

### Toon 1 ONTVANGEN

- De energie van toon 1 is de creatieve kracht vanuit de bron, die in de Maya-cultuur Hunab K'u wordt genoemd. Om vorm te creëren wordt deze energie krachtig geleid door zichzelf, hij zet de geboortegolf in beweging.

We verenigen onze intenties en trekken energie aan om ons doel vast te stellen. Dit wordt bereikt door:

- naar de bron in jezelf te keren.
- nieuwe uitdagingen aangaan.
- de goede plek te zoeken om je intentie te creëren.
- je projecten die je begonnen bent ook af te maken.
- besluitvaardig, oprecht, open en eerlijk te zijn.

### Toon 2 STABILISEREN

- ● De energie van toon 2 creëert de polariteiten (yin en yang). Toon 2 kan alleen bewegen als je de uitdagingen van het leven aangaat/toestaat.

We polariseren om ons te focussen en onze uitdaging vast te stellen. Dit wordt bereikt door:

- te leren samen werken.
- de andere/omgeving niet als tegenstanders te zien, maar er van te leren.
- uitdagingen van het leven aan te gaan.

### Toon 3 ACTIVEREN

- ● ● De energie van toon 3 zorgt voor de drie polariteiten/drie-eenheid geest, ziel en lichaam; licht, liefde en leven. Door de geest komen onze intenties in beweging, en door beweging ontstaat verandering en wordt onze creativiteit geactiveerd. Toon 3 is de schepper van de vier windrichtingen, de vier elementen waar uit de Kosmos en de microkosmos is samengesteld. We houden onze energie bijeen om te verbinden en oplossingen vast te stellen. Dit wordt bereikt door:

- in jezelf te geloven en jezelf te waarderen, om tot vrede te komen.
- uiting te geven aan je intentie.
- met beide benen op de grond te staan.
- je artistieke expressie (vormen van kunstnijverheid) te ontplooiën.

### Toon 4 DEFINIËREN

- ● ● ● Door de energie van toon 4 ontstaan de vier elementen: lucht, vuur, water en aarde (deze vertegenwoordigen het lichaam). De intentie van 4 harmoniseert en balanceert de uiteenlopende elementen tot een verenigd geheel.

We geven vorm aan onze actie. Dit wordt bereikt door:

- je wensen/doelen in je leven op papier te zetten .
- kijk op je totale leven te houden door opties te onderzoeken en flexibel te zijn in je standpunten.
- heroverwegingen toe te laten.
- te onderzoeken hoe en wat je wilt veranderen aan de normen en waarden die je hebt meegekregen. Wat en hoe wil jij het in het nu.

### Toon 5 BEKRACHTIGEN

---

Bij toon 5 verzamelen we energie uit onze hulpbronnen om ons te versterken bij het uitdragen van hetgeen we op toon 4 hebben gevormd. De enkelvoudige intentie verlangt er naar om deel te worden van de gehele schepping. Dit wordt bereikt door:

- zelf de leiding te nemen en niet af te wachten .
- vragen te durven stellen.
- anderen te observeren; daardoor kun je jezelf beter leren begrijpen.
- je aan je doel te houden, wat je op toon 4 hebt neer gezet te gaan integreren.
- te geloven in je eigen uniekheid.

### Toon 6 STROMEN

---

- De beweging van toon 5 wordt door toon 6 vastgelegd in de tijd, en krijgt hierdoor maat/ritme, zodat de groei evenwichtig kan verlopen. De energie van toon 6 gaat over verfijnen en ontwikkelen, zowel op fysiek-als op intellectueel niveau. We organiseren middelen om evenwicht te verkrijgen. Dit wordt bereikt door:

- uitdagingen ook te gaan uitvoeren.
- de ontwikkeling zowel in het fysieke als in het intellectuele na te streven
- de organisator in jezelf te gaan ontwikkelen.
- minder kritisch te zijn naar anderen. Vraag jezelf af waarom jij zo op anderen reageert.
- oordelen los te laten en meer tolerant te zijn naar jezelf en anderen.

### Toon 7 VERSMELTEN



De energie van toon 7 verbindt de geest met het lichaam. Toon 7 ligt in het centrum, precies tussen de getallen 1 en 13 in. Vrij van de beperkingen van de polariteiten, is zeven in staat om zowel in de spirituele, als in de fysieke wereld werkzaam te zijn, net als twee gespreide armen die zich uitstrekken van de ene dimensie naar de andere.

Er is wil en inspiratie nodig om de intentie van het doel te voltooien. Dit wordt bereikt door:

- samenwerkingsgezind te zijn.
- het fysieke in overeenstemming te brengen met het spirituele.
- mensen/dingen in een ruimer perspectief te zien.
- niet koppig vast te houden aan je overtuigingen en opvattingen, maar de waarheid in te zien achter je overtuigingen.
- jezelf te blijven stimuleren om met je doel door te gaan.

### Toon 8 HARMONISEREN



De energie van toon 8 zoekt de harmonie tussen geest en lichaam. De invloed van 8 is structurerend en herstructurerend, het ontdekt en herontdekt de grenzen tussen de geest en de vorm (actie krijgt vorm).

We harmoniseren onze acties en geven deze vorm om te kunnen leven wat we geloven. Dit wordt bereikt door:

- nieuwe dingen uit te proberen.
- perspectieven in religie en filosofie te vergelijken en te analyseren, om jezelf en de wereld te leren begrijpen.
- naar oude ingeslepen patronen in jezelf te kijken.
- oude emoties te durven toelaten en te transformeren.

### Toon 9 MOBILISEREN



De energie van toon 9 brengt beweging in het oorspronkelijke plan. Door toon 9 realiseren wij dat alles onderling verbonden is en dat de kosmische ketting van gebeurtenissen en ervaringen creëert wat we nu zijn. De energie van negen is een zich ontwikkelende, uitgroeiende kracht die de intenties, die we in actie hebben laten komen, laat volgroeien. We zetten door om ons doel af te kunnen ronden. Dit wordt bereikt door:

- projecten die je bent begonnen ook af te maken.
- oude patronen los laten die je ontwikkeling tegen houden.
- niet aan te veel projecten tegelijk werken.

### Toon 10 MANIFESTEREN



De energie van toon 10 transformeert zuiver en ruw materiaal en informatie tot kennis en praktische vaardigheden. De twee werelden "geest en lichaam" komen samen.

We perfectioneren, leggen de laatste hand aan het bereiken van ons doel en laten onze schepping het licht zien. Dit wordt bereikt door:

- je visie naar de buitenwereld uit te dragen.
- vanuit zuivere en heldere intentie je wens te realiseren (bij je eigen visie te blijven).
- je zelf af te vragen of je wens op een lijn staat met je ware bestemming.
- je energie te richten op creatieve doeleinden om te kunnen creëren.
- je doel niet uit het oog te verliezen.

### Toon 11 INTEGREREN



De energie van toon 11 laat de scheppingen uit het verleden integreren en verwijdert de dingen die niet meer mee willen naar de nieuwe schepping. Elf heeft betrekking op bevrijden van dingen die je niet langer meer nodig hebt of dingen die voor jou niet meer van dienst zijn. Toon elf neemt alleen die dingen mee die de intentie van het doel ondersteunen. Het getal

elf wil wat uit balans is geraakt in nieuw evenwicht brengen. We stellen ons kwetsbaar op door ons van onze emoties en weerstanden te bevrijden. Dit wordt bereikt door:

- idealen en opvattingen die niet meer bruikbaar zijn los te
- laten en de nieuwe inzichten te gaan integreren
- veranderingen onder ogen te durven zien, en toe te staan.
- te handelen vanuit je gevoel en intuïtie.
- obstakels op je weg niet meer als een uitdaging te zien.
- je bewustzijn te verruimen en alle dingen in een ruimer perspectief te plaatsen.
- je kwetsbaar op te durven stellen en alle kanten in jezelf te accepteren.

### **Toon12 BEGRIJPEN**



De energie van toon 12 betekent een einde of beëindiging, maar het is ook een nieuw begin. In toon 12 vinden we de bestemming om het leven te herinrichten en voort te zetten. Bij twaalf is de puzzel compleet; stabiliteit en evenwicht is bereikt en er is inzicht in het gehele, ontstane beeld. We begrijpen de samenhang tussen deze en eerdere creaties en de voorbereiding en keuze moet bepaald worden voor een nieuwe cyclus. Dit wordt bereikt door:

- bij je intentie te blijven.
- projecten af te maken.
- bestaande ideeën en creaties op te pakken en te vernieuwen.
- je eigen gevormde creatie te leven.
- waardering van anderen aan te nemen.

### **Toon13 LEVEN**



De energie van toon 13 is de vervulling van de schepping en de zoektocht naar een duidelijke richting waarin de volgende stap wordt gezet. Je hebt alle gereedschap verzameld die je nodig hebt om je schepping af te maken. Dertien zegt: "Ik leef nu mijn waarheid". Ik ga door tot de vervolmaking van mijn gehele zelf en geniet van hetgeen ik gecreëerd heb. Dit wordt bereikt door:

- geen weerstand meer te bieden aan veranderingen
- nieuwe ideeën en standpunten toe te laten.
- flexibel te blijven, en in beweging te blijven.
- te leven en hiervan iedere dag te genieten.
- je talenten naar buiten uit te dragen.