

Programma overzicht MiCellF

Care bundel

De Care bundel bestaat uit programma's die helpen met situaties uit het dagelijks leven. De programma's ondersteunen je zelfherstellend vermogen op het mentale, emotionele en fysieke vlak. Je kunt de programma's gebruiken voor meer balans, kalmte en rust, of juist voor meer energie of in situaties waarbij je extra steun nodig hebt.

1. Calm

Gebruik Calm als je je gestrest of angstig voelt, in zowel acute als in chronische situaties. Het helpt lichaam & geest om te kalmeren en brengt helderheid door ontspanning. Duurt ca. 16 minuten.

Dit ondersteunt Calm

- Een rustig & afgestemd brein
- Bij jezelf én in het moment blijven (mindfulness)
- Rust en kalmte voelen
- Ontspanning

Gebruik bij

- Stress of angst
- Algemene ondersteuning bij onrust
- Voorbereiden op het slapengaan
- Om helderheid te krijgen door rust en ontspanning

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere keren per dag, met name in de avond
- **Plaats:** houd MiCellF dicht bij je, bijvoorbeeld bij je hoofd of hart
- **Combinaties:** voor Sleep / na Ease, samen met Stress of Shock

2. Sleep

Om goed te kunnen in- en doorslapen is er ontspanning en harmonie nodig in lichaam en geest. Sleep ondersteunt hierbij. Ook helpt dit programma je om af te stemmen op je onderbewuste en intuïtie.

Duurt ca. 16 minuten.

Dit ondersteunt Sleep

- ontspanning
- in- en doorslapen en een goede slaapkwaliteit
- brengt je in een lagere frequentie voor meer rust
- meer ontvankelijk voor intuïtie

Gebruik bij

- moeilijk in- of doorslapen
- niet uitgerust wakker worden
- moeilijk tot rust kunnen komen
- verwarring en onrust
- niet horen van of vertrouwen op je innerlijk weten
- spannende momenten waarbij hoofd, hart en buik nodig zijn

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** 's avonds in bed of een half uur voor het slapengaan, of overdag tijdens meditaties of naar behoefte
- **Plaats:** bij je hart of in de buurt van je hoofd, bv. onder je kussen of op het nachtkastje
- **Combinaties:** na Calm, Ease of Shock / voor of na Meditation, Shante Ishta of Heart Alignment

3. Ease

Ease gaat over 'minder'. Alles dat minder mag, heeft hier baat bij. Het ondersteunt het zelfherstellend vermogen bij pijn, bijvoorbeeld aan botten, spieren, bindweefsel of zenuwen. Duurt ca. 18 minuten.

Dit ondersteunt Ease

- ontspannen spieren
- afnemen van pijn en zwellingen
- kalmeren van angst en/of pijn
- herstel van trauma aan weefsels
- afnemen van irritatie aan weefsels (bv. de huid)
- geeft ruimte door ontspanning

Gebruik bij

- pijn, kramp & te hoge spierspanning
- fysieke of geestelijke irritatie
- fysiek, emotioneel & energetisch ongemak
- 'verkrampde' emoties zoals angst

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere keren per dag, met name in de avond
- **Plaats:** houd MiCellF dicht bij je of leg haar op / bij de aangedane plaats
- **Combinaties:** voor Calm / na Stress of Shock

4. Rejuvenation

Rejuvenation, 'verjonging', is het proces waarbij stress en beschadiging aan weefsels kan herstellen.

Dit programma ondersteunt lichaam en geest in situaties waarin het leven veel vraagt en geeft verkwikking & vernieuwde sprankeling. Duurt ca. 8 minuten.

Dit ondersteunt Rejuvenation

- stelt open voor nieuwe informatie
- verkwikking & verjonging
- sprankelend & verfrissend
- terug naar de oorspronkelijke staat van harmonie
- maakt contact met gezonde blauwdruk van de weefsels
- hernieuwde celenergie

Gebruik bij

- verhoogde belasting van weefsels
- bevorderen van herstel
- tijdens / na het sporten
- vermoeide lichaam en geest
- fysiek trauma of slijtage van weefsels
- telkens herbeleven van psychisch-emotionele trauma's
- niet kunnen loskomen uit situaties of gedachten

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag
- **Plaats:** zo dicht mogelijk op de aangedane plaats of rond hoofd of hart
- **Combinaties:** na Ease / voor of na Revitalize of Schumann

5. Inflammation

Het lichaam gebruikt ontstekingen om weefsel te vernieuwen zodat het zich kan herstellen of toxische stoffen kan verwijderen. Inflammation ondersteunt het vermogen van het bindweefsel om te herstellen, (laaggradige) ontsteking te verminderen en voldoende energie te produceren. Duurt ca. 8 minuten.

