

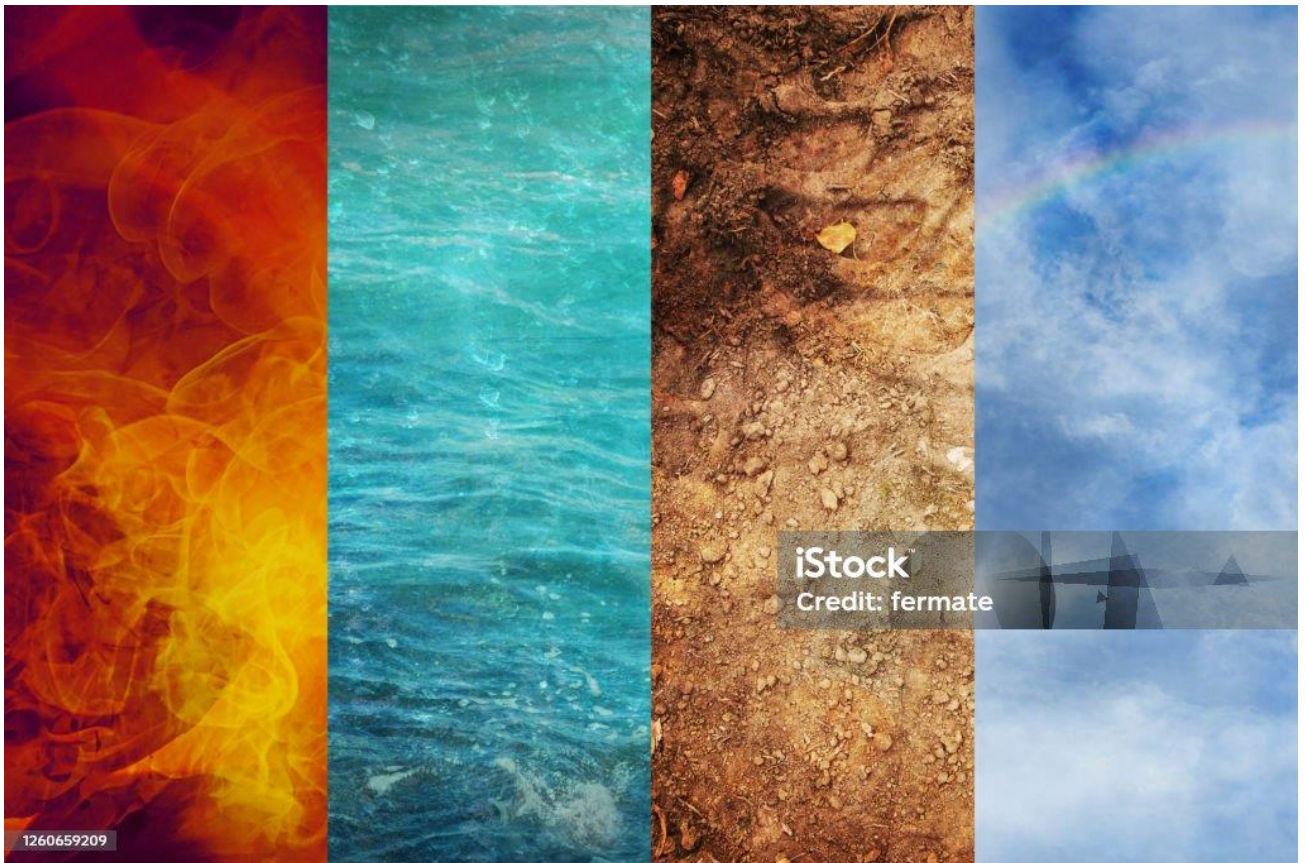
---

# TOOLBOX

# 4ELEMENTS4BALANCE

---

*Maike De Clerck*



---

# INHOUDSOPGAVE

---

<b>ZELF regulatie toolbox.....</b>	<b>3</b>
Gratis tools.....	3
Tools in het werkboek .....	4
Betalende online tools.....	5
<b>Bijkomende info.....</b>	<b>6</b>
Fascia Release .....	6
Andere lichaamsgerichte therapievormen .....	7
Doorverwijsadressen .....	8

# ZELF regulatie toolbox

## Gratis tools

Deze tools kan je zelf gaan oefenen en trainen. Ze kunnen je meer controle geven over je denken, voelen en handelen. Je zou ze elke dag kunnen integreren in je leven. Het is de herhaling die de kracht inhoudt.

Hoe meer je deze zaken oefent, hoe groter het effect.

