Nine Star Ki Gezinsrapport

Ontdek de energie en dynamiek binnen jouw gezin

BIJ DEN

ENERGETISCH THERAPEUT



INTRODUCTIE

Welkom bij je persoonlijke Nine Star Ki gezinsrapport. Met dit rapport krijg je inzicht in de unieke energieën, talenten en behoeften van elk gezinslid. Het doel is om bewustwording te vergroten, de onderlinge dynamiek te begrijpen en praktische handvatten te bieden voor dagelijkse situaties binnen het gezin.

Denise

Wat is Nine Star Ki?

Nine Star Ki is een Oosters systeem voor zelfinzicht dat zijn oorsprong vindt in oude Chinese filosofie en later in Japan verder is ontwikkeld.

Elk persoon wordt weergegeven door een persoonlijke energietype-combinatie, meestal uitgedrukt in drie cijfers. Deze cijfers geven informatie over iemands kernenergie, gedrag dat vertoont wordt en de manier waarop hij of zij omgaat met anderen.

Nine Star Ki gebruikt vijf basiselementen:

- Water – intuïtie, wijsheid, flexibiliteit, diepgang.
- Hout – groei, ontwikkeling, creativiteit, initiatief.
- Vuur – passie, inspiratie, zichtbaarheid, enthousiasme.
- Aarde – stabiliteit, zorgzaamheid, betrouwbaarheid.
- Metaal – structuur, discipline, helderheid, rechtvaardigheid.

Waarom een gezinsrapport?
In een gezin zijn de energieën van alle leden met elkaar verweven. Een gezinsrapport laat zien:

- Hoe de gezinsleden op elkaar reageren
- Welke dynamieken ontstaan door verschillen in energieën
- Waar steun, uitdaging of ruimte voor groei ligt

Het rapport is bedoeld als inspiratie en handvatten voor persoonlijke ontwikkeling, en biedt tips over hoe elk gezinslid zich kan uiten, opladen en groeien binnen het gezin.

Vader | 2-8-8

Kernenergie: zorgzaam, stabiel, beschermend

Profiel
Vader heeft een sterke, aardende energie. Hij is iemand die structuur, veiligheid en rust brengt binnen het gezin. Betrouwbaar en loyaal, maar kan soms wat vasthouden aan “hoe het hoort”.

Kracht
- Zorgzaam en betrokken
- Sterk verantwoordelijkheidsgevoel
- Praktisch en nuchter

Valkuil
- Moeite met loslaten
- Kan koppig of star overkomen

Opvoeding
· **Zachte grenzen:**
Wanneer je corrigeert, doe dat met uitleg en geduld.

· **Open communicatie:**
Vraag actief naar de gevoelens van elk kind, zodat je gevoelige kinderen niet over het hoofd ziet.

· **Zelfzorg:**
Neem af en toe een moment voor jezelf om niet overprikkeld te raken door verantwoordelijkheden.

· **Consistentie:**
Houd vast aan routines en afspraken;
dit geeft rust en veiligheid.

· **Steun moeder:**
Werk samen bij beslissingen over kinderen, zodat er één lijn is en kinderen
houvast hebben.

Moeder | 6-1-1

Kernenergie: krachtig, intuïtief, diepgaand

Profiel
Moeder combineert leiderschap met gevoeligheid. Ze voelt veel aan, maar heeft ook een sterke wil. Ze kan streng zijn voor zichzelf én anderen.

Kracht
- Sterk intuïtief
- Analytisch en wijs
- Innerlijke kracht

Valkuil
- Kan zich terugtrekken
- Hoge verwachtingen

Opvoeding
· **Bewust loslaten:**
Laat kleine dingen los, zodat kinderen zelf leren keuzes te maken.

· **Zachtheid tonen:**
Vooral gevoeligere kinderen zoals Isa hebben baat bij zachte woorden en bevestiging.

· **Structuur combineren met flexibiliteit:**
Houd routines aan, maar pas waar nodig aan bij de behoeften van elk kind.

· **Reflectie:**
Praat met kinderen over hun ervaringen, stimuleer gesprek over emoties en gevoelens.

· **Voorbeeldgedrag:**
Laat zien hoe je omgaat met emoties, stress en uitdagingen; kinderen leren hier veel van.

Dochter | 1-9-6

Profiel
Dochter is gevoelig, intuïtief en heeft een rijke binnenwereld. Ze voelt sferen feilloos aan en heeft behoefte aan veiligheid en erkenning.

