



## RUIMTE MAKEN

### Ruimte maken

Deze windrichting gaat over de ruimte en balans die je nodig hebt om iets nieuws te realiseren. Ruimte maken gaat over ontspannen en over aandacht en energie vrijmaken, in hoofd, hart en agenda. Genoeg tijd, aandacht, vitaliteit is essentieel om ontspannen te leven en wensen met weinig moeite te realiseren. Je krijgt met flink aanduwen meer mensen in de metro, maar rustig eerst passagiers laten uitstappen werkt stukken makkelijker. Beter niets doen dan met veