

FIELD OF SEASONS

WELK ELEMENT
STUURT
MOMENTEEL
JOUW BEDRIJF
AAN?

DIY ELEMENTAL IN
BUSINESS TEST

ANTSJE ABMA

Welkom bij de DIY Elementen Test voor jouw bedrijf.

Een bedrijf is geen vast systeem - het beweegt.

Net als de natuur beweegt ondernemerschap in fases van groei, zichtbaarheid, vertraging, verfijning en herstel. Toch proberen veel ondernemers zichzelf constant in dezelfde energie te houden productief, zichtbaar, beschikbaar en groeiend. Herkenbaar?

Een bedrijf dat losraakt van ritme, raakt vaak ook los van waarheid.

De 5 elementen vanuit de Chinese gezondheidsleer en Nine Star Ki geven inzicht in de energetische beweging onder jouw ondernemerschap. Niet om jezelf in een hokje te plaatsen, maar om zichtbaar te maken:

- waar jouw natuurlijke kracht zit
- waar energie weglekt
- welke fase jouw systeem momenteel vraagt
- waar groei geforceerd wordt
- en waar potentie juist wil openen

FIELD OF SEASONS

TEST
Waar zit jij met
je bedrijf?

De 5 Elementen in
Ondernemerschap

ANTSJE ABMA

Potentie • Stagnatie • Beweging

Een bedrijf beweegt niet alleen via strategie of intuïtie.
Het beweegt via energie, capaciteit, timing, ritme en
innerlijke veiligheid.

Je herkent het vast:
Je probeert te groeien terwijl je systeem eigenlijk om rust
vraagt.

Soms blijf je verfijnen terwijl het tijd is om zichtbaar te
worden.

Je zorgt voor alles en iedereen terwijl jouw bedrijf juist
vraagt om leiderschap.

Deze test helpt zichtbaar maken:
welk element momenteel dominant aanwezig is
waar natuurlijke potentie zit
waar stagnatie of energetische lekkage ontstaat
wat jouw volgende beweging vraagt



Werkwijze

Lees per element de beschrijvingen.

Noteer:

wat je direct herkent.

waar veel energie op zit.

waar vermijding of overcompensatie voelbaar is.

Blijf voelend aanwezig terwijl je leest en merk de
sensaties op in je lijf.

Beantwoord de vragen eerlijk.

Niet vanuit wie je denkt te moeten zijn als ondernemer
maar vanuit wat werkelijk leeft. Want duurzaam
ondernemerschap ontstaat door een bedrijf te bouwen
dat jouw energie, waarheid en ritme daadwerkelijk kan
dragen.

Vaak zit jouw grootste potentie dichtbij de plek waar ook
spanning ontstaat.



WATER Rust • Intuïtie • Diepte

In balans

- Ik vertrouw mijn innerlijke leiding
- Ik neem rust zonder schuld
- Ideeën ontstaan vanuit stilte
- Mijn werk voelt diep verbonden
- Ik voel bedding in mezelf

Stagnatie

- Vermoeidheid of uitputting
- Angst rondom geld of toekomst
- Moeite met zichtbaar bewegen
- Altijd “aan”
- Geen echte rustmomenten
- Losgekoppeld van intuïtie
- Overleven in plaats van creëren

Verborgene potentie

- Mijn vertraging is niet leeg, daar aar ligt informatie.
- Ik raak mijn diepste visie kwijt omdat ik nooit stil genoeg wordt om haar te horen.

Reflectievraag

Waar ren ik door terwijl mijn systeem eigenlijk om herstel vraagt?

Score water in balans

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score stagnatie water

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score totaal





HOUT Groei • Richting • Missie

In balans

- Ik voel richting in mijn bedrijf
- Ik durf keuzes te maken
- Ideeën en inspiratie komen gemakkelijk in beweging
- Ik voel levensenergie en ambitie
- Ik neem natuurlijkerwijs mijn plek in

Score hout in balans

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Stagnatie

- Veel ideeën maar weinig uitvoering
- Frustratie of innerlijke irritatie
- Geen duidelijke focus
- Constant opnieuw beginnen
- Moeite met besluiten nemen
- Vergelijken met anderen
- Te veel tegelijk willen dragen

Score stagnatie hout

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score totaal



Verborgene potentie

- Ik bent niet om klein te blijven.
- Er wil iets door mij heen groeien.
- Groei vraagt begrenzing.
- Niet alles hoeft tegelijk te bloeien.

Reflectievraag

Waar verlies ik energie doordat ik geen duidelijke richting kies?



AARDE Veiligheid • Structuur • Ontvangen

In balans

- Mijn bedrijf voelt dragend
- Ik heb systemen die ondersteunen
- Ik kan ontvangen zonder schuldgevoel
- Mijn zenuwstelsel voelt relatief veilig
- Er is ritme en stabiliteit

Stagnatie

- Chaos achter de schermen
- Geen structuur
- Altijd zorgen voor anderen
- Moeite met ontvangen
- Overvolle agenda
- Geen energetische grenzen
- Klanten dragen in plaats van begeleiden

Verborgene potentie

- Structuur is niet het einde van vrijheid.
- Structuur vergroot capaciteit.
- Een stevig fundament maakt diep werk mogelijk.

Reflectievraag

Waar draag ik teveel omdat ik veiligheid probeer te creëren via controle of zorgzaamheid?

Score aarde in balans

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score stagnatie aarde

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score totaal





METAAL Essentie • Grenzen • Verfijning

In balans

- Mijn boodschap is helder
- Ik durf los te laten
- Mijn aanbod klopt
- Ik voel kwaliteit en eenvoud
- Ik bewaak mijn energie

Stagnatie

- Perfectionisme
- Moeite met afronden
- Alles blijven analyseren
- Angst om fouten te maken
- Te streng voor jezelf
- Vasthouden aan oude vormen
- Emotioneel afsluiten

Verborgene potentie

- Niet alles hoeft erbij.
- Mijn kracht zit mogelijk juist in de eenvoud.
- Wat echt klopt hoeft vaak minder uitgelegd te worden.

Reflectievraag

Wat weet ik eigenlijk al los te laten, maar houd ik nog vast uit zekerheid?

Score metaal in balans

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score stagnatie metaal

Tel de aantal ja's bij elkaar op:



Score totaal





VUUR Zichtbaarheid • Expressie • Magnetisme

In balans

- Ik voel plezier in delen
- Mijn zichtbaarheid voelt natuurlijk
- Mensen voelen zich geraakt door mijn energie
- Ik trek klanten aan zonder trekken
- Mijn werk leeft

Stagnatie

- Zichtbaarheid voelt als performen
- Moeite met jezelf laten zien
- Overaanwezig online
- Constant bevestiging zoeken
- Leeglopen na contact
- Angst om vergeten te worden
- Aan staan zonder echte verbinding

Verborgene potentie

- Mijn energie hoeft niet harder, wel echter.
- Mijn potentiële klanten verbinden niet met perfectie, ze verbinden met aanwezigheid.

Reflectievraag

Waar probeer ik energie uit te zenden in plaats van waarheid te belichamen?

Score vuur in balans

Tel de aantal ja's bij elkaar op:

Score stagnatie vuur

Tel de aantal ja's bij elkaar op:

Score totaal

FIELD OF SEASONS



Integratie

De 5 Elementen in Ondernemerschap

Stap 1 Jouw dominante element energie

Het element met de hoogste score laat zien:
welke energie momenteel dominant aanwezig is in jouw bedrijf.

Dit betekent niet dat jij “dit element bent” .
Het laat zien vanuit welke beweging jouw ondernemerschap nu
functioneert.

Dit element is dominant op dit moment:

Dit zijn mijn ondersteunende elementen

Dit element is niet tot weinig aanwezig

Integratie vragen

Vanuit welke energie bouw ik momenteel mijn bedrijf?

Waar besteed ik de meeste aandacht aan?

Welke beweging kost veel energie?

Waar zit juist veel levenskracht?



Stap 2 Ontdek de natuurlijke kracht van je bedrijf

Kijk nu naar het element met de hoogste score.

Daar zit vaak:

- jouw natuurlijke talent
- de kwaliteit waarmee mensen zich verbinden
- jouw meest organische manier van ondernemen

Bijvoorbeeld:

Veel Hout

→ visie, beweging, groei, richting

Veel Vuur

→ zichtbaarheid, verbinding, expressie

Veel Aarde

→ bedding, veiligheid, draagkracht

Veel Metaal

→ helderheid, essentie, verfijning

Veel Water

→ intuïtie, diepgang, innerlijke leiding

Vraag jezelf:

Wat gaat er van nature moeiteloos wanneer ik onderneem?

Daar ligt vaak jouw werkelijke kracht.



Stap 3 Werken met de schaduwkant

Kijk nu eerlijk naar de schaduwkant van jouw dominante element.

Want elk element raakt uit balans wanneer het:

- te lang wordt overgebruikt
- niet ondersteund wordt door de andere elementen
- ontstaat vanuit overleving in plaats van afstemming

Bijvoorbeeld:

Hout uit balans

→ frustratie, teveel tegelijk, geen focus

Vuur uit balans

→ performen, overzichtbaarheid, leegloop

Aarde uit balans

→ overzorgen, alles dragen, geen grenzen

Metaal uit balans

→ perfectionisme, controle, vasthouden

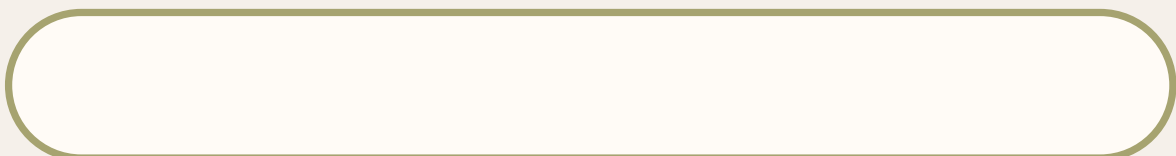
Water uit balans

→ uitputting, stilvallen, angst voor beweging

Vraag jezelf:

Waar kost ondernemen momenteel meer energie dan het oplevert?

Daar ontstaat vaak energetische lekkage.



Stap 4 Welke patronen beïnvloeden jouw groei?

Kijk vervolgens naar:

- het element met de laagste score
- of het element dat weerstand oproept

Daar zit vaak:

- vermijding
- een ontwikkelpunt
- een vergeten kwaliteit
- een patroon dat groei belemmert

Voorbeelden:

Weinig Water

→ geen rust of herstel toelaten

Weinig Hout

→ moeite met richting of keuzes

Weinig Vuur

→ jezelf niet zichtbaar maken

Weinig Aarde

→ gebrek aan structuur of bedding

Weinig Metaal

→ geen grenzen nemen of moeilijk loslaten

Vraag jezelf:

Welke energie ontbreekt momenteel in mijn bedrijf? Want groei ontstaat doordat elementen elkaar leren dragen.



Stap 5 Jouw volgende congruente beweging

De volgende beweging ontstaat niet vanuit druk maar vanuit herstel van balans.

Vraag jezelf:

Wanneer jouw dominante element overactief is:

Wat heeft dit element nodig om ondersteund te worden?

Bijvoorbeeld:

Meer Water

→ vertragen, herstellen, luisteren, afstemmen

Meer Hout

→ keuzes maken, richting bepalen, visie verdiepen

Meer Vuur

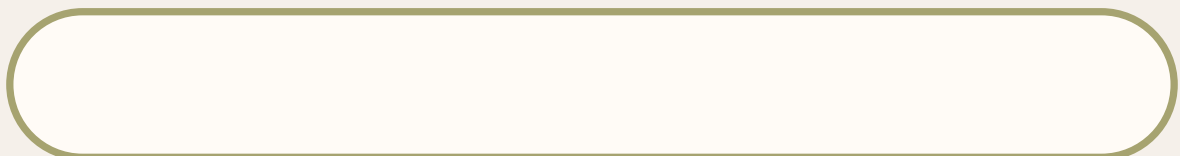
→ zichtbaar delen, verbinden, levenskracht

Meer Aarde

→ integratie, structuur, ritme, systemen

Meer Metaal

→ vereenvoudigen, grenzen nemen, verfijnen



FIELD OF SEASONS

De 5 elementen



in je bedrijf

ANTSJE ABMA



De 5 elementen

Water Intuïtie • Visie • Innerlijke Bedding

Water binnen een bedrijf gaat over de onderstroom.
Over voelen wat nog niet zichtbaar is, maar wel richting geeft.

Dit element nodigt uit tot vertraging, stilte en het durven luisteren voorbij strategie en ruis.

Wanneer Water vrij stroomt in je bedrijf, ontstaat ondernemen vanuit innerlijke leiding in plaats van voortdurende druk. Je voelt vertrouwen in timing, ruimte voor herstel en helderheid vanuit diepte.

Wanneer Water wordt genegeerd, ontstaat vaak:

- uitputting
- onrust
- blijven doorgaan zonder echte richting
- disconnected zijn van je eigen visie
- ondernemen vanuit overleving

Water herinnert je eraan:

de sterkste beweging ontstaat niet altijd vanuit actie, maar vanuit afgestemde aanwezigheid.



De 5 elementen

Hout Groei • Richting • Creatiekracht

Hout laat zien waar jouw bedrijf wil groeien.

Het is de energie van visie, beweging, expansie en nieuwe mogelijkheden.

Wanneer Hout in balans is:

- voel je richting
- ontstaat natuurlijke daadkracht
- durf je keuzes te maken
- krijgt creatie beweging

Je bedrijf beweegt dan niet vanuit haast, maar vanuit levenskracht.

Uit balans kan Hout zich tonen als:

- frustratie
- teveel tegelijk willen
- geen focus
- blijven hangen in ideeën
- innerlijke druk om sneller te groeien

Hout nodigt je uit om jouw werkelijke verlangen serieus te nemen, het onderscheid te maken wat werkelijk wil groeien van wat alleen voortkomt uit bewijsdrang.



De 5 elementen

Aarde • Structuur • Veiligheid • Draagkracht

Aarde vormt het fundament van je bedrijf.

De bedding waarin groei daadwerkelijk gedragen kan worden.

Dit element gaat over:

- stabiliteit
- ritme
- systemen
- ontvangen
- veiligheid
- capaciteit

Wanneer Aarde in balans is:

- voelt je bedrijf dragend
- ontstaat rust
- kunnen klanten landen in jouw veld
- groeit jouw capaciteit zonder voortdurende overbelasting

Uit balans kan Aarde zich tonen als:

- overzorgen
- alles zelf dragen
- geen grenzen
- chaos achter de schermen
- moeite met ontvangen
- jezelf wegcijferen voor klanten of bedrijf

Aarde nodigt je uit om te bouwen op een manier die jouw energie ondersteunt niet alleen je resultaten.



De 5 elementen

Metaal Essentie • Grenzen • Integriteit

Metaal helpt je terugkeren naar de essentie van je bedrijf.

Het brengt helderheid, verfijning en waarheid.

Dit element laat zien:

- wat werkelijk klopt
- wat energie lekt
- wat losgelaten wil worden
- waar jouw grenzen helderder mogen zijn

Wanneer Metaal in balans is:

- wordt je boodschap krachtiger
- ontstaat eenvoud
- durf je keuzes te maken
- werk je vanuit integriteit in plaats van aanpassing

Uit balans kan Metaal zich tonen als:

- perfectionisme
- controle
- emotionele afstand
- blijven vasthouden
- eindeloos verfijnen zonder beweging

Metaal herinnert je eraan:

niet alles wat je hebt opgebouwd hoeft behouden te blijven.

Soms ontstaat de meeste kracht juist door te vereenvoudigen.



De 5 elementen

Vuur Zichtbaarheid • Verbinding • Expressie

Vuur is de energie van zichtbaarheid, inspiratie en magnetisme.

Het element dat jouw bedrijf laat leven in verbinding met anderen.

Wanneer Vuur gezond stroomt:

- deel je moeiteloos
- voelen mensen jouw energie
- ontstaat natuurlijke aantrekking
- ervaar je plezier in zichtbaar zijn

Je bedrijf krijgt warmte, beweging en menselijke verbinding.

Wanneer Vuur uit balans raakt:

- wordt zichtbaarheid performance
- raak je energetisch leeg
- ontstaat bewijsdrang
- ben je voortdurend “aan”
- verdwijnt echte vreugde uit ondernemen

Vuur herinnert je eraan:

Potentiele klanten verbinden niet met perfectie, maar met waarheid die voelbaar is.

De 5 elementen

Vaak ontstaat stagnatie wanneer

vuur probeert te leiden zonder aarde

hout groeit zonder water

aarde zorgt zonder metaal

metaal controleert zonder vuur

water terugtrekt zonder hout

Werkelijke groei ontstaat wanneer elementen elkaar
beginnen dragen in plaats van compenseren.

Dat is waar het veld van revolutie begint.

Een ruimte waarin ondernemers hun volledige manier van
bouwen herstructureren. Van binnenuit - vanuit waarheid,
ritme en energetische integriteit.



Mijn naam is Antsje Abma, veldrager van Field of Seasons.

Met mijn 8-2-8 aarde profiel binnen Nine Star Ki beweeg ik van nature tussen diepte en eenvoud.

Tussen stilte en waarheid.

Tussen het zichtbaar maken van wat onder de oppervlakte leeft en het terugbrengen naar de essentie.

Mijn werk ontstaat op het snijvlak van:

- * energetisch bewustzijn
- * cyclisch ondernemerschap
- * zenuwstelsel en veiligheid
- * systemische onderstromen
- * leiderschap van binnenuit





Ik begeleid bewuste ondernemers die voelen dat de oude manier van bouwen niet langer klopt. Ondernemers die niet gemaakt zijn voor constante druk, prestatie en afgesneden groei maar voor een vorm van ondernemerschap die gedragen wordt door ritme, waarheid en innerlijke integriteit.

Vanuit de 5 elementen met Nine Star Ki + Human design kijk ik niet alleen naar strategie of zichtbaarheid, maar naar de energie onder een bedrijf:

- * waar potentie vastzit
- * waar overleving nog leidt
- * waar natuurlijke capaciteit wil openen
- * en hoe een bedrijf opnieuw opgebouwd kan worden vanuit afstemming

Field of Seasons is ontstaan vanuit het besef dat alles in cycli beweegt.
Ook ondernemerschap.

Groei vraagt niet altijd om versnellen.

Soms vraagt het juist om vertragen, luisteren, loslaten of opnieuw wortelen.

Mijn werk nodigt uit om terug te keren naar die natuurlijke beweging zodat ondernemen niet langer iets wordt wat je volhoudt, maar iets wat je werkelijk kunt dragen.