Emotionele behoeften
- Rust en veiligheid
- Gezien en begrepen worden
- Tijd alleen om op te laden

Slaap & prikkels
- Gevoelig voor overprikkeling
- Heeft tijd nodig om te “landen” voor het slapen
- Rustige avondroutine helpt enorm

Talenten
- Empathie
- Creativiteit
- Diep inzicht

Opvoedadvies

- Benoem haar gevoelens
- Forceer haar niet om snel te reageren
- Geef haar ruimte om zich terug te trekken

- **Emotionele erkenning:**

Benoem haar gevoelens: “Ik zie dat je verdrietig bent, mag ik je knuffelen?”

- **Rustmomentjes:**

Plan dagelijks een kort moment waarop ze alleen kan zijn, bijvoorbeeld lezen of tekenen, zodat ze kan opladen.

- **Keuzes geven:**

Laat haar zelf kleine keuzes maken (welk boek, welke kleur potlood), zodat ze regie ervaart zonder druk.

- **Langzaam introduceren van nieuwe dingen:**

Bij nieuwe ervaringen (schooluitjes, sport) eerst rustig uitleggen, eventueel voorbereiden met een verhaaltje of foto.

- **Rituelen:**

Dagelijkse vaste routines (ochtend, avond) helpen haar te voelen dat de wereld voorspelbaar en veilig is.

Zoon | 7-4-8

Profiel
Zoon is een denker en observator. Hij houdt van duidelijkheid en structuur, maar heeft ook een speelse en eigenzinnige kant.

Emotionele behoeften
- Duidelijkheid en structuur
- Vertrouwen
- Ruimte om zelf dingen te ontdekken

Slaap & prikkels
- Heeft tijd nodig om mentaal “uit te schakelen”
- Kan veel nadenken in bed
- Rustige overgang naar slaap is belangrijk

Talenten
- Analytisch vermogen
- Doorzettingsvermogen
- Zelfstandigheid

Opvoedadvies

- Geef duidelijke kaders
- Laat hem zelf oplossingen bedenken
- Stimuleer zijn nieuwsgierigheid

Slaap & prikkels

- Heeft tijd nodig om mentaal “uit te schakelen”
- Kan veel nadenken in bed
- Rustige overgang naar slaap is belangrijk

Talenten

- Analytisch vermogen
- Doorzettingsvermogen
- Zelfstandigheid

Opvoeding

· **Duidelijke kaders:**
Geef duidelijke regels en verwachtingen, bijvoorbeeld: “Je maakt eerst je huiswerk, daarna mag je gamen.”

· **Zelf oplossingen laten bedenken:**
Vraag hem: “Hoe zou jij dit oplossen?” in plaats van meteen te zeggen wat moet.

· **Structuur in de dag:**
Houd vaste routines, bijvoorbeeld bij ochtend- en avondritueel, zodat hij weet wat er gaat gebeuren.

· **Uitdagende taken:**
Geef hem puzzels of opdrachten die zijn analytisch vermogen aanspreken, zoals een bouwproject of logische spelletjes.

· **Compliment voor inzet:**
Prijs niet alleen resultaat, maar vooral doorzettingsvermogen en initiatief.

Dochter | 1-9-6

Profiel
Dochter heeft een levendige, expressieve energie. Ze is gevoelig, maar laat dit vaak zien via gedrag in plaats van woorden.

Emotionele behoeften
- Vrijheid om zichzelf te uiten
- Speelsheid
- Emotionele bevestiging

Slaap & prikkels
- Snel overprikkeld
- Heeft ontlading nodig (bewegen/spelen)
- Regelmaat helpt haar ontspannen

Talenten
- Creativiteit
- Expressie
- Enthousiasme

Opvoedadvies

- Laat haar bewegen en spelen
- Help haar gevoelens te verwoorden
- Blijf rustig bij emoties

- **Fysieke ontlading:**

Laat haar bewegen na school, bijvoorbeeld buiten spelen, dansen of springen, zodat ze prikkels kwijt kan.

- **Creatieve expressie:**

Geef ruimte voor tekenen, knutselen of rollenspellen om haar energie en ideeën te uiten.

- **Gevoelens benoemen:**

Help haar emoties te verwoorden: “Je lijkt boos, wil je vertellen waarom?”

- **Regelmaat:**

Zorg voor duidelijke grenzen bij bedtijd en schermtijd, zodat ze weet wat er komt.

- **Positieve feedback:**

Geef complimenten op initiatief en enthousiasme, niet alleen op “correct gedrag”.

Gezinsdynamiek

Basisenergie
Dit gezin heeft een mooie balans tussen:

- structuur (vader & moeder)
- gevoeligheid (1e kind & moeder)
- expressie en beweging (2e & 3e kind)

Wat goed werkt

- Sterke basis van veiligheid
- Veel intuïtie aanwezig
- Ruimte voor groei en ontwikkeling

Mogelijke spanningen

- Gevoelige kinderen vs. sterke ouderenergie
- Verschil tussen behoefte aan rust en behoefte aan expressie
- Verwachtingen kunnen soms hoog liggen

Praktisch advies voor jullie als gezin

Balans tussen rust en expressie

- 1e kind → rust nodig
- 3e kind → beweging nodig
- Zorg voor beide in de dag

Emoties benoemen

Vooral belangrijk voor:

- 1e kind (voelt veel)
- 3e kind (uit via gedrag)

Duidelijkheid + zachtheid

- 2e kind → structuur
- 1e kind → zachtheid
- Combineer beide in opvoeding

Verwachtingen loslaten

- Moederenergie is sterk → let op perfectionisme
- “goed genoeg” is vaak precies wat nodig is

Samenvatting

Jullie gezin:

- Is gevoelig én krachtig
- Heeft veel diepgang
- En een mooie mix van stabiliteit en expressie

De sleutel ligt in:

balans, begrip en ruimte voor ieders unieke energie

Ochtendroutine
(rustige start + duidelijke structuur)

Doel:
Zacht opstarten (voor gevoelige energie)
Duidelijkheid en flow (voor structuur-types)

Stap 1 – Rustig wakker worden (± 10–15 min)
- Geen haast, geen harde prikkels
- Zacht licht / rustige sfeer

Vooral belangrijk voor:
- 1e kind (gevoelig)
- moeder (1-energie → tijd nodig om “aan” te gaan)

Stap 2 – Individueel momentje
Laat elk kind even “bij zichzelf” blijven:
- 1e kind → rustig wakker worden / knuffelen
- 2e kind → even alleen / rustig beginnen
- 3e kind → mag juist al een beetje bewegen

Dit voorkomt direct botsende energieën

Stap 3 – Samen ontbijten (structuurmoment)
- Zelfde volgorde elke dag
- Rustig tempo
- Geen haastige gesprekken

Dit helpt:
- 1e kind (structuur)
- vader (2-energie → behoefte aan stabiliteit)

Stap 4 – Duidelijke overgang
Werk met een vaste volgorde:

1. aankleden
2. tanden poetsen
3. tas pakken

Tip: benoem dit elke dag hetzelfde
→ geeft rust in het hoofd van de kinderen

Stap 5 – Emotionele check-in (kort!)
Bijv:

- “Hoe voel je je vandaag?”
- “Waar heb je zin in?”

Vooral waardevol voor:

- 1e kind (gevoelswereld)
- 2e kind (leren verwoorden)

Stap 6 – Rustig de deur uit

- Geen gehaast laatste moment
- Eventueel vaste afscheidsroutine (knuffel / zinnetje)

Avondroutine
(ontprikkelen + veiligheid)

Doel:
Prikkels afbouwen
Emotionele verwerking
Veilige overgang naar slaap

Stap 1 – Ontladen (na school)
Heel belangrijk in jullie gezin:

- 3e kind → bewegen / spelen
- 2e kind → iets doen met focus (lego, bouwen)
- 1e kind → juist rust / alleen zijn

Laat dit verschillen per kind!

Stap 2 – Samen eten (anker moment)

- Rustige sfeer
- Geen schermen
- Ieder mag iets delen van de dag

Versterkt gezinsbinding

Stap 3 – Afbouwen prikkels (± 1u voor bed)

- Geen drukke activiteiten
- Minder schermen
- Rustige overgang

Cruciaal voor:

- 1e kind (overprikkeling)
- 2e kind (blijft anders “aan” in zijn hoofd)

Stap 4 – Persoonlijke routine
Laat elk kind zijn eigen ritme hebben:

- 1e kind → rustig, voorspelbaar, misschien lezen
- 2e kind → vaste volgorde (structuur!)
- 3e kind → korte ontlading + daarna rust

Stap 5 – Emotioneel momentje
Bijvoorbeeld:

- “Wat vond je fijn vandaag?”
- “Was er iets lastig?”

Helpt vooral:

- 1e kind (verwerking)
- 2e kind (gevoel leren benoemen)

Stap 6 – In slaap komen
Belangrijk per kind:

- 1e kind → stilte + veiligheid
- 2e kind → hoofd “uitzetten” (eventueel boekje)
- 3e kind → duidelijke grens + rust

****Belangrijk voor jullie als ouders**
De sleutel in jullie gezin:
Balans tussen structuur en zachtheid

- Vader → brengt rust en stabiliteit
- Moeder → voelt veel aan → let op overbelasting

Let hier extra op:

- Niet iedereen heeft hetzelfde tempo
- Verschillen = geen probleem, maar juist kracht

WIL JE MEER INZICHT EN ADVIES?

Plan een sessie bij Praktijk bij Den

Praktijk Bij Den helpt je graag verder met verdieping en persoonlijke begeleiding. NEI sessies, Energetisch Therapeut, Nine Star Ki en Familieopstellingen.

WWW.PRAKTIJKBIJDEN.NL