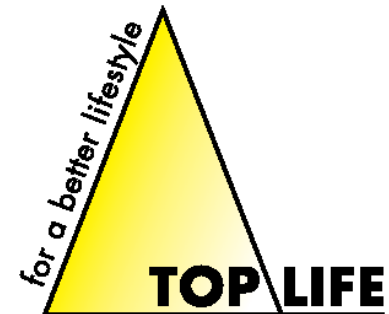




Global Solution Project Bocam



De Weg van Zelfontwikkeling





Global Solution Project *



'Verbeter de wereld!

**Begin bij jezelf d.m.v.
zelfontwikkeling'**



De Weg van Schoonheid



Mieke Roovers en Lionel Richie



THE GLOBAL SOLUTION IS IN YOUR HANDS

1. Ontwikkel jezelf op lich., emotioneel en mentaal niveau.
2. Respecteer de Ander en help ze met jouw talenten.
3. Respecteer en voel je één met de Natuur.



Chinese energieleer als basis:

1. Alles is energie '*Chi*' of '*Qi*' genoemd.
2. *Chi* ontstaat door 2 krachten: *Yin* en *Yang*.
3. Op drie niveaus: *Aarde – Mens – Hemel*.
4. In 8 energieën:
Aarde – Water, Vrouw, Lucht
Vuur, Man, Licht en Hemel

BOCAM ENERGYMODEL

Nr.1: Yin/Yang filter, zelfbeeld

naarbinnen – buiten gericht
pessimistisch – optimistisch

↓ Wat?
bewustzijn

Nr.2: Energy input

voedsel, geuren,
kleuren, smaken, drank,
emoties, aanraking,
lucht, licht, gedachten,
geluiden, kunst, cultuur
mens, dier, plant etc.

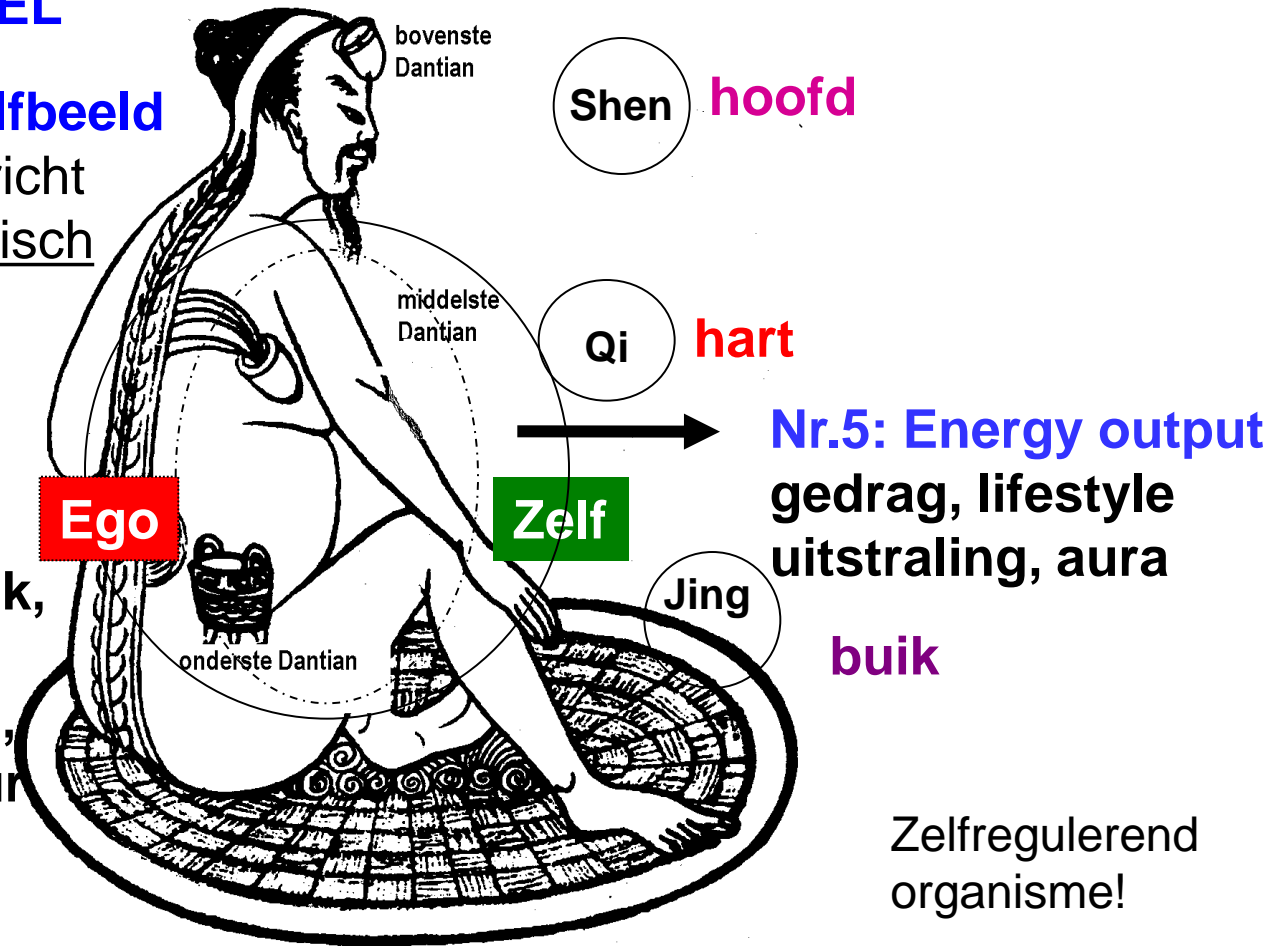
↓ Hoe?
imaginatie

Nr. 3: Drie krachten filter

Hoofd - **denken**, de zon/Yang, de route van je pad; je voedt je Zelf

Hart - **gevoel**, de mens/Yin-Yang, de richting/kleur/geur/smaak (beleving)
van je pad

Buik - **lich. energie**, de aarde/Yin, de brandstof om je pad te volgen



Zelfregulerend
organisme!

Nr. 4: Energyprocess
mind over matter

Nr.5: Energy output
gedrag, lifestyle
uitstraling, aura

buik

Shen hoofd

Qi hart

Jing

Ego

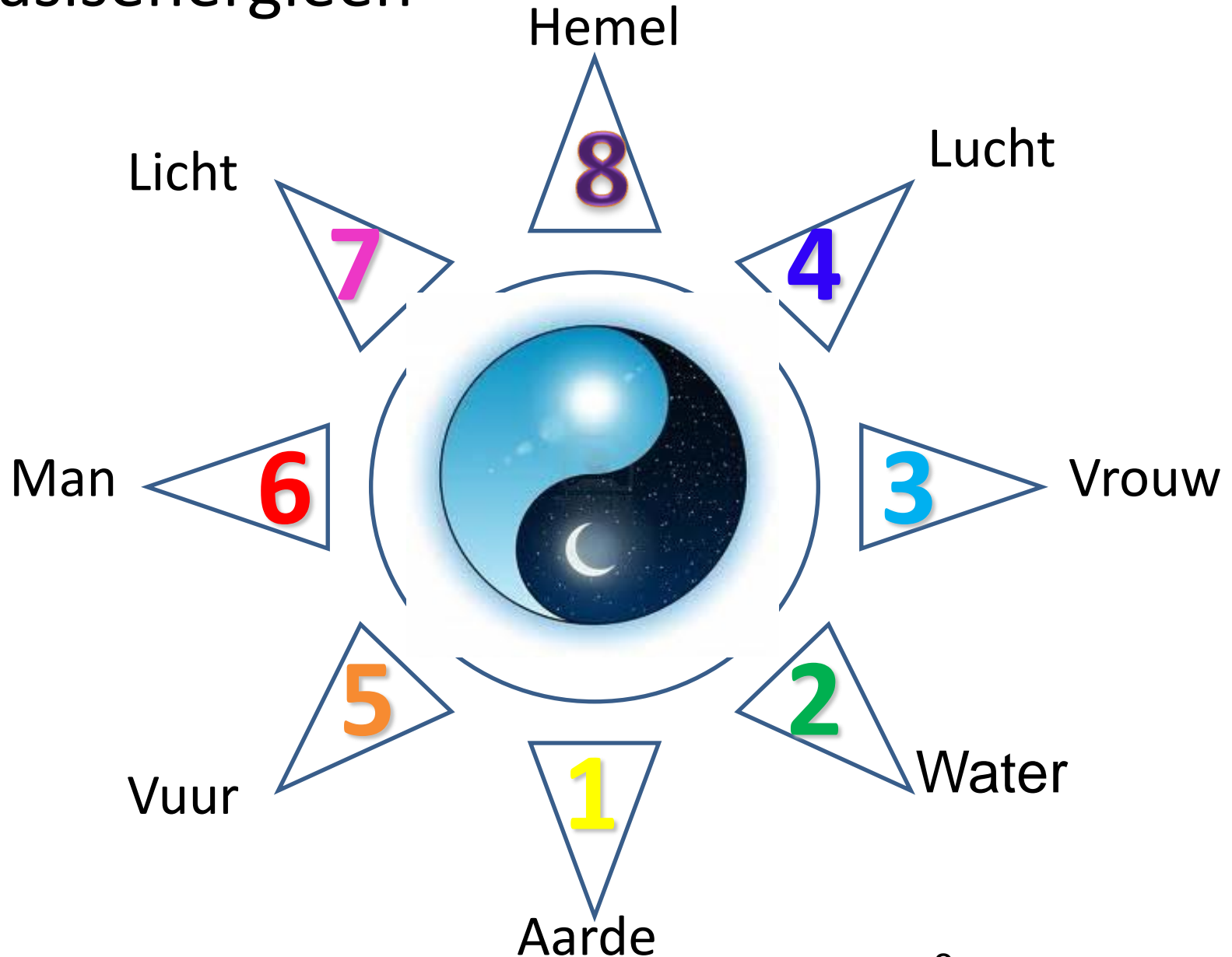
Zelf

bovenste
Dantian

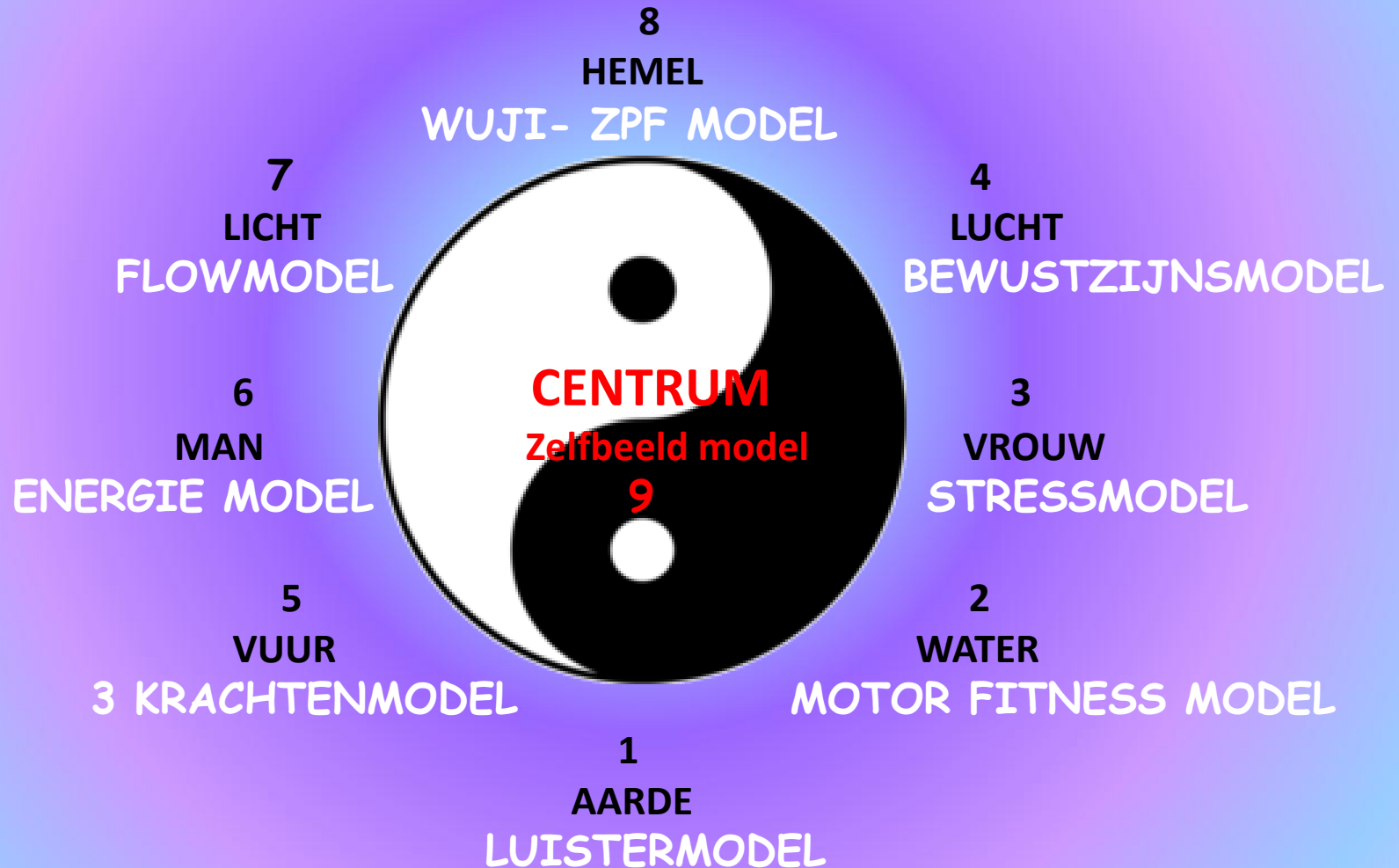
middelste
Dantian

onderste Dantian

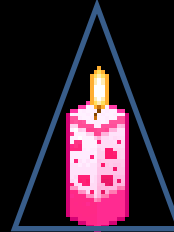
8 basisenergieën



LEERMODELLEN 9-voudige Pad



Bewust - zijn



6

Genieten,
band met
de Natuur

3

Denken
loslaten

Zelf

5

Sociaal zijn.
Band met
de ander

2

Emoties
zuiveren

4

LED vullen.
Eenheid in
jezelf

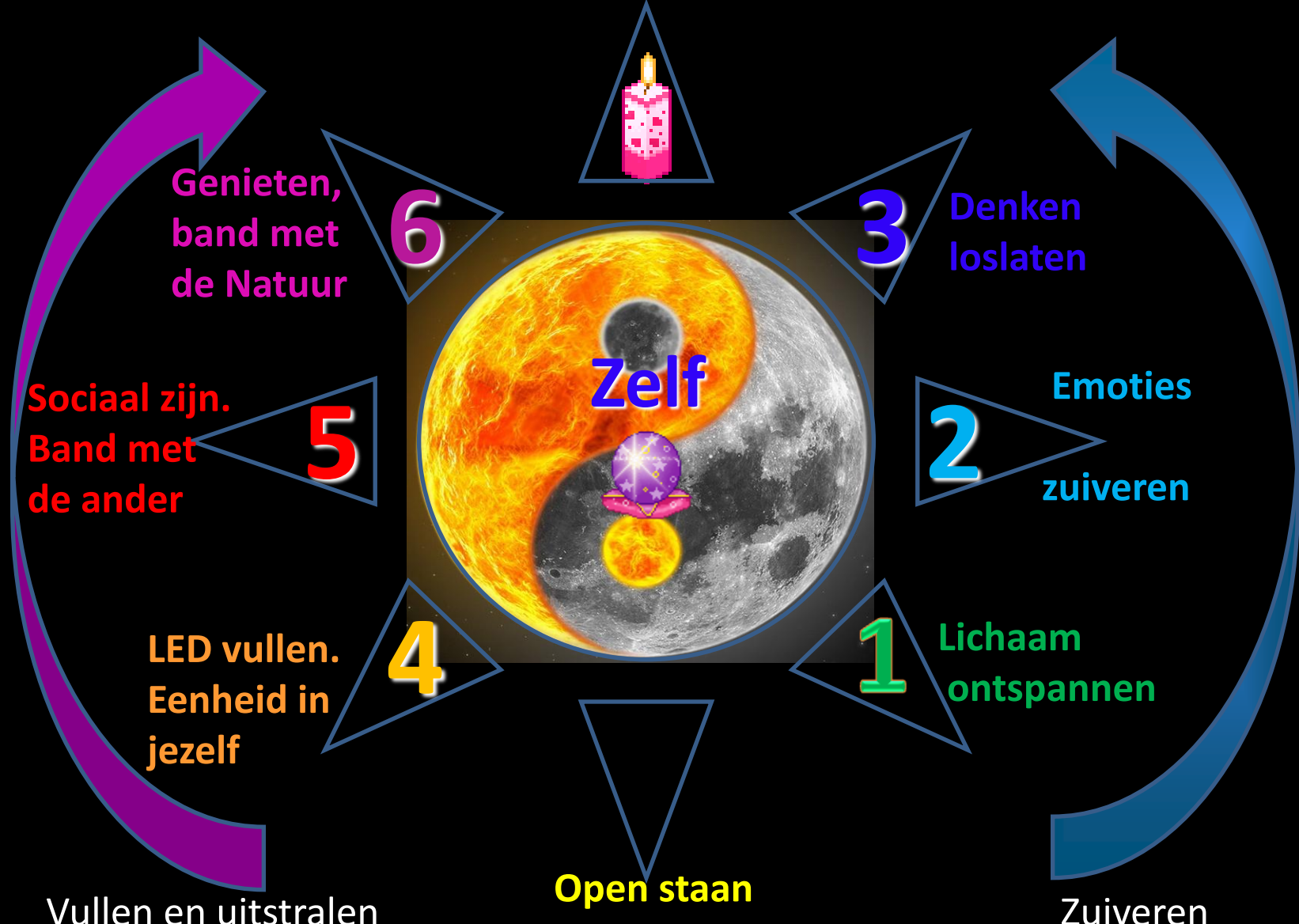
1

Lichaam
ontspannen

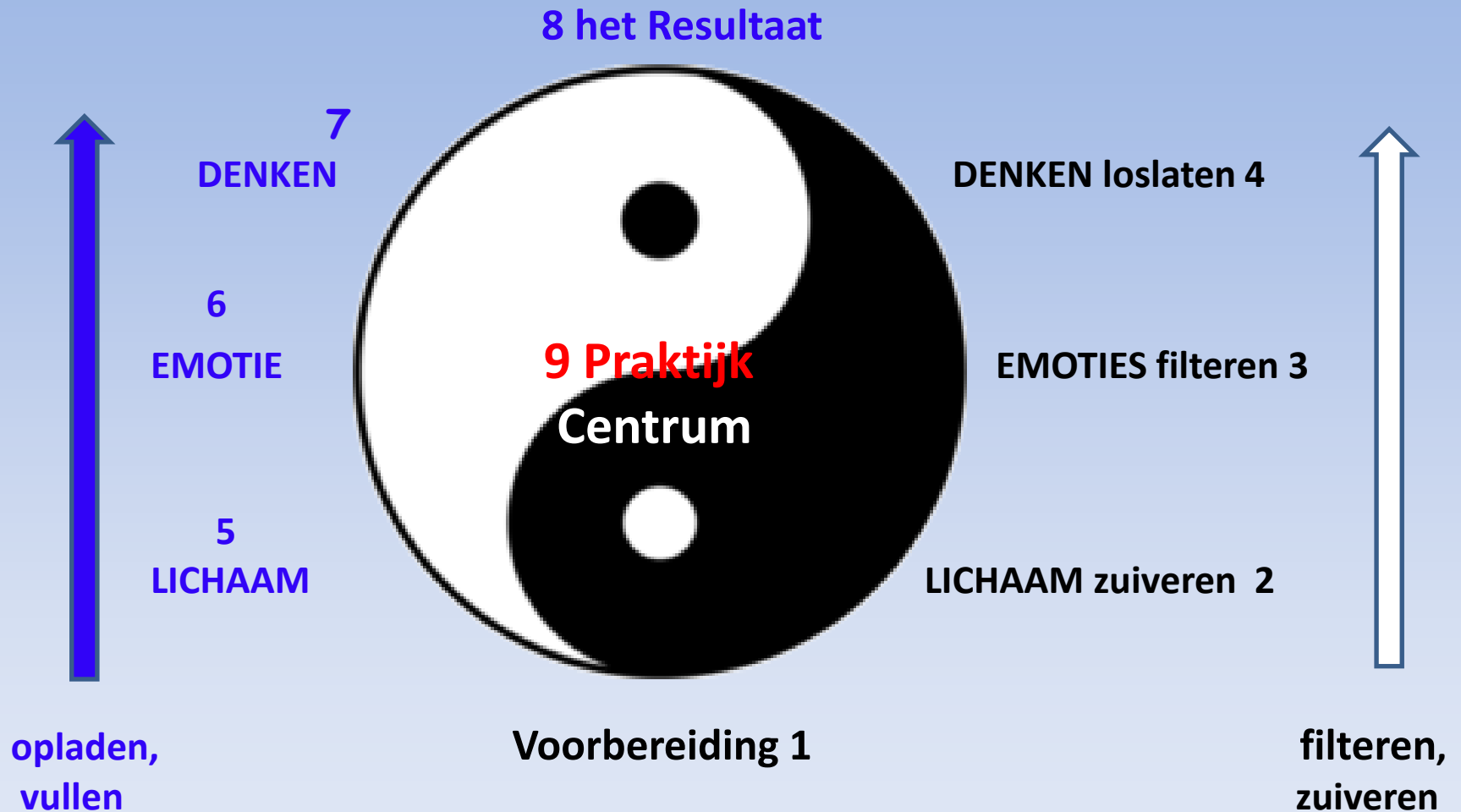
Open staan