<p><b>Lucht</b> (gedachten)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Fight-flight freeze psychoeducatie</a></li> <li>2. <a href="#">Psoas bij stressreductie psychoeducatie</a></li> <li>3. <a href="#">Doorbreken van habits 54321</a></li> <li>4. <a href="#">Terug naar het hier en nu methods</a></li> <li>5. <a href="#">Wim Hof breathing</a></li> <li>6. <a href="#">Wim Hof method</a></li> <li>7. <a href="#">GGGG schema uitwerken</a></li> <li>8. <a href="#">Byron Katie</a></li> <li>9. <a href="#">Louise Hay</a></li> <li>10. <a href="#">Pieter Freyters/ ont-tunnelen</a></li> <li>11. <a href="#">Hyperventilatie</a></li> <li>12. <a href="#">Marleen Van den Hout BAM</a></li> <li>13. <a href="#">Breathwork movement</a></li> <li>14. <a href="#">Verademing boek</a></li> <li>15. <a href="#">Metafoor van de innerlijke bus</a></li> <li>16. <a href="#">Buteyeko Method</a></li> </ol>	<p><b>Water</b> (gevoelens)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Omgaan met emoties via vaardig leven</a></li> <li>2. <a href="#">Emoties psychoeducatie</a></li> <li>3. <a href="#">Veilige plek maken in jezelf</a></li> <li>4. <a href="#">EFT of tapping</a></li> <li>5. <a href="#">Hoe kan je EFT toepassen?</a></li> <li>6. <a href="#">Wat is EFT?</a></li> <li>7. <a href="#">Butterfly hug</a></li> <li>8. <a href="#">Zelfregulatie met Peter Levine</a></li> <li>9. <a href="#">De gevoels-omdraaitechniek (NLP)</a></li> <li>10. <a href="#">Energetische douche</a></li> <li>11. <a href="#">Eckhart Tolle</a></li> <li>12. <a href="#">Dolly's meditaties</a></li> </ol>
--	--

<p><b>Vuur</b> (hart/verbinding)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Self-love</a></li> <li>2. <a href="#">Hartcoherentie 4,7,8</a></li> <li>3. <a href="#">Inner child meditatie</a></li> <li>4. <a href="#">Verbindende communicatie</a></li> <li>5. <a href="#">Cirkel van licht – herstel de verbinding met jezelf</a></li> <li>6. <a href="#">Ho'oponopo vergevingsritueel</a></li> <li>7. <a href="#">Opkomen voor jezelf meditatie</a></li> <li>8. <a href="#">Mannelijke en vrouwelijke energie info</a></li> <li>9. <a href="#">Hartmeditatie Tara Brach</a></li> <li>10. <a href="#">Transformeer je innerlijke criticus</a></li> <li>11. <a href="#">The polyvagal theory - Porges</a></li> <li>12. <a href="#">Moodbaord maken</a></li> </ol>	<p><b>Aarde</b> (lichaamswerk/sensaties)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Nutshell grondig exercises</a></li> <li>2. <a href="#">Zelf voetmassage</a></li> <li>3. <a href="#">Loopmeditatie</a></li> <li>4. <a href="#">Bodyscan door Jon Kabat-Zinn (25min) Engels</a></li> <li>5. <a href="#">Bodyscan (12min) Vlaams gesproken</a></li> <li>6. <a href="#">Nervus vagus ogen</a></li> <li>7. <a href="#">Nervus vagus oren</a></li> <li>8. <a href="#">Nervus vagus navel</a></li> <li>9. <a href="#">Onderkant voeten openen</a></li> <li>10. <a href="#">Somatic tracking</a></li> <li>11. <a href="#">Boom visualisatie</a></li> <li>12. <a href="#">Voeding en levensstijl info PNI</a></li> <li>13. <a href="#">Kaakoefeningen</a></li> <li>14. <a href="#">Oefening voor tandknarsen</a></li> <li>15. <a href="#">Lip en Tong oefeningen</a></li> <li>16. <a href="#">Yoga Nidra Kirstyn Rose</a></li> <li>17. <a href="#">The Bowspring Method</a></li> </ol>
---	--

## Tools in het werkboek

Enkel verkrijgbaar bij opstart therapietraject samen met het volledige werkboek.

<p><b>Lucht</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verademing hele boek PDF</li> <li>2. GGG PDF</li> <li>3. Elementaire gewoontes PDF</li> <li>4. Byron Katie PDF</li> <li>5. Awesome breathing app instellingen</li> <li>6. Boekenlijst gedeeld door cliënten</li> <li>7. GGG overzicht gedeeld door cliënten</li> <li>8. Kundalini yoga video</li> </ol>	<p><b>Water</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gevoelens toelaten MP4</li> <li>2. Lijst van behoeften PDF</li> <li>3. Leren loslaten met EFT PDF</li> </ol>
<p><b>Vuur</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gedeelde boekenlijst cliënten</li> <li>2. Gedeelde GGG lijst cliënten</li> </ol>	<p><b>Aarde</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Copingmechanismen chart PDF</li> <li>2. Jacobson MP4</li> <li>3. Shultz MP4</li> <li>4. Breinfijn ontspanning MP4</li> </ol>

## Betalende online tools

<b>Lucht</b> (gedachten)	<b>Water</b> (gevoelens)
--------------------------	--------------------------

<b>Vuur</b> (hart/verbinding)	<b>Aarde</b> (lichaamswerk/sensaties) <ol style="list-style-type: none"><li>1. <a href="#">Transversus abdominis</a></li><li>2. <a href="#">Aardingsmateriaal kopen</a></li><li>3. <a href="#">Workoutwitch, somatische oefeningen</a></li></ol>
-------------------------------	--

## Bijkomende info

### Fascia Release

De 4elementen simultaan bewerken

<u>KINETIX</u> Fascia Release met de voeten	<u>POSTURALE INTEGRATIE</u> Fascia release met de handen
--	---

## Andere lichaamsgerichte therapievormen

<u>1</u>	<a href="#">TRE belgium</a>
<u>2</u>	<a href="#">Somatic Experience</a>
<u>3</u>	<a href="#">EMDR</a>
<u>4</u>	<a href="#">Brainspotting</a>
<u>5</u>	<a href="#">NARM</a>
<u>6</u>	<a href="#">Danstherapie</a>
<u>7</u>	<a href="#">Therapeutisch zingen</a>
<u>8</u>	<a href="#">PST</a>
<u>9</u>	<a href="#">Somato Psychopedagogie</a>
<u>10</u>	<a href="#">Trauma sensitieve yoga</a>
<u>11.</u>	<a href="#">Hypnose en Regressie</a>
<u>12.</u>	<a href="#">Equicoaching</a>
<u>13.</u>	<a href="#">Familie opstellingen</a>
<u>14.</u>	<a href="#">Body de-armouring</a>
<u>15.</u>	<a href="#">Intagral Pelvic Therapie</a>
<u>16.</u>	<a href="#">Brainbalance</a>
<u>17.</u>	<a href="#">Fasciatherapie</a>
<u>18.</u>	<a href="#">KPNI levensstijl</a>

## Doorverwijsadressen

Ik ken deze mensen persoonlijk en/of hebt zelf 1 of meerdere sessie genoten en kan vanuit mijn ervaring deze mensen zeker aanraden.

Marlies	Brainspotting en ACT	<a href="https://www.degroeiplek.be/marlies.htm">https://www.degroeiplek.be/marlies.htm</a>
Johanna Verpoort	MR therapeut	<a href="https://sjelter.be/over-ons/">https://sjelter.be/over-ons/</a>
Lisa Foucaert	Kinetix i.o	<a href="https://www.lisafoucart.be/">https://www.lisafoucart.be/</a>
Leen De Mulder	KPNI	<a href="https://www.hashimotohelder.be/kompasgesprek/">https://www.hashimotohelder.be/kompasgesprek/</a>
Vicky den Berghe	Psychoanalyse	<a href="https://www.vickyvandenberge.be/wie-ben-ik/">https://www.vickyvandenberge.be/wie-ben-ik/</a>
Anita Sanders	Trauma sensitieve yoga®	<a href="https://psychotherapieyoga.be/">https://psychotherapieyoga.be/</a>
Pierro Flor	PsychoSexual Somatics®	<a href="https://wareintimiteit.be/">https://wareintimiteit.be/</a>
Katelijne Van Haute	Therapeutisch zingen	<a href="http://www.adoravita.be/activiteiten/individuele-sessies/">http://www.adoravita.be/activiteiten/individuele-sessies/</a>
Celine Huyghe	Beweging en creatief therapeut	<a href="https://www.vindeetherapeut.be/therapeut/celine-huyghe-waasmunster.html">https://www.vindeetherapeut.be/therapeut/celine-huyghe-waasmunster.html</a>
Bauke Verhoeven	Somato psychopedagoog	<a href="https://wijslijf.com/over/">https://wijslijf.com/over/</a>
Francis Goethals	Regressie therapeut	<a href="https://www.franciscoethals.be/">https://www.franciscoethals.be/</a>
	Equicoach	
Tina Vervaeke	Familie-opstellingen	<a href="https://www.tinavervaeke.be/">https://www.tinavervaeke.be/</a>
Michèle van den Bergh	IPT pelvic therapy	<a href="http://www.womens-essence.com/">http://www.womens-essence.com/</a>
Sandra Dierickx	Posturale Integratie	<a href="https://www.vindeetherapeut.be/therapeut/lichaamsgerichte-therapeut-sandra-dierick-gent">https://www.vindeetherapeut.be/therapeut/lichaamsgerichte-therapeut-sandra-dierick-gent</a>
Glenn Triest	Braincare, brainbalance + viscerale fascia therapie	<a href="https://www.sanitassport.be/brain-care/">https://www.sanitassport.be/brain-care/</a>
Lore De Jonckheere	Body de-armouring	<a href="https://www.lorejonckheere.be/aanbod-individueel/body-de-armouring">https://www.lorejonckheere.be/aanbod-individueel/body-de-armouring</a>
Koen Quinaert	Fasciatherapie	<a href="https://koenquinart.wix.com/kine-osteo-fascia">https://koenquinart.wix.com/kine-osteo-fascia</a>
Greet Desloovere	Fasciatherapie	<a href="https://saam.gent/team/greet-desloover-fasciatherapie">https://saam.gent/team/greet-desloover-fasciatherapie</a>
Sarah Verroken	EMDR therapeut	<a href="https://www.sarahverroken.com/nl/psy">https://www.sarahverroken.com/nl/psy</a>
Julia Cohendy	EMDR therapeut	<a href="https://juliacohendypsycholoog.wordpress.com/">https://juliacohendypsycholoog.wordpress.com/</a>