

Oefening 'Vier x Luisteren'

Kies iets wat je bezighoudt in je leven. Een moeilijke afspraak die gaat komen bijvoorbeeld, of een besluit dat je moet nemen. Beschrijf vijf feiten van deze situatie, die het beste weergeven waar het voor jou over gaat. Hou je uitsluitend aan de feiten. Benader de situatie nu op de vier verschillende manieren.

1. **Downloaden**

Spreek uit of schrijf op wat belangrijk voor je is in deze situatie. Wat jij wilt bereiken en waarom.

2. **Open mind**

Als je iets verder gaat uitzoomen, wat is er dan nog meer waar je niet eerder aan gedacht hebt? Kijk voorbij de situatie. Neem wat er is waar als een symptoom, wetende dat er altijd meerdere manieren zijn om de werkelijkheid te bekijken.

3. **Open heart**

Stel je voor dat alles tegelijkertijd waar is, dat iedereen gelijk heeft. Alsof er ergens een punt bestaat waarin alles samen komt en dat het ook niet meer uitmaakt wat waar begonnen is en wie wat gedaan of gezegd heeft. Stel je voor dat dit ook voor deze specifieke situatie waar is. Waar kom je dan in dit geval op uit?

4. **Open will**

Verbind jezelf met de grotere doelen die jij als mens hebt en met wat je in deze situatie wilt bereiken. Zoals een arts mensen graag gezond wil maken of een milieuactivist die de wereld wil beschermen. Misschien ligt jouw grotere doel wel veel dichterbij huis; een goed inkomen voor je gezin verdienen op een manier waarbij je jezelf kunt ontplooiën bijvoorbeeld.

Als je met deze doelen én met het hier en nu verbonden bent, kijk dan nog eens naar de situatie. Welke beweging zie je en wat zal van betekenis zijn?

Welke manier brengt je het meest? Met welke manier kun je een stap vooruit zetten in deze situatie? Hoe wil je verder gaan? Overweeg alle vier de opties even serieus. Welke past het best bij jou in deze context? De keuze zelf is uiteindelijk niet eens zo belangrijk. Het overwegen van alle vier de mogelijkheden is een manier om in contact te komen met het lege midden.

SYSTEMISCH
WIJZER