Vullen en uitstralen

Zuiveren



De Weg van Zelfontwikkeling



Pad 1

Aarde-energie: luisteren en openstaan





Head



Heart



Belly



Positive thinking



mind

Happy feeling



soul

Power in your belly



body

Do all your rituals with a positive thinking and a happy feeling

**Combineer m.b.v. je ademhaling
je drie Innerlijke Krachten**

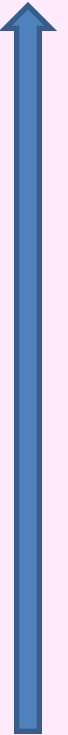
**Stel jezelf een belangrijke
vraag.**



Ontlading: 2. Water-energie *



Water – Lichaam 2



BOCAM Motor-fitness



LED training

<i>lichamelijk aspect</i>	+	<i>gevoelsaspect</i>	+	<i>mentaal aspect</i>
't iming		avontuurlijk gevoel		zelfvertrouwen
H ardheid		winnaarsgevoel		weerbaarheid
U ithoudingsvermogen		cool		wilskracht
L enigheid		vrij gevoel		creativiteit
K racht		kalm gevoel		denkkracht
S nelheid		blij gevoel		alertheid
K oördinatie		beheerst gevoel		overzicht
E venwicht		ontspanning		evenwichtigheid

Ontlading: 3. Vrouw-energie*



Aarde 1

Vrouw – Emotie 3

Water – Lichaam 2

ontladen



Vier vormen van stress:

Eustress

Positieve stress

Distress
Leed + verdriet



Over-stress
Lat te hoog

Under-stress

Verveling + uitzichtsloos

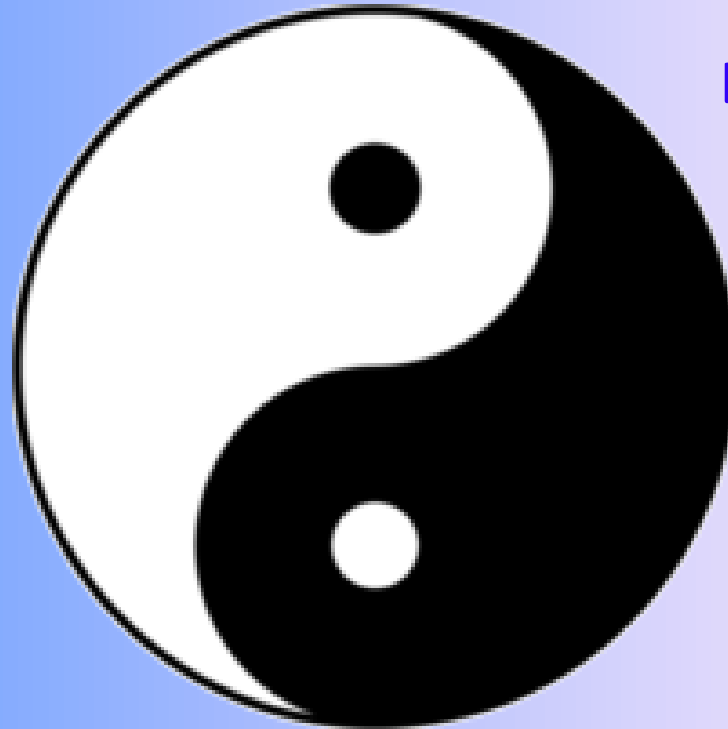
Pad 3: Vrouw-energie



Tai Chi Chih voor energie transformatie
naar een hoger trillingsgetal met geluid (ohm mantra).

