de nieren terechtkomen. Dit is het perfecte moment om te studeren of hersenkrakers af te werken. Een ander kopje thee wordt aangeraden, net als het drinken van veel water om de ontgiftingsprocessen te ondersteunen. Je kunt zich op dit moment ook geïrriteerd of verlegen voelen.



# Your Calling

JE BENT MEER DAN JE DENKT

**17.00-19.00 uur** is de tijd van de nieren wanneer het bloed wordt gefilterd en de nieren werken om de juiste chemische balans te behouden. Dit is het perfecte moment om te dineren en uw bloedsomloop te activeren door te wandelen, een massage te nemen of te strekken. Onderbewuste gedachten van angst of terreur kunnen op dit moment ook actief zijn.

**19-21 uur** is de tijd van de circulatie wanneer voedingsstoffen naar de haarvaten en naar elke cel worden vervoerd. Dit is het perfecte moment om te lezen. Vermijd op dit moment mentale activiteiten. Het kan echter ook moeilijk zijn om emoties te uiten, maar dit is het perfecte moment om seks te hebben of zwanger te worden.

**9-11pm** is de tijd van Triple Heater of endocrien systeem waar de homeostase van het lichaam wordt aangepast en enzymen worden aangevuld. Het wordt aanbevolen om op dit tijdstip te slapen, zodat het lichaam energie kan besparen voor de volgende dag. Gevoelens van paranoia of verwarring kunnen ook worden gevoeld.

**23:00-1:00 uur** is de tijd van de galblaas en om met een energiek gevoel wakker te worden, moet het lichaam in rust zijn. In de Chinese geneeskunde is deze periode waarin yin-energie vervaagt en yang-energie begint te groeien. Yang-energie helpt je om overdag actief te blijven en wordt opgeslagen als je slaapt. Gedurende deze tijd kunnen onbewuste gevoelens van wrok optreden.

**1-3 uur** is de tijd van de lever en een tijd waarin het lichaam aap zou moeten zijn. Gedurende deze tijd worden gifstoffen uit het lichaam vrijgegeven en wordt vers nieuw bloed gemaakt. Als u merkt dat u gedurende deze tijd wakker wordt, kunt u te veel yang-energie hebben of problemen met uw lever of ontgiftingsroutes. Dit is ook de tijd van woede, frustratie en woede.

**3-5 uur** de tijd van de longen en nogmaals, dit is de tijd waarop het lichaam zou moeten slapen. Als u op dit moment wordt gewekt, worden zenuwverzachtende oefeningen aanbevolen, zoals ademhalingsoefeningen. Het lichaam moet op dit moment ook warm worden gehouden om de longen te helpen het lichaam met zuurstof aan te vullen. De longen worden ook geassocieerd met gevoelens van verdriet en verdriet.



# Your Calling

JE BENT MEER DAN JE DENKT

Chinese geneeskundigen gebruiken deze klok om te bepalen welk orgaan verantwoordelijk is voor ziekte. Als u bijvoorbeeld merkt dat u elke ochtend tussen 3-5 uur 's ochtends wakker wordt, heeft u misschien een onderliggende rouw of verdriet waar u last van heeft of heeft u mogelijk een aandoening in het longgebied.

Als er gevoelens van boosheid of wrok opkomen, kunt u deze het sterkst voelen tijdens de leverperiode, dat wil zeggen 1-3 uur 's nachts, of als u aan het einde van uw werkdag rugpijn krijgt, zou u emoties van angst kunnen hebben opgeknapt, of misschien zelfs nierproblemen.

Het onderstaande diagram toont de biologische klok in meer detail:

