**Vijf Elementen test**

**Deze test geeft slechts een indicatie over de balans tussen de vijf elementen. Het is geen diagnose!**

**Hiervoor is een uitgebreide anamnese noodzakelijk door een arts of therapeut.**

Zet een kruisje bij JA of Nee, wat van toepassing is. Tel ieder element afzonderlijk op.

Het element wat het meeste kruisjes bij “JA” heeft, is het zwakst en heeft extra aandacht nodig.

**Hout**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **situatie** | **Ja** | **nee** |
| Ik merk dat ik vaak opvliegend en prikkelbaar ben. |  |  |
| Vaak ben ik zo opgewonden, dat ik niet te stuiten ben. |  |  |
| Mijn stemmingen wisselen meestal heel plotseling. |  |  |
| Als ik ziek wordt, gebeurt dat in eens, ik ben ook net zo snel weer gezond. |  |  |
| Ik ben niet zo ondernemend ( meer ) |  |  |
| Om met goed te voelen, heb ik veel beweging nodig. |  |  |
| Als ik s’morgens op sta heb ik lijst van stijve pezen en banden |  |  |
| Ik hou heel veel of helemaal niet van zure dingen |  |  |
| Ik heb regelmatig heftige, kloppende hoofdpijnen |  |  |
| Als ik me geirriteerd heb, moet ik daar vaak de prijs voor betalen met lichamelijke klachten |  |  |
| Ik heb nek/schouderklachten |  |  |
| Ik kan moeilijk beslissingen nemen |  |  |

**Vuur**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **situatie** | **Ja** | **nee** |
| Mijn geheugen laat te wensen over. |  |  |
| Vaak wordt ik 's nachts zwetend en onrustig wakker, en heb ik hartkloppingen. |  |  |
| Als ik opgewonden ben, struikel ik over mijn woorden. Ik stotter of praat heel traag |  |  |
| Anderen vinden me vaak overdreven en opgefokt. |  |  |
| Als ik me opwind, zweef ik al gauw een meter boven de grond. |  |  |
| Ik heb vaak nachtmerries of slaapproblemen |  |  |
| Ik hou van eten en drinken dat bitter smaakt of ik houd niet van dingen die bitter smaken. |  |  |
| Ik ben vaak tegelijkertijd uitgeput en nerveus |  |  |
| Ik kan de dingen niet over me heen laten komen. |  |  |
| Ik heb regelmatig last van hartkloppingen zonder medische oorzaak. |  |  |
| Mijn gezicht en wangen worden snel rood. |  |  |
| Ik heb altijd haast |  |  |

**Aarde**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **situatie** | **Ja** | **nee** |
| Ik voel me vaak slap en moe. |  |  |
| Mijn handen en voeten zijn vaak onaangenaam koud. |  |  |
| Na het eten heb ik dikwijls last van een vol en opgeblazen gevoel. |  |  |
| Over problemen denk ik dagenlang na zonder tot een bevredigende oplossing te komen. |  |  |
| Ik heb regelmatig onbedwingbare trek. |  |  |
| Zoetigheid kan ik altijd eten, ook wanneer ik me daarna niet goed voel. |  |  |
| 's nachts lig ik vaak te piekeren over van alles en nog wat en kan ik niet slapen. |  |  |
| Vaak heb ik kort na het eten alweer honger. |  |  |
| Mijn benen voelen vaak zwaar en gezwollen. |  |  |
| Ik kan met goed concentreren |  |  |
| Ik ben te dik en ook als ik erg streng ben voor mezelf, willen de pondjes maar niet verdwijnen. |  |  |
| Ik vind het moeilijk om vrolijke en evenwichtige contacten met anderen te onderhouden,  zelfs met mensen die ik graag mag. |  |  |

**Metaal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **situatie** | **Ja** | **nee** |
| Ik lijd vaak/chronisch aan aandoeningen van de luchtwegen (snotteren, hoesten,  borstholteontsteking). |  |  |
| Mijn immuunsysteem is verzwakt. |  |  |
| Ik voel me vaak/meestal treurig en bedroefd. |  |  |
| Ik heb een grote behoefte aan scherp eten. |  |  |
| Ik lijd vaak aan diarree of verstopping. |  |  |
| Mijn spijsvertering (consistentie en frequentie van de stoelgang) is onregelmatig. |  |  |
| Afscheid nemen valt me altijd zwaar. |  |  |
| Scherp eten verdraag ik helemaal niet. |  |  |
| Ik lijd aan een droge huid en slijmvliezen. |  |  |
| Ik heb vaak een verstopte neus zonder werkelijk verkouden te zijn. |  |  |
| Mijn vrienden zeggen dat ik vaak zucht. |  |  |
| Mijn stem is zacht. |  |  |

**Water**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **situatie** | **Ja** | **nee** |
| Ik heb een sterke wilskracht |  |  |
| Ik heb veel zout nodig of gebruik graag veel zout. |  |  |
| Ik word zenuwachtig van nieuwe dingen. |  |  |
| Ik lijd aan chronische uitputting. |  |  |
| Ik zou graag een groter libido hebben. |  |  |
| Ik heb vaak last van pijn in mijn kruis. |  |  |
| Ik moet erg vaak plassen. |  |  |
| Als ik het koud krijg, heb ik snel een geïrriteerde blaas. |  |  |
| Mijn vrienden vinden me angstig. |  |  |
| 's Nachts breekt het koude zweet me vaak uit. |  |  |
| Ik heb het gauw koud en draag altijd een extra laag kleding. |  |  |
| Ik leef het leven van mijn dromen |  |  |

**Deze test vervangt niet een bezoek aan een therapeut of arts. Het is niet geschikt om een diagnose te stellen.**