Meridians cleaning met kleur

Ontlading: 4. Lucht-energie

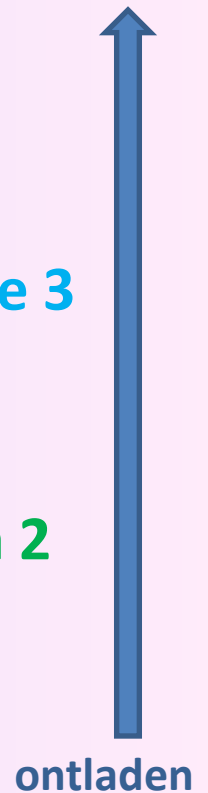


Aarde 1

Lucht – Denken 4

Vrouw – Emotie 3

Water – Lichaam 2



Beta

(14-30 Hz)



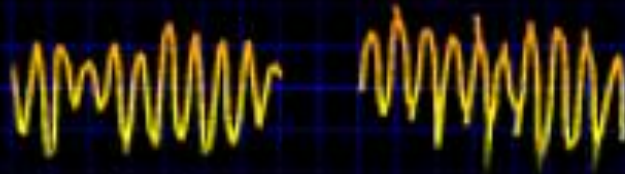
Beta



Alert
Engaged in Work
'Busy' Thinking

Alpha

(9-13Hz)



Relaxing

Alpha



Relaxed
Images & Visuals
Self-Introspection
Day Dreaming

Theta

(4-8 Hz)



Theta

10pm - Sleep

Drifting to Sleep

Theta

7am - Wake

Deep Sleep

Waking Up



Deep Meditation
Between Awake/Sleep
Flow of Ideas/Creativity
Shamanic States
Bridge to Subconscious

Delta

(1-3 Hz)