Dit ondersteunt Inflammation

- het natuurlijke herstelproces
- vermogen om weefsels te blijven vernieuwen
- de regulerende werking van het immuunsysteem
- verkoeling

Gebruik bij

- acute situaties zoals ontstekingen
- koortslip
- verhitte, gezwollen, jeukende en/of pijnlijke weefsels
- verhoogde druk op het immuunsysteem

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag
- **Plaats:** zo dicht mogelijk op de aangedane plaats
- **Combinaties:** voor Rejuvenation / na Relief, Immune Detox of Ease

6. Shock

Shock ondersteunt bij plotselinge grote emotionele en fysieke stress en het vrijkomen van adrenaline. Het energieveld van het hart wordt meer coherent (neutraal) verbonden in het informatieveld. Het ondersteunt het natuurlijke vermogen om te kalmeren en helpt heftige emoties te neutraliseren. Duurt ca. 12 minuten.

Dit ondersteunt Shock

- balans & inzicht
- rust, kalmte en neutraliteit
- hartcoherentie & parasympatisch zenuwstelsel
- samenhang kunnen zien en voelen
- sterke ondersteuning voor het zelf herstellend vermogen

Gebruik bij

- impact, shock & trauma
- fight, flight, freeze & fawn reacties
- acute lichamelijke stress en shock
- vrijkomen van (veel) adrenaline
- acute psychisch-emotionele situaties (vb. 'slecht nieuws')
- schrik en ernstige stress
- heftige emoties zoals verdriet, angst, woede, etc.
- alles dat je uit balans of neutraliteit brengt

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag
- **Plaats:** bij voorkeur rond het hart of op de aangedane plaats
- **Combinaties:** voor Ease, Inflammation, Stress, Calm of Sleep

7. Travel

Reizen (vooral op hoge snelheid zoals auto, trein, vliegtuig) en verstoorde dag-nachtritmes kunnen het energetisch lichaamsveld verstoren. Ook word je op reis vaak blootgesteld aan elektromagnetische vervuiling, vermoeidheid en emoties. Travel helpt je daartegen te beschermen en weer in balans te komen. Duurt ca. 10 minuten.

Dit ondersteunt Travel

- brengt rust & vertraging
- afstemmen op het ritme van de buitenwereld
- helpt te 'landen' en af te stemmen op waar je bent
- terugkomen op je plek, je plek innemen
- geeft ademruimte
- 'home is where the heart is'

Gebruik bij

- reizen op hoge snelheid
- verstoord circadiaans ritme
- jet lag
- whiplash
- nacht- en wisseldiensten
- moeite met je thuis voelen of je plek innemen

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag, ook om te 'landen' als je niet op reis bent
- **Plaats:** bij voorkeur rond het hart
- **Combinaties:** voor of na Calm, Ease of Inflammation

8. Revitalise

Levensenergie heeft verschillende betekenissen: celenergie (ATP), maar ook levenskracht (Chi of Prana). Om optimaal energie te hebben, moeten de verschillende energievelden in en buiten ons lichaam uitgelijnd zijn ten opzichte van elkaar. Revitalise ondersteunt dit. Duurt ca. 14 minuten.

Dit ondersteunt Revitalise

- hernieuwde energie
- opladen van cellen
- verbeterde energieproductie binnen de cellen
- uitlijning van de energie
- groei & bloei

Gebruik bij

- vermoeidheid
- uitputting
- 'twired' (moe en opgedraaid gevoel)
- leegte, 'een gebrek aan'

Bijzonderheden

- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag
- **Plaats:** bij voorkeur rond het hart
- **Combinaties:** voor Rejuvenation of Schumann / na Calm of Stress

9. Schumann

Schumann gaat over verbinding met de natuur. De Schumann frequentie komt in de natuur voor bij de ontlading van bliksem in de atmosfeer van de aarde. Deze 'natuurlijke frequentie' en haar harmoniserende werking zijn het resultaat van de grootte van de aarde en de verbinding met de atmosfeer. Duurt ca. 16 minuten.

Dit ondersteunt Schumann

- verbinding met Moeder Aarde
- rust, ritme & harmonie
- 'hartslag van de aarde'
- afstemmen van de epifyse, hypofyse en hippocampus
- afstemmen op je natuurlijke staat van zijn
- meditatie, vooral om te verbinden met de Aarde

Gebruik bij

- onrust
- onmacht
- te veel in het hoofd zitten
- verstoord levensritme
- tijdens snelle reizen
- bij grote hoogte (bv in een flat of vliegtuig)

Bijzonderheden

- **Frequenties:** 7.83 - 8 Hz
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag
- **Plaats:** bij voorkeur rond het hart of op de (onder)buik
- **Combinaties:** voor of na Meditation, Shante Ishta of Heart Alignment / na Rejuvenation, Revitalise of Travel / kan voor of na bijna alle programma's gebruikt worden

Immunity bundel

Immuniteit kun je ook zien als een vorm van neutraliteit in ons lichaam. Hetgeen voorbijkomt kan je niet meer deren of schaden. Je blijft neutraal aanwezig. De Immunity bundel bestaat uit 9 programma's die ondersteuning geven aan het zelfherstellend vermogen van het lichaam bij signalen van het lichaamsveld m.b.t. emotionele problemen, EMF (vervuiling en straling), problemen met de spijsvertering, vrouwelijke hormoonproblemen en algemene spanningen.

1. Love

Love ondersteunt het immuunsysteem die wordt uitgeput als gevolg van onze dagelijkse emotionele spanningen. (Zelf) liefde is een belangrijke factor voor het hebben van een sterk immuunsysteem. De informatie in deze reeks frequenties resoneren met voornamelijk het hart, alle slijmvliezen, de milt en alle soorten spanningen die de bijnieren kunnen beïnvloeden. Love kan op alle momenten van de dag gebruikt worden. Duurt ca. 16 minuten.

- **Kenmerken:** zelfliefde, aanvaarding, liefde, hart, neutraliteit, herinneren van de liefde voor jezelf
- **Wanneer:** gebroken hart, moeite met zelfliefde, moeite met ontvangen, uitdagingen van het immuunsysteem, verlies van een dierbare etc.
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag; plaats MiCellF bij voorkeur rond het hart

2. Support

Support is ontworpen om het lichaamsveld te ondersteunen in alles m.b.t. onze immuniteit in relatie tot virussen. Het omvat onder andere informatievelden die verbonden zijn aan de borst, longen, thymus, lymfeknopen, milt, lever, het hele lymfestelsel, beenmerg en velden van de nieren. Je kunt dit programma tijdens de diverse griep seizoenen combineren met Love en Relief. Support kan naar wens herhaaldelijk worden gebruikt. Duurt ca. 17 minuten.

- **Kenmerken:** neutraliseren, natuurlijke ritme van het immuunsysteem, zelf herstellend vermogen, thymus, lymfe, milt, beenmerg, lever, nieren
- **Wanneer:** virale druk, uitdagingen van het immuunsysteem, griep seizoenen
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag; plaats MiCellF eventueel bij de aangedane plaats (bijv. opgezette lymfeklieren)

3. Relief

Het immuunsysteem kan zwakker zijn door constante spanningen en in tijden van kwetsbaarheid. Meestal zijn er dan ook meer emotionele trauma's die aangeraakt worden. Het lijkt erop dat de hersenen betrokken zijn bij het verzenden van berichten naar alle weefsels via het autonome zenuwstelsel, die de optimale functie en de structuur van weefsels of organen kunnen herstellen of vernietigen. Relief ondersteunt het zelfherstellend vermogen en het lichaamsveld in zijn capaciteiten te helpen om oude emotionele trauma's en stress op te lossen. Vb. als je het gevoel hebt dat er energie geblokkeerd is in het lichaamsveld. Ook kan Relief de effecten van andere boost programma's versterken. Duurt ca. 21 minuten.

- **Kenmerken:** opluchting, sneller doorlopen van de herstelfase, maakt los uit vastzittende emoties, stroming, van kwetsbaarheid naar neutraliteit
- **Wanneer:** als opvolging van shock, bij fysieke en emotionele blokkades, bij piekmomenten van koorts
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag; plaats MiCellF bij voorkeur rond het hart

4. Digestion

Hoe de darmen werken is zeer belangrijk voor de werking en functie van het immuunsysteem. Het microbiom en de slijmvliezen dienen in een optimale staat te zijn voor een sterk werkend immuunsysteem. De meeste of zelfs alle auto-immuunziekten zijn gerelateerd aan chronische laaggradige ontstekingen en daarmee vaak schade van het darmslijmvlies in het spijsverteringsstelsel. Digestion ondersteunt het zelfherstellend vermogen van alle slijmvliezen van de dunne darmen, maag, mond, neus en keel regio en zelfs de slijmvliezen in het urogenitale systeem. Verder ondersteunt Digestion het zenuwstelsel, dat een enorme impact heeft op de functionaliteit van de darmen en op de lever en galblaas. Duurt ca. 11 minuten.

- **Kenmerken:** ondersteunt de spijsvertering, ondersteunt het zenuwstelsel, Rest & Digest, ondersteunt de balans in het microbiom
- **Wanneer:** rondom de maaltijd, bij herstel van de darmen en het microbiom, opgeblazen of vol gevoel, gestagneerde of te snelle ontlasting
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag; bijvoorbeeld tijdens of na het eten plaats MiCellF bij voorkeur ter hoogte van de buik

5. EMF

EMF biedt ondersteuning voor zelf-reparatie van vervormde gebieden van het lichaamsveld. Het lichaamsveld zet belastende EMF's (electro magnetische frequenties) om in infrarode energie, die vervolgens wordt uitgestraald als warmte door het lichaam. Gebruik EMF wanneer je veel in contact bent geweest met elke vorm van technologie die EMF gebruikt. Denk hierbij aan computers, zendapparatuur of mensen die anders trillen dan jij doet. Duurt ca. 24 minuten.

- **Kenmerken:** beschermend, energie gevend, balancerend, neutraliseert overgevoeligheid
- **Wanneer:** bij gevoeligheid voor elektromagnetische straling, vervuiling, bij energie vragende sociale contacten, in wifi-rijke omgevingen
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag

6. Radiation

Straling van medische procedures of kerncentrales of een nucleaire ramp kunnen vervormingen in het lichaamsveld veroorzaken. Denk hierbij ook aan röntgenonderzoeken en bestralingsbehandelingen die meestal zeer hoog en energiek in elektronenstraling zijn. Ook bij veelvuldig vliegen kan Radiation goed ingezet worden. In het geval van herhaalde blootstelling kan het programma op meerdere dagen worden gebruikt. Duurt ca. 24 minuten.

- **Kenmerken:** beschermend, energie gevend, balancerend, neutraliseert overgevoeligheid
- **Wanneer:** bij contact met bijv. röntgenstraling en bestraling bij kanker, bij vliegereizen, bij vermoeidheid door hoogfrequente straling, HSP
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag

7. Stress

Stress ondersteunt bij situaties waarbij de verbinding tussen het hoofd en het hart niet meer optimaal aanwezig is. Gebruik Stress zodra je het gevoel hebt overweldigd te zijn of als je in een heftige stress- of overleefreactie bent geschoten. Het programma kan worden gebruikt als tweede stap na Shock in bijvoorbeeld een acute situatie. Duurt ca. 15 minuten.

- **Kenmerken:** verbinding hart-hoofd, neutraliteit, ruimte, stroming, vertrouwen
- **Wanneer:** stresssituaties, opwinding, angst, agitatie, boosheid en woede, onmacht, krapte
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag, plaats MiCellF bij voorkeur rond het hart

8. Immuun Detox

Het immuunsysteem profiteert van cellen en organen die vrij zijn van toxines of gevuld zijn met een zeer lage toxische belasting. Immuun Detox ondersteunt het hele lichaamsveld, alle cellen en orgaanvelden die deel uitmaken van het lichaamsveld, bij ontgifting met een korte boost.

Dit lichaamsveld omvat de informatie voor blaas, nier, lever, maag, dikke darm, milt en long meridiaan. Duurt ca. 10 minuten.

- **Kenmerken:** neutraliseert toxines (fysiek en psychisch-emotioneel), ondersteunt het afvoeren van afvalstoffen, ondersteunt het immuunsysteem
- **Wanneer:** bij blokkades (fysiek en psychisch-emotioneel), bij alles wat je (geestelijk of lichamelijk) vergiftigt, frustreert, onmacht
- **Hoe vaak:** 's ochtends en 's avonds, rond de buik; drink voldoende water bij het gebruik van dit programma

9. Woman

Woman ondersteunt alle vrouwen die de signalen herkennen in de vorm van symptomen m.b.t de menopauze of overgang. Vaak is er een zogenaamde oestrogeen dominantie wanneer de overgang aanwezig is. Dit is verbonden met de steeds lager wordende niveaus van het progesteron, wat in de menopauze dient te dalen tot bijna nul. Gebruik dit bijzondere programma wanneer je voelt dat de ondersteuning om te herstellen in de menopauze nodig is. Woman kan ook ondersteunen bij menstruatie- en PMS-klachten. Duurt ca. 23 minuten.

- **Kenmerken:** balancerend, maakt ontvankelijk voor progesteron, zelfzorg, verbinding met de yin kant
- **Wanneer:** overgangsklachten, menstratieklachten, PMS-klachten
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag, plaats MiCellF rond het hart of de onderbuik

Meditation + Yoga

Meditatie en yoga dienen het lichaam en de geest met het komen tot een verbinding met jezelf en het focussen in het moment. Om mentaal helder te worden en diepere inzichten in jezelf te hervinden. De programma's van de Meditation + Yoga bundel bieden extra ondersteuning en verdieping tijdens de beoefening van meditatie en/of yoga.

1. Male Relax

Ontspanning is nauw verwant aan een kalm zenuwstelsel en een kalme toestand van de darmen. Male Relax ondersteunt een ontspannen en kalme toestand van de (yang gerichte) mannelijke energieën. Hiermee is het makkelijker om het charisma te versterken in het moment. Het programma kan voor iedereen ingezet worden. Duurt ca. 15 minuten.

- **Kenmerken:** verzachting, yin-yang-balans, bindweefsel, kalmte, naar binnen keren
- **Wanneer:** bij verhitting, overprikkeling, overdreven opwinding, woede, hoge spierspanning, verharding (zowel fysiek als psychisch-emotioneel) of geestelijke versnelling, bij spierkrampen
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag, met name in de winter, rond het hart

2. Female Relax

Veel vrouwen en mannen houden in het dagelijks leven verscheidene ballen in de lucht, wat spanning kan geven in het systeem. Female Relax ondersteunt een ontspannen en kalme toestand van de (yinne) vrouwelijke energieën. Hiermee kan het vrouwelijke charisma meer tot haar recht komen in het moment. Dit programma kan onafhankelijk van het geslacht van de persoon ingezet worden. Duurt ca. 15 minuten.

- **Kenmerken:** stevigheid, yin-yang-balans, spierweefsel, opvullen van leegte, kracht, aanwakkeren van het innerlijk vuur, warmte
- **Wanneer:** bij kou, onderprikkeling, uitgeblust gevoel, niet zichtbaar zijn, krachtverlies
- **Hoe vaak:** naar behoefte meerdere malen per dag, met name in de zomer, rond het hart

3. Heart Alignment

Uitlijnen van de hartenergie, om hoofd en hart weer harmonieus met elkaar te verbinden. Heart Alignment ondersteunt het zelfherstellend vermogen van het lichaamsveld om een staat van

zelfbewustzijn en zelfvertrouwen te creëren. 'Weer kunnen verbinden' staat centraal. Duurt ca. 28 minuten.

- **Kenmerken:** vertrouwen, zelfvertrouwen, zelfbewustzijn, verbinding, uitlijnen van het hart, zelfliefde, harmonie, ondersteunt het hart, heel-zijn
- **Wanneer:** moeite met (h)erkennen van het zelf, snel uit balans raken, hartzeer, issues die je 'aan het hart gaan', gebrek aan (zelf)vertrouwen, empty heart, alleen voelen
- **Hoe vaak:** 1x per dag, mag wel dagelijks

4. Shante Ishta

In Cherokee taal betekent Shante Ishta: 'single eye of the heart'. Het enkele oog van het hart laat zien dat de hersenen en het hart in een coherente (afgestemde) toestand zijn. Shante Ishta bevat frequenties die gelegen zijn in het gamma bereik van de hersengolven. Onderzoek toont aan dat de gammagolven een verhoogde staat van bewustzijn creëren, waarin heel-zijn wordt vergemakkelijkt. Een aanvulling hierop is dat de frequenties gecodeerde informatie leveren voor het hartveld. Ook zal deze informatie ondersteunen in het uitlijnen van de meridiaan velden en de bevrijding van herinneringen vanuit het verleden. Duurt ca. 8 minuten.

- **Kenmerken:** diepte, contact met het hart, diepe rust, zen, brengt hoofd en hart met elkaar in balans, heel-zijn
- **Wanneer:** tijdens een YIN, yoga- of meditatiesessie, op momenten dat je even naar binnen wilt keren
- **Hoe vaak:** naar behoefte op momenten dat je naar binnen wilt keren; plaats MiCellF bij voorkeur rond het hart

5. Chakra Alignment

Uitlijnen van de Chakra's. De Chakra's zijn de architectuur van ons energetisch systeem. Chakra Alignment is ontwikkeld om de chakra's harmonieus af te stemmen op elkaar. Het is bedoeld om emotionele stabiliteit te hervinden of te ondersteunen. Je kunt het een beetje vergelijken met de Ctrl+Alt+Del functie in de computer. Een algehele reset voor het hele systeem. Het programma kan worden gebruikt gedurende de dag, maar het wordt aanbevolen dit maximaal een keer per week te doen zodat alles in het lichaamsveld weer kan afstemmen in de nieuwe configuratie. Duurt ca. 33 minuten.

- **Kenmerken:** reset van het systeem (chakra's), ondersteunen van de emotionele stabiliteit, harmonie, uitlijnen en doorblazen van de chakra's, uitlichten, nieuwe start
- **Wanneer:** als je echt geen andere mogelijkheid meer hebt, als je alles hebt geprobeerd
- **Hoe vaak:** maximaal 1x per week. Werkt vooral goed tijdens een meditatie-of rustmoment. Daarna geen drukke activiteiten inplannen

6. Meditation

Meditation is ontworpen om de effecten van jouw meditatie in de praktijk meer te laten resoneren in het moment. Het biedt informatie aan die het lichaamsveld ondersteunt om een harmonieus patroon van het uitlijnen van energie en een samenhang in de informatie te creëren. Samen met een goede verbinding tussen het hoofd, hart en buik maakt dit de meditatie meer afgestemd. Duurt ca. 28 minuten.

- **Kenmerken:** in het moment, mindfulness, hoofd / hart / buik, harmonie, focus, contact met het onderbewustzijn
- **Wanneer:** tijdens een YIN, yoga- of meditatiesessie, op momenten dat je even naar binnen wilt keren of informatie wilt ophalen uit je onderbewuste
- **Hoe vaak:** naar behoefte op momenten dat je naar binnen wilt keren; plaats MiCellF bij voorkeur rond het hart

Energy bundel

De Energy bundel is zorgvuldig ontworpen om vele aspecten van wat we onder energie verstaan beschikbaar te maken om te ontvangen. De 9 programma's ondersteunen het fysieke lichaam, met inbegrip van steun bij het verwerven van emotionele en mentale energie. Beter gronden, meer uithoudingsvermogen of comfort... jij kunt ze allemaal uitproberen en er zo achter komen welke van de programma's het meest gunstig is in de verschillende situaties van het leven.

1. Energy

Het Energy programma ondersteunt bij de energieproductie en de overdracht in het lichaamsveld. Energie is een van de belangrijkste aspecten om alle soorten activiteiten mogelijk te maken. Het programma richt zich voornamelijk op de cellen en het bindweefsel ter ondersteuning van de productie van energie, overdracht en uitlijning. Energy kan op elk moment van de dag worden gebruikt als een fundamentele energie boost, bijvoorbeeld als je de behoefte voelt om een energieke en meer mentaal gecentreerde staat te bereiken. Plaats MiCellF op elk deel van je lichaam waar energie nodig is. Duurt ca. 14 minuten.

2. Endurance

Het Endurance programma ondersteunt het uithoudingsvermogen, de algehele energievoorziening van het lichaam en de mentale energie. Het omvat de informatievelden van de spieren en delen van het spijsverteringsstelsel. Endurance kan worden gebruikt op elk deel van het lichaam. Het plaatsen van MiCellF aan de buitenkant van de bovenste kuit net onder de knie (ST36 en GB34) of net voor het enkelgewricht (ST41) kan een extra ondersteunend effect hebben. Duurt ca. 10 minuten.

3. Wake Up Mood

Met het Wake Up Mood programma voel je een meer verbonden start van de nieuwe dag. Het liefst wil je de dag vol energie beginnen en afgestemd zijn op een omgeving die voedend is. Een optimistische stemming en een open hart zal je, naast mentaal gecentreerd zijn, makkelijker door een nieuwe dag laten gaan. Gebruik dit programma bij het wakker worden als vast onderdeel van bijvoorbeeld je ochtend meditatie, je wandeling op blote voeten, of je kop thee of koffie. Duurt ca. 6 minuten.

4. Evening

Het Evening programma bereidt je lichaamsveld voor op de avond. 's Avonds verandert de productie van je lichaamsenergie, omdat er 's nachts geen daglicht voorradig is voor de controle van het metabolisme. 's Nachts, in diepe slaap, gebruiken we meestal vet als energiebron i.p.v. koolhydraten. Evening stimuleert ook de vrijlating van traumatische herinneringen die gedurende de dag zijn verzameld. De frequenties ondersteunen het zelfherstellend vermogen om laaggradige ontstekingen te kalmeren en sluiten aan bij de Schumann frequentie. Gebruik Evening in de avonduren en combineer eventueel met Sleep. Duurt ca. 12 minuten.

5. Morning

Het Morning programma ondersteunt het lichaamsveld in haar dagelijkse cel metabolisme, welke afhankelijk is van water en licht opname. De Schumann frequentie stemt de informatievelden van de verbonden weefsels, het zenuwstelsel en de bloedsomloop af, in een uitlijning met de aardfrequenties. Een rustig en verbonden hartveld, samen met de voorbereiding om met de stress om te gaan, kan voor een energievolle start van de dag zorgen. Waar Wake Up Mood zich meer richt op het emotionele deel wat aan het begin van de dag het beste afgestemd kan worden, ligt bij Morning de focus op het energieke deel wat afgestemd dient te worden. Beide programma's kunnen worden gecombineerd, en ook later op de dag worden uitgevoerd. Duurt ca. 12 minuten.

6. Grounding

Gronden en aarding staan centraal binnen het Grounding programma. Het is ontworpen om het lichaamsveld te ondersteunen met het uitlijnen t.o.v. de aardvelden en als ondersteuning van de benodigde elektronenopname. Iedereen weet dat aarding, gegrond zijn, belangrijk is voor de juiste lading van het lichaamsveld. Het aardoppervlak is zeer zwak negatief geladen. Ons lichaamsveld wil het liefst ook iets negatief worden opgeladen. Dit betekent dat er altijd een kleine overmaat aan negatief geladen elektronen aanwezig dient te zijn. Overtollige elektronen betekent een meer basisch karakter (alkalisch). Het dagelijks leven verbruikt veel elektronen. Het zijn vooral de elektronen in de antioxidanten die vrije radicalen neutraliseren waardoor we een basisch milieu creëren.

Elektromagnetische straling, of het nu van de zon komt, of menselijk gemaakt, steelt als het ware elektronen uit het lichaam. Aarding, het aanraken van de aarde op blote voeten, aan de ene kant bevrijdt positieve lading en aan de andere kant vult het ons lichaam met nieuwe elektronen.

Grounding kan op elk moment van de dag worden gebruikt. Duurt ca. 20 minuten.

7. Uplift

Het Uplift programma ondersteunt zelfherstel bij stressreductie. Tevens biedt het ondersteuning in de informatieoverdracht tussen de velden van het hart, de cellen en het bindweefsel. Dit programma richt zich meer op ons zelfherstellend vermogen om energie uit te lijnen, dan op de opname van energie. Uplift stimuleert het ontwikkelen van een optimistische blik in jezelf en naar jezelf. Het programma kan op elk moment van de dag worden gestart. Duurt ca. 14 minuten.

8. Joy

Het Joy programma ondersteunt bij het verlangen naar het voelen van vreugde. Het vermindert stress in het hele veld, doordat het meridiaanvelden op elkaar afstemt en hart- en zenuwstelselvelden uitlijnt. Meer uitgelijnde hart- en zenuwstelselvelden en de verbinding met de energie van het hartveld, bieden de mogelijkheid om de dag met een meer open hart te beleven. Plaats MiCellF rond het hart. Dit is ook een fijn programma voor kinderen i.c.m. Comfort. Duurt ca. 18 minuten.

9. Comfort

Het Comfort programma biedt troost en een comfortabel gevoel. Het is een fijn programma om in te zetten als jij je verdrietig of niet meer verbonden voelt, ten gevolge van een bepaalde situatie of ervaring. Alles wat we horen en zien moet worden verwerkt en geïntegreerd. Het hart en het hoofd werken samen en zullen in de juiste omgeving alle lichaamscellen stimuleren om de benodigde energie te produceren en de energetische systemen van het lichaam te verjongen. Dit programma kan worden gebruikt op elk moment van de dag. Ook is Comfort een prachtig programma voor kinderen i.c.m. Joy; het stelt ze gerust. Duurt ca. 18 minuten.

Discomfort bundel

De Discomfort bundel bestaat uit programma's die jou kunnen ondersteunen bij het beheersen van acute of chronische gezondheidsproblemen. De 9 programma's zijn geschikt voor verschillende gebieden van het lichaam. Kies dat programma waar jij je het meest mee verbonden voelt. Wij adviseren tijdens het gebruik af te stemmen op de naam en het bijbehorende lichaamsdeel van het door jouw gekozen programma. Plaats MiCellF ook in dit gebied.

1. Acute

Een acuut ongemak is vaak gerelateerd aan acute ontsteking of acute gebeurtenis en de daarbij horende emotionele stress. Acute ondersteunt het lichaam in haar vermogen om te verbinden met dat wat nodig is om in een acute situatie te herstellen. Duurt ca. 14 minuten.

2. Chronic

Chronic ondersteunt het zelfherstellende vermogen van het lichaam in haar capaciteiten om chronische klachten te herkennen en te verbinden met de juiste informatie. Duurt ca. 20 minuten.

3. Muscle Pain

Muscle Pain ondersteunt het lichaamsveld in het zelfherstellend vermogen bij spierblessures, waaronder klachten als gevolg van herhalende bewegingen tijdens de dagelijkse activiteiten in de sport of op het werk. Duurt ca. 12 minuten.

4. Skin

Skin ondersteunt het lichaamsveld in haar zelfherstellend vermogen m.b.t. huidproblemen in de meest algemene zin. Het kan worden gebruikt bij elk gebied van zorg of aandacht. Duurt ca. 12 minuten.

5. Bone

Bone ondersteunt het lichaamsveld in haar zelfherstellend vermogen en is geschikt om bij alle soorten botweefsel problematiek in te zetten. Botweefsel is bindweefsel wat voor een groot gedeelte gevuld is met water. Duurt ca. 10 minuten.

6. Lower Back

Lower Back is speciaal ontworpen voor het lage rug gebied. De informatie is afgestemd op het zelfherstellende vermogen van het zenuwstelsel, het spierstelsel en de bijbehorende emotionele aspecten. Duurt ca. 30 minuten.

7. Neck

Neck ondersteunt het lichaamsveld in haar zelfherstellend vermogen en is geschikt bij alle acute en chronische nek problemen of hieraan gerelateerde hoofdpijn. Duurt ca. 10 minuten.

8. Arm

Arm is zorgvuldig ontworpen ter ondersteuning van het lichaamsveld in haar zelfherstellend vermogen voor alle 6 meridianen die lopen in het bovenste deel van het lichaam, met inbegrip van het verloop in de beide armen. Duurt ca. 8 minuten.

9. Painless Ease

Painless Ease is een van de meest geavanceerde programma's die momenteel beschikbaar is. Het is deskundig ontworpen om de hersengebieden die betrokken zijn bij het registreren en verwerken van pijn, te ondersteunen in het proces van zelfherstel. Zorg er wel altijd voor dat in geval van letsel alle noodzakelijke medische procedures zijn uitgevoerd en de professionele zorgverlener gezien is. Duurt ca. 28 minuten.