

Het Levenswiel



Doel: Vind je plek. Wat voel je en wat wil je doen?

Deze oefening kan met of zonder vraag worden ingezet

Tijd: tenminste 30 minuten

Deze werkvorm heeft een ritueel karakter. Het wiel heeft 4 windrichtingen en in het midden is een mysterieuze plek, een plek van stilte waar alles om draait. De 4 windrichtingen staan voor 4 fasen:

1. Het noorden: het winterseizoen, de zaden in de grond zitten te wachten. Boven de grond is er niet veel te zien en het is stil. Dit is een periode van rust en bezinning. Ook nacht, de dood en nieuwe maan.
2. Het oosten: hier komt het nieuwe leven op. De eerste tekenen van leven worden zichtbaar en er is beweging in de aarde. Knoppen komen uit en er is interactie in de natuur merkbaar. De lente dient zich aan. De kindertijd, ochtendgloriën, welkom heten, hechting.
3. Het zuiden: deze fase staat voor volle bloei. Hier schijnt de zon vol aan de hemel, is er overvloed en we dragen vrucht. Hier wordt in volle glorie genoten. Zomertijd en volwassenheid, en ook intimiteit en afscheid nemen.
4. Het westen: het herfstseizoen breekt aan en met de wind en de regen laten we onze vormen en patronen los. Onze zaden vinden de aarde weer en na een vol leven is er tijd voor bezinning. De zon gaat onder, we kijken terug. Rouwen en betekenis ervaren.

De plek in het midden van de wiel is een bijzondere plek. Samen met de coachee ontdek je welke inzichten, schatten daar liggen te wachten.

Stappen:

- Laat de coachee in het midden plaatsnemen en 2 minuten stil worden
- Als de coachee een vraag heeft kan hij die stellen
- 'laat je lichaam lopen. Ga op je gevoel de cirkel in en loop erin rond'
- 'laat je lichaam een plek kiezen in de cirkel. Wat voel je? Wat ervaar je? Wat wil je doen? Doe het!' Eventueel vervolg je de sessie met het verder doorlopen van de cirkel en de plek in het midden.
- Verlaat de cirkel.
- Evalueer met de coachee en stel de volgende vragen: 'Wat heb je ervaren?', 'Welke betekenis zie je in relatie tot de vraag?', 'Wat is er dus op dit moment nodig?'

beecome

Maia Wouters
Beecome.nl
m.wouters@beecome.nl