Deep Dreamless Sleep



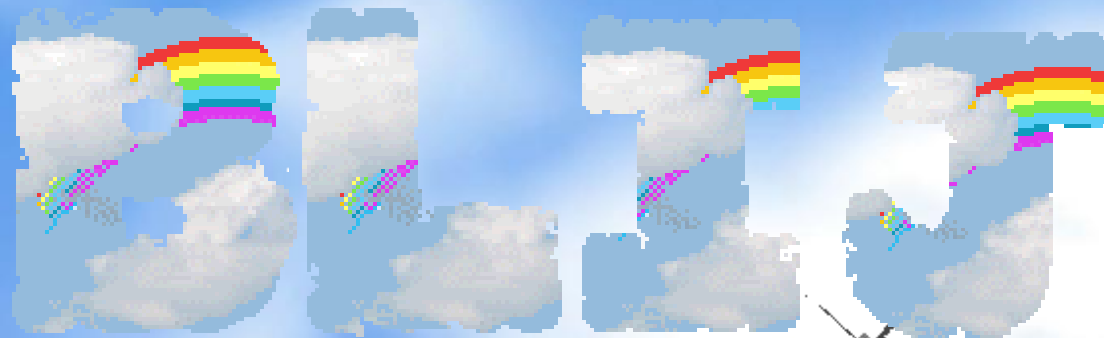
Unconsciousness
Very Deep Sleep

Duw de Hemel: aura cleaning





Pad 4: Lucht-energie met ademhaling: 3^e oog in en kruin uit



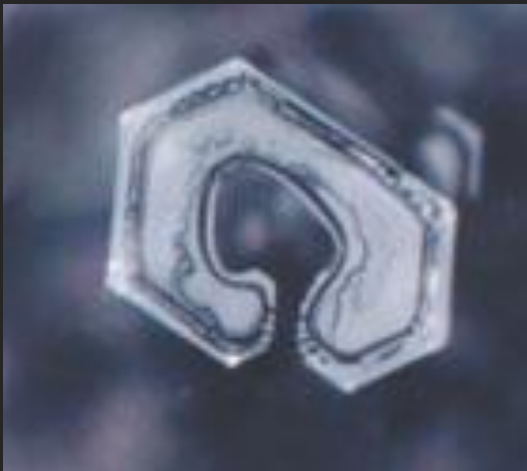
Liefde

Waterkristallen



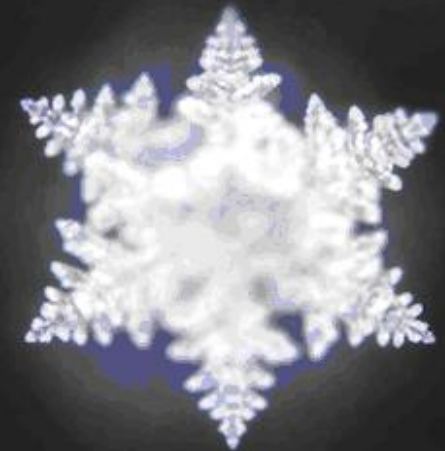
Dr. Emoto

Eenheid in jezelf



Haat

I wish ..
♥ your ...
Happiness

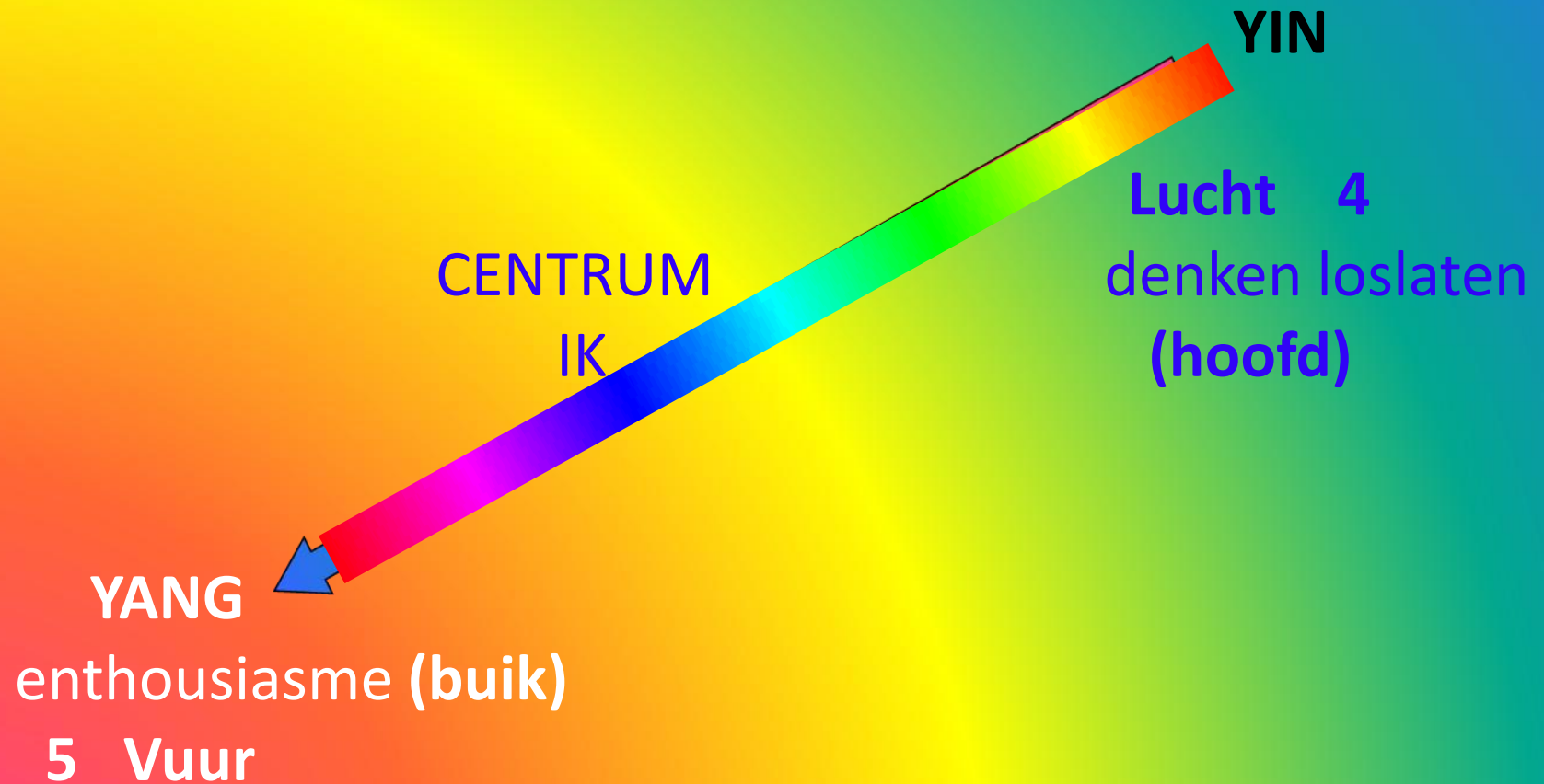


medeleven

Pauzeer
regelmatig



Overgang Yin naar Yang



Het vullen van de 3 innerlijke krachten
te beginnen bij Pad 5:Vuur-energie



AARDE 1

Lucht – Denken 4

Vrouw – Emotie 3

Water – Lichaam 2

ontladen

Vuur
↑
LED opladen





Take action

Muziek beleven op buik (Jing) niveau.



Pad 6: Man-energie



Het vullen van de 3 innerlijke krachten

Pad 6: MAN-ENERGIE

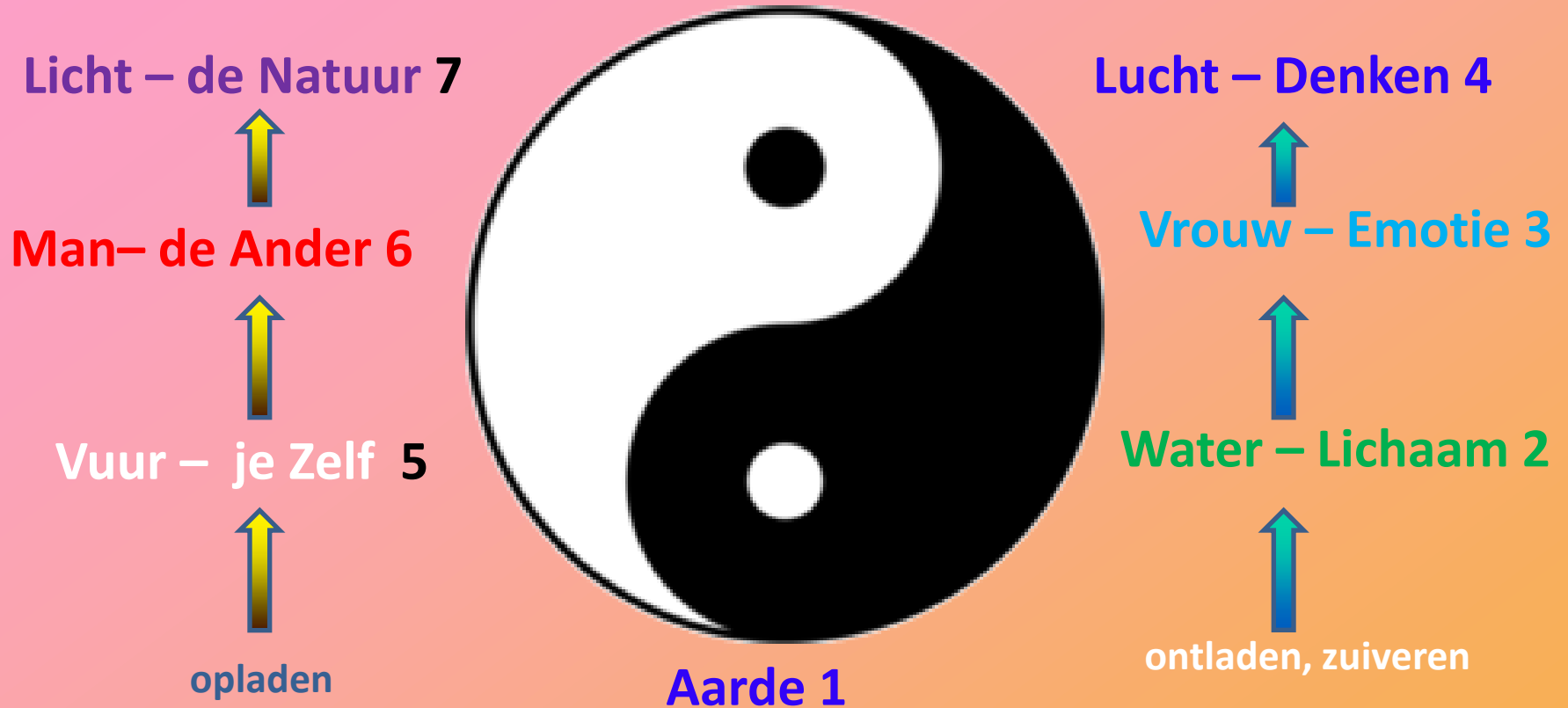


Verbondenheid met de ander

Samen zitten en opstaan
ruggen tegen elkaar, 2/4 tallen



Pad 7: Licht-energie



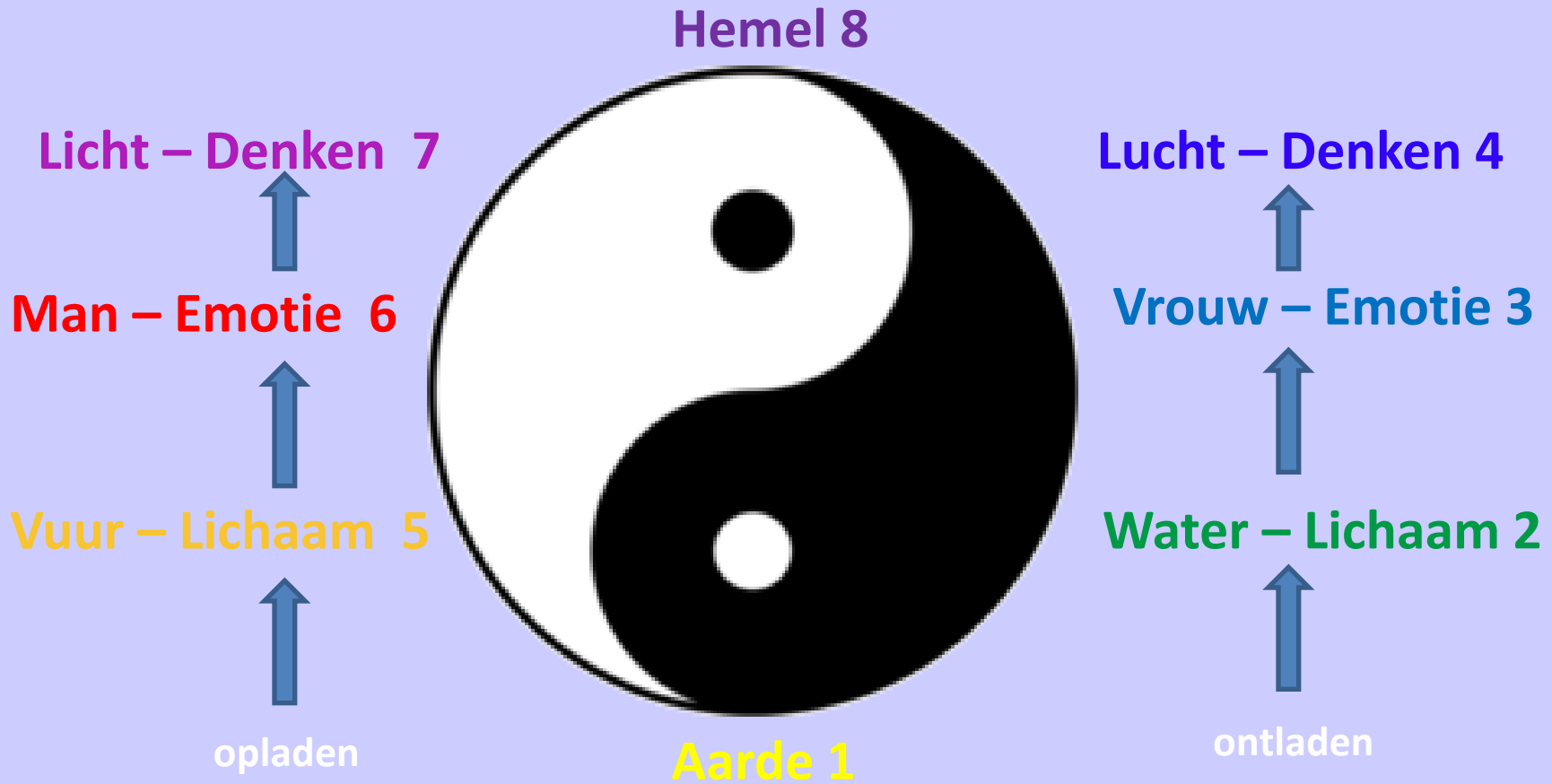
Het vullen van de 3 innerlijke krachten

Licht-energie

Gij zult
Genieten



Pad 8: Hemel-energie



Het samengaan van de 3 innerlijke krachten

Pad 8: Hemel-energie



Antwoord op je vraag



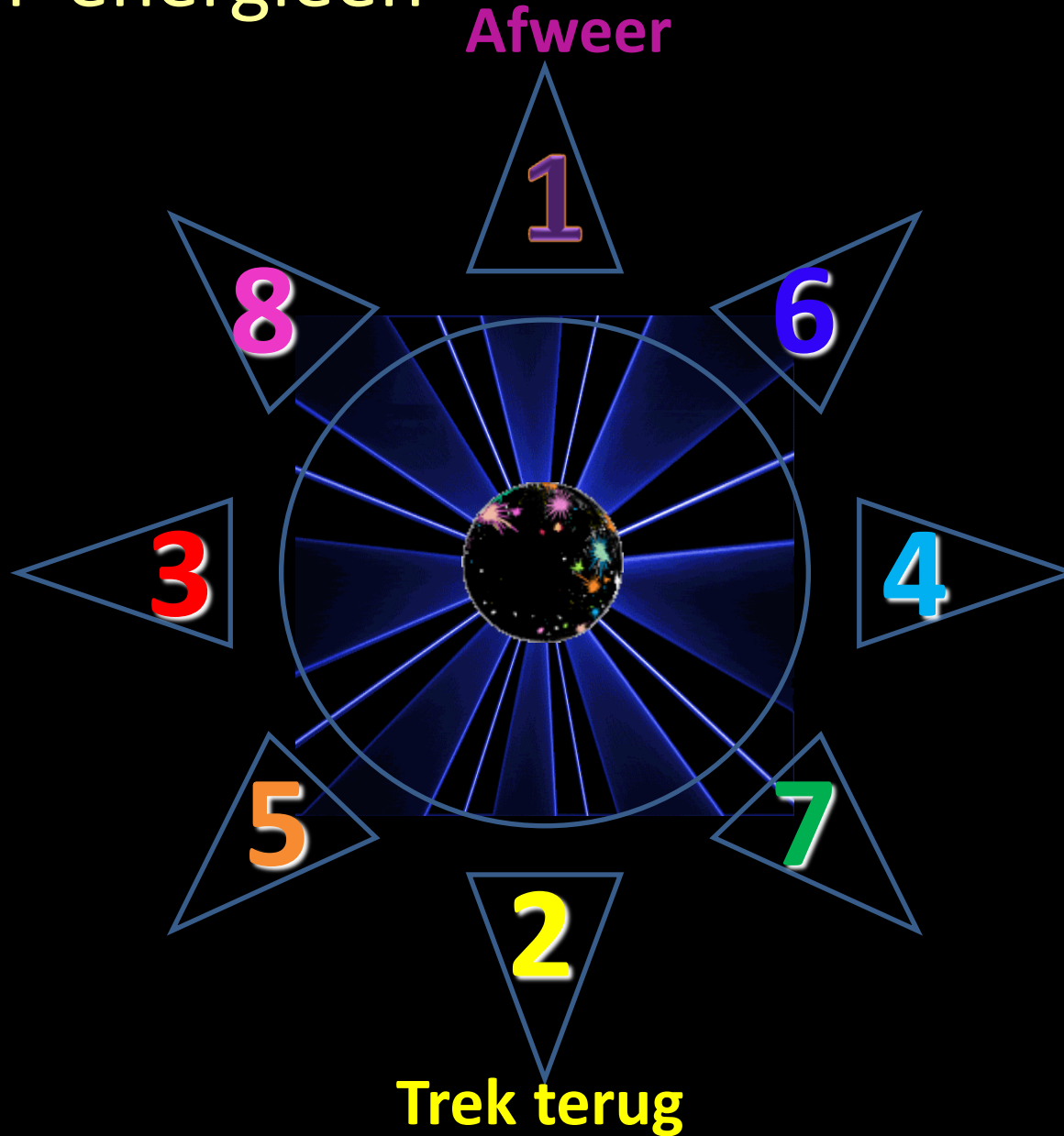
Pad 9: In praktijk brengen

Walk the Talk

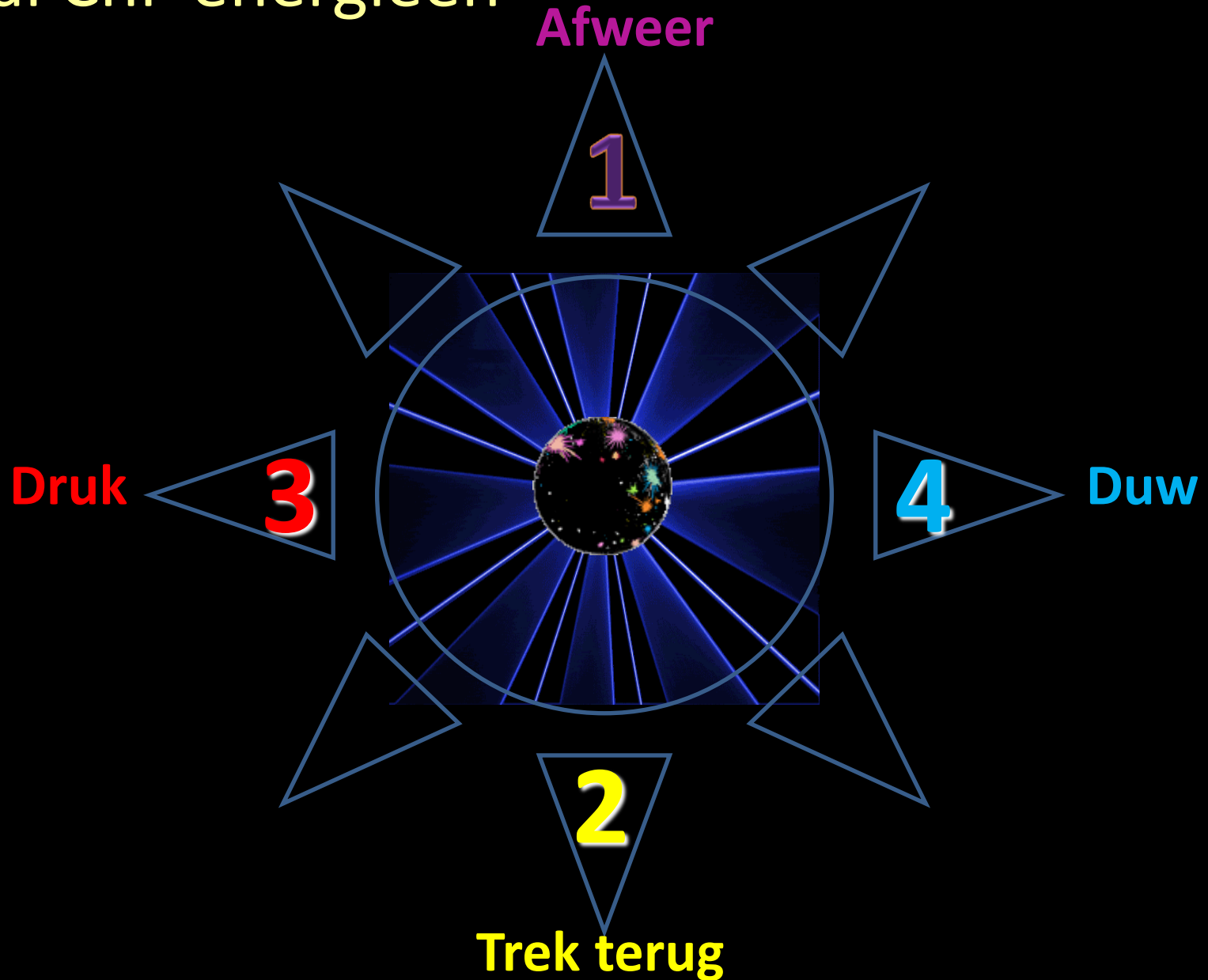


You've got the power

8 Tai Chi energieën



8 Tai Chi energieën



8 Tai Chi energieën



8 Tai Chi energieën



**Gij zult
Genieten!**



Thanks

Made by: Jay Jay en Rudi Westerkamp