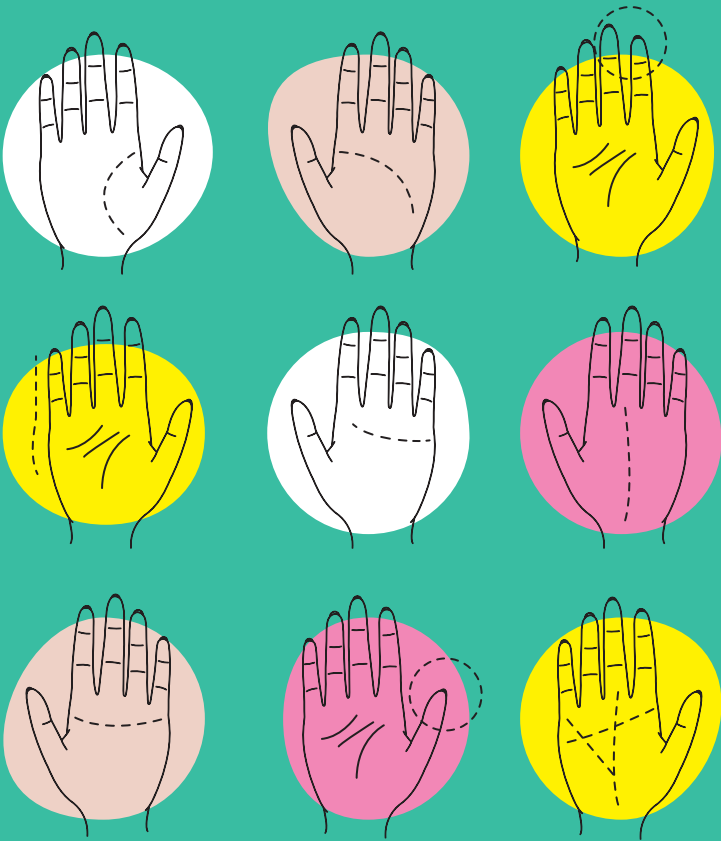


Melissa Kamstra

# je hebt het zelf in de hand



handlezen als tool  
voor meer zelfkennis, groei & succes

# **je hebt het zelf in de hand**

handlezen als tool voor  
meer zelfkennis, groei en succes

Melissa Kamstra

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>8</b>
<b>1. De hand op iets leggen</b>	<b>12</b>
<i>Het ontstaan van handleeskunde en de basisprincipes</i>	
<b>2. Onder handen nemen</b>	<b>22</b>
<i>Analyseer je handen</i>	
<b>3. Ergens een handje van hebben</b>	<b>30</b>
<i>Achterhaal de gebieden in je handpalmen</i>	
<b>4. Je hand er niet voor omdraaien</b>	<b>38</b>
<i>Maak kennis met de primaire lijnen in je handpalmen</i>	
- Levenslijn	44
- Hartlijn	52
- Hoofdlijn	60
- Lotslijn	68
<b>5. Om je vinger winden</b>	<b>74</b>
<i>Ontdek de specifieke eigenschappen van je vingers</i>	
- Duim	80
- Wijsvinger	84
- Middelvinger	89
- Ringvinger	94
- Pink	98

<b>6. Het in je vingers hebben</b>	<b>106</b>
<i>De huidpatronen op je vingertoppen onder de loep nemen</i>	
- Element water	114
- Element vuur	116
- Element aarde	118
- Element lucht	120
<b>7. Iets achter de hand hebben</b>	<b>132</b>
<i>De meest voorkomende secundaire lijnen blootleggen</i>	
<b>8. De troeven in handen houden</b>	<b>140</b>
<i>De huidpatronen in je handpalmen bestuderen</i>	
<b>9. Goud in handen hebben</b>	<b>148</b>
<i>De tekens van succes onderscheiden</i>	
<b>10. Het heft in eigen hand nemen</b>	<b>154</b>
<i>Jouw handleiding voor meer zelfkennis, groei en succes schrijven</i>	
<b>Bronvermelding</b>	<b>160</b>

# 1

## DE HAND OP IETS LEGGEN

Het doel van handlezen is het analyseren van de karaktereigenschappen door je handen te bestuderen. Door deze kennis te combineren met psychologisch inzicht en mensenkennis, kun je meer inzicht krijgen in je persoonlijkheid.

### Hoe is handleeskunde ontstaan?

Voor het ontstaan van handleeskunde moeten we zo'n vijftuizend jaar terug in de tijd richting het Verre Oosten. Met name Chinezen en Indiërs kennen een oeroude traditie in het handlezen. Via de handelsroutes werd handleeskunde in de 14e eeuw naar West-Europa gebracht. Daar namen de Grieken en vervolgens de Romeinen de kunst over en gaven er tegelijkertijd een andere draai aan. Zij vonden de bewustwording van **karakttereigenschappen** belangrijker dan het interpreteren van zaken buiten de eigen belevingswereld. Dit heeft er ook voor gezorgd dat er een oosterse en een westerse variant op handleeskunde bestaat.



### *Handig weetje*

*Het schijnt dat belangrijke historische figuren als Alexander de Grote en Julius Caesar de kunst van het handlezen beheersten. Het was eeuwen geleden heel normaal om bij het nemen van grote beslissingen de handen te raadplegen voor wijsheid. Ook Aristoteles nam de kennis van handlezen graag tot zich. Er zijn historische artikelen bekend waarin hij schrijft over chirosofie, wat 'wijsheid van de hand' betekent. Meermaals schreef Aristoteles dat de lijnen in de hand om een reden bestaan. Een beroemd citaat van hem is*

## 1. DE HAND OP IETS LEGGEN

*niet voor niets: 'De hand is het instrument der instrumenten.'*

De opkomst van de Kerk in de 15e eeuw zette handleeskunde en andere occulte zaken helaas in een negatief daglicht. Het werd bestempeld als zwarte magie en als iets duivels. Het daadwerkelijke aantal is onbekend, maar vele mensen (met name vrouwen) werden verbrand, opgehangen of verdronken voor het werken met 'magie'. Deze periode wordt ook wel **The Burning Times** genoemd. Het werd vanaf dat moment verboden om met de kracht van onder meer handleeskunde te werken. Lange tijd werd handleeskunde daarom in het geheim beoefend. Pas in de 19e eeuw kwam het handlezen weer bij een groter publiek in beeld, zoals blijkt uit de vele boeken die over het onderwerp werden gepubliceerd.

Maar handleeskunde kreeg pas echt aanzien toen de bekende Zwitserse psychiater en psycholoog Carl Gustav Jung in de 20e eeuw onderzoek deed naar de psychologische aspecten van handleeskunde. Volgens zijn studie zijn de vorm en het functioneren van de handen innig verweven met de **psyche**. Niet voor niets is een tamelijk bekende quote van Jung: 'Vaak lossen de handen een mysterie op waarmee het intellect tevergeefs heeft geworsteld'.

### **Handleeskunde als bewustzijnstool**

Hoewel handlezen een nogal zweverig imago heeft, is de eeuwenoude kennis die hieruit voortkomt vandaag de dag helemaal zo gek nog niet. Zeker niet als je bedenkt dat je handen belangrijke **instrumenten** zijn. Je pakt, streelt, knijpt en voelt met je handen. Zelfs de meest pragmatische handelingen, zoals het controleren van de rijpheid van een avocado in de supermarkt, doe je met je handen.

## 1. DE HAND OP IETS LEGGEN

Ook komen de handen in ons taalgebruik te pas en te onpas terug. Dankzij talloze spreekwoorden en gezegden (er zijn er meer dan honderd!) kun je jouw boodschap krachtiger verwoorden of duidelijk maken wat er speelt. Denk maar eens aan de volgende gezegden.

- Ergens de handen voor op elkaar krijgen.
- Het zijn twee handen op één buik.
- Iemand geen duimbreed in de weg leggen.
- Twee linkerhanden hebben.
- Iets vingervlug in orde maken.
- Iemand op handen dragen.
- Om je vingers bij af te likken.
- Bij de pinken zijn.
- Met lege handen achterblijven.



### *Krijg het in de vingers*

*Weet jij nog meer spreekwoorden te bedenken waar een hand, vinger, duim of pink in voorkomt? Let de komende dagen eens op je taalgebruik. Je zult vast en zeker vaker spreekwoorden en gezegden gebruiken dan je nu waarschijnlijk denkt!*

Ook vormen je handen een belangrijke tool als je de taal ergens niet machtig bent. Zo heb ik op vakanties in verre oorden mezelf vaak genoeg toch verstaanbaar kunnen maken door met mijn handen gebaren te maken. En in veel culturen schudt men elkaar de hand ter begroeting of kennismaking. Dit geeft meteen een indruk van de persoon met wie je te maken hebt. Het is daarom niet vreemd om te denken dat je handen uiting geven aan jouw persoonlijkheid.

Als je aan jouw persoonlijke groei wilt werken is het analyseren van je handen een fijne handleiding om te ontdekken wie

“

AS YOU GROW OLDER,  
YOU WILL DISCOVER  
THAT YOU HAVE TWO  
HANDS, ONE FOR  
HELPING YOURSELF,  
THE OTHER FOR  
HELPING OTHERS

- AUDREY HEPBURN





# 2

## ONDER HANDEN NEMEN

**Voor het analyseren van je handen wordt elk kenmerk van je handen bestudeerd. Zo geven onder andere de lijnen in je handen, huidpatronen en de stand van je vingers een deel van jouw persoonlijkheid weer.**

Weet dat er nooit sprake kan zijn van goede of foute kenmerken in je handen. Wel is het zo dat je door middel van handleeskunde erachter kunt komen waar je goed in bent, zodat je jezelf meer op waarde zult schatten, ontdekt welke grenzen je mag bewaken om je behoeften meer ruimte te geven en wat je valkuilen zijn om te voorkomen dat je hierin vastloopt. Deze waardevolle inzichten zorgen ervoor dat je zowel zakelijk als privé weet wat je hebt te doen om het leven naar jouw hand te zetten.

Met dit boek ga je jezelf onder de loep nemen. Als verdieping op de betekenis van de lijnen, maak je eerst kennis met de verschillende gebieden in je hand. Aansluitend ontdek je de belangrijkste lijnen en kom je erachter wat het betekent als je veel of fragiele lijnen in je handen hebt staan. Vervolgens ga je leren wat elke vinger over jouw persoonlijkheid zegt. De informatie die daarop volgt is mijn favoriete onderwerp: de huidpatronen op je vingertoppen geven jou namelijk ontzettend veel inzichten in je karakter. Ik weet nog dat ik hier voor het eerst mee kennismaakte en pas toen écht begreep waarom ik in bepaalde situaties op een bepaalde manier reageer. Omdat er nog een aantal andere lijnen en huidpatronen in je handen zichtbaar kunnen zijn, heb ik de meest voorkomende in

## 2. ONDER HANDEN NEMEN

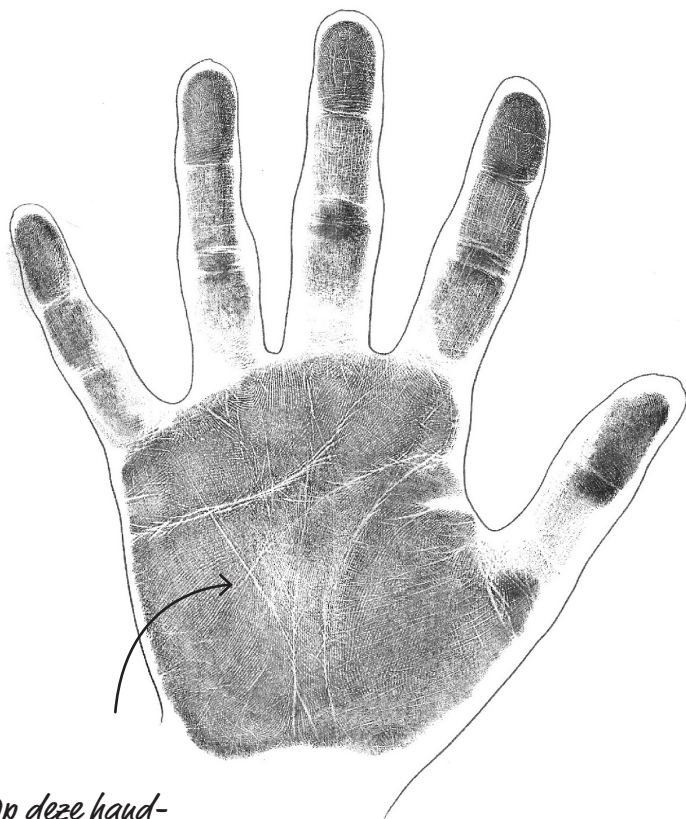
dit boek besproken. Ook laat ik je graag kennismaken met enkele **tekens** die kunnen wijzen op voorspoed en succes. Omdat binnen handleeskunde één teken geen teken is, kun je pas een handleiding schrijven als je alle kenmerken van je handen hebt geanalyseerd. En dat is precies wat je op het einde van dit boek gaat doen.

Inmiddels heb ik meer dan duizend paar handen gelezen. Elke handanalyse is een waar feestje omdat ik zoveel bewustwording bij mijn klanten zie. Met name de verschillen die de linker- en rechterhand over de persoonlijkheid laten zien worden als enorm waardevol beschouwd. Zo vond Natalie het na de handanalyse fijn om te weten dat ze niet uit twee totaal verschillende persoonlijkheden bestaat, maar nu weet waarom ze op haar werk een andere rol aanneemt dan ze thuis doet. Ook Nora begreep dankzij deze kennis waarom ze privé andere beslissingen neemt dan ze op haar werk doet. ‘Door mijn handen te bestuderen, weet ik nu hoe het komt dat ik minder van mezelf laat zien op werk, terwijl ik mij in privé-situaties veel zekerder voel. Lange tijd begreep ik dit niet van mezelf, maar nu ik weet waar het vandaan komt, voel ik opluchting en weet ik ook waar ik aan kan werken.’

### **De verschillende inzichten uit de linker- en rechterhand zijn enorm waardevol**

Om jou ook bewust te maken van het verschil tussen werk en privé geef ik bij zoveel mogelijk kenmerken aan wat de betekenis is als het in je linker- of rechterhand staat. Maar dit gaat niet in alle gevallen voor de volledige 100% procent op. De meeste herkenbaarheid zit vooral in de **basiskennis**. Zie daarom de aanvullende informatie over de linker- en rechterhand als verdieping om het totaalplaatje van je karakter compleet te kunnen maken. Vandaar dat ik informatie over gemiddelden

## 2. ONDER HANDEN NEMEN



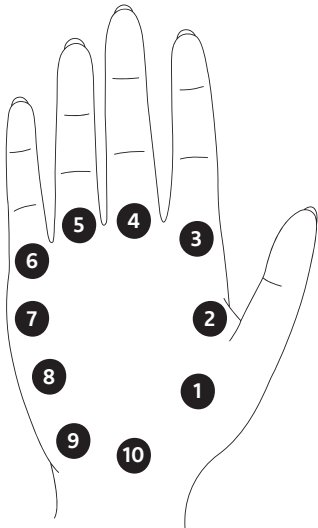
*Op deze hand-  
afdruk vraagt mijn  
Mercuriuslijn weer  
de aandacht*

Handafdruk 2020

# 3

## ERGENS EEN HANDJE VAN HEBBEN

De binnenzijde van je hand is onder te verdelen in tien verschillende gebieden. Elk van deze gebieden is vernoemd naar een planeet, daarom is een verdieping in astrologie geen overbodige luxe. Astrologie is de studie die de invloed van het zonnestelsel op het leven van de mensen op aarde beschrijft. Vanuit de astrologie worden er aan elke planeet karaktereigenschappen toegekend, die overeenkomen met de gebieden in je hand. Deze kennis maakt het duiden van de lijnen in je handen makkelijker. Want door te analyseren vanuit welk gebied een lijn ontstaat of eindigt, ontdek je wat deze lijn over jouw persoonlijkheid zegt. De gebieden zijn in je linkerhand hetzelfde als in je rechterhand.



1. Venusgebied
2. Marsgebied-
3. Jupitergebied
4. Saturnusgebied
5. Apollogebied
6. Mercuriusgebied
7. Marsgebied+
8. Maangebied
9. Plutogebied
10. Neptunusgebied

### 3. ERGENS EEN HANDJE VAN HEBBEN

#### Venusgebied

Harmonie, schoonheid en liefde kenmerken de planeet Venus. Hierbij gaat het niet alleen om liefde voor anderen, maar ook die voor jezelf. Vandaar dat het Venusgebied in je hand de verbinding met je eigen gevoelens en behoeften laat zien. Daarbij geven de lijnen in je Venusgebied aan hoe verfijnd je bent. Hoe meer lijnen er zichtbaar zijn, hoe gevoeliger je bent. Het bewaken van grenzen heeft dan hoge prioriteit.



#### *Handig weetje*

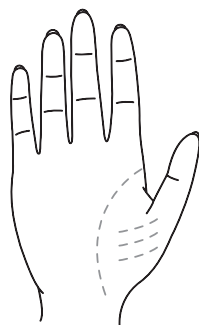
*Bij sommige mensen is het Venusgebied nadrukkelijk aanwezig in de handen. Het gebied is dan wat dikker en voller. Dit duidt op een joie-de-vivre-mentaliteit. De schoonheid van het leven wordt graag gevierd. Iets wat opvallend vaak zichtbaar is bij mensen met een bourgondische levensstijl.*

#### Lijnen op je Venusgebied

De levenslijn komt uitgebreid aan bod op bladzijde 44. Nu kijken we alleen in hoeverre de levenslijn, die in je handpalm om je duim loopt, de lijnen in het Venusgebied raakt. Dat zegt namelijk iets over de verbinding met je gevoelens.

Er is sprake van een evenwichtige verbinding met je gevoelens als de lijnen op je Venusgebied je levenslijn raken. Is dat het geval bij jou, dan zul je ook de tijd en ruimte nemen om écht te luisteren naar datgene wat belangrijk voor je is.

Raken de lijnen op je Venusgebied de levenslijn niet? Dan is het voor jou niet altijd makkelijk in verbinding te zijn met je gevoelens. Op de een of andere manier sluit je jezelf hiervoor af. Dit hoeft niet altijd een slechte eigenschap te zijn, want



# 4

## JE HAND ER NIET VOOR OMDRAAIEN

Al voor je geboorte staan er drie lijnen in je handen die een hoop informatie prijsgeven over jouw persoonlijkheid. Daarom heten deze lijnen de **primaire lijnen**. Het zijn de levenslijn, de hartlijn en de hoofdlijn, en ze symboliseren het willen, het voelen en het denken.

Je leven lang zullen de primaire lijnen niet meer veranderen in lengte of richting. Wel kan de energie van de primaire lijnen op momenten anders zijn. Tijdens ingrijpende periodes zijn ze dan sterker of minder sterk zichtbaar in je hand. Ook kunnen er zogenaamde **verbindingslijnen** tussen de primaire lijnen ontstaan. Deze lijnen geven, zoals de naam al doet vermoeden, een verbinding tussen de lijnen aan. Een verbindingslijn tussen de hart- en hoofdlijn kan bijvoorbeeld ontstaan na een carrièreswitch of als er een verandering van levenswijze heeft plaatsgevonden.

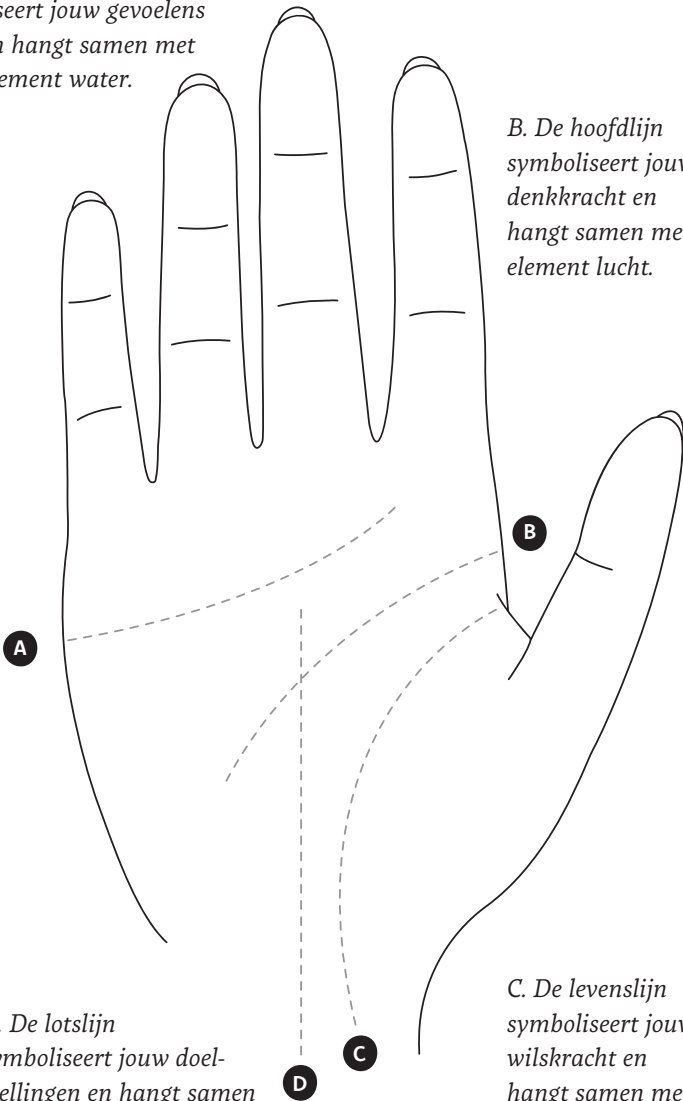
**De levens-, hoofd-, hart- en lotslijn zijn de vier belangrijkste lijnen in je hand**

Hoewel de lotslijn een belangrijke lijn is, hoeft deze niet direct bij het moment van geboorte in je hand zichtbaar te zijn. Zodra jij de verantwoordelijkheid voelt om op eigen benen te gaan staan of de behoefte voelt om richting te geven aan je leven, zal de lijn zich gaan ontwikkelen.

#### 4. JE HAND ER NIET VOOR OMDRAAIEN

A. De hartlijn symboliseert jouw gevoelens en hangt samen met element water.

B. De hoofdlijn symboliseert jouw denkkraft en hangt samen met element lucht.



D. De lotslijn symboliseert jouw doelstellingen en hangt samen met element aarde.

C. De levenslijn symboliseert jouw wilskraft en hangt samen met element vuur.

*Heb jij een kromming in je pink? Dan kun jij met je charme anderen al snel om je vinger winden. Als er een zogenoemd boekenruggetje in een van je handen staat, weet jij wel raad met woorden.*

In dit nuchtere boek legt Melissa Kamstra (De Handcoach) op toegankelijke wijze uit hoe je handleeskunde kunt inzetten voor persoonlijke ontwikkeling, groei en succes. Door te kijken naar je eigen palmen en vingers, maak je als het ware **een handleiding voor jezelf** (vergelijkbaar met een SWOT-analyse). Je leert jezelf zo niet alleen beter kennen, maar krijgt ook inzicht in hoe je die eigenschappen vervolgens beter benut. Zo komt datgene wat je echt wilt binnen handbereik.

**‘Handleeskunde blijkt een krachtige tool te zijn voor meer zelfontwikkeling. Lekker praktisch boek met veel tips.’** – Steffy Roos du Maine, auteur van *Mindful & Miljonair*

Leg je vinger op:

- je talenten en valkuilen;
- je unieke vaardigheden;
- jouw stappen om te groeien;
- meer zelfvertrouwen.

**Melissa Kamstra** heeft al meer dan 1.000 paar handen gelezen en 1.500 cursisten geholpen met haar kennis van handleeskunde en positieve psychologie.

