



## Vier richtingen van kijken naar een persoonlijk probleem, plan of voornemen (wijsheid vanuit de sjamanistische cultuur)

Binnen veel sjamanistische culturen spelen de vier richtingen (noord, oost, zuid, west) een belangrijke rol. Ze zijn gekoppeld aan o.a. dagdelen, de seizoenen en de fasen van de maan en laten ons allereerst de basisritmes van de natuur zien. Als je met de vier richtingen kennismaat, wordt al snel duidelijk dat er een grote diepte in schuilt. Op de vier richtingen vindt elke mogelijke menselijke ervaring een plek. Op hun eigen plaats in de cirkel (het wiel, zoals het genoemd wordt), vormen ze een landkaart die ons helpt om onze weg te vinden op emotioneel, psychologisch- en spiritueel niveau. Het leert ons te begrijpen hoe onze binnenwereld functioneert en laat ons zien hoe we die kunnen reguleren. Het geeft ons ook een heldere kijk op de wereld om ons heen, waarin we onze plek moeten vinden.

De vier richtingen staan ieder voor een eigen dynamiek. Vergelijk het met de loop van de zon in een etmaal:

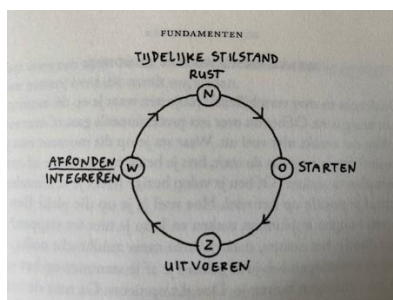
Oosten: opkomst van de zon. Het wordt licht, de dynamiek van de start van de nieuwe dag, plannen maken.

Zuiden: De zon bereikt het hoogste punt, volop activiteit, interactie, werk uitvoeren, in bedrijf zijn, drukte.

Westen: Zon onder, natuur wordt minder actief, tot rust komen, terugblik op de dag, ontspanning.

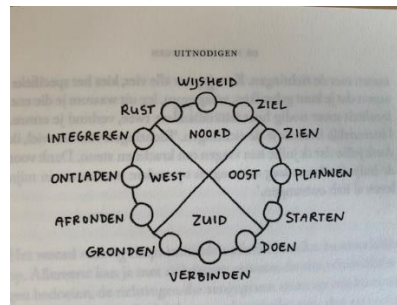
Noorden: Alle activiteit komt tot rust, we gaan slapen tot de nieuwe dag start en de cirkel zich herhaalt.

Met de informatie vanuit de richtingen hierboven en het beeld vanuit de afbeelding hieronder gaan we aan de slag met het werpen van een blik op een door jou geconstateerd persoonlijk probleem/een dilemma of een persoonlijk plan of voornemen. Hoe kun je je probleem, dilemma of voornemen vanuit de diverse invalshoeken zo breed mogelijk bekijken om voor jezelf helderheid te krijgen richting een oplossing of een plan van aanpak?



**Het fundament**

Vanuit de cirkel (het wiel) van de seizoenen, ga je onderzoeken hoe de diverse invalshoeken jouw kijk op het probleem, plan of voornemen, jouw blik kunnen verruimen. Vanuit elke richting word je uitgenodigd om een andere blik op het geheel te werpen en kun je onder ogen zien hoe dit zich verhoudt tot jezelf en je eigen denken. Het helpt je om vanuit je zelfgekozen startpositie afstand te nemen van je persoonlijke emoties en om zo breed mogelijk naar het geheel te kunnen kijken.



### Kwaliteiten uitnodigen

Ook is het mogelijk om binnen de vier richtingen specifieke kwaliteiten uit te nodigen die jij nodig denkt te hebben als ondersteuning bij de aanpak van je probleem, je plan of je voornemen. Deze kwaliteiten zijn gekoppeld aan de diverse richtingen. Door voor jezelf helder te krijgen welke specifieke kwaliteiten jij nodig hebt voor de situatie waarin jij je bevindt, heb je na afloop van deze coaching sessies alle ingrediënten voor een persoonlijk plan van aanpak voor jouw probleem, je plan of voornemen.

**Ik nodig je uit om in twee coaching sessies te komen tot je eigen plan van aanpak om je persoonlijke uitdagingen aan te gaan!**

**Kosten € 150,00 voor 2 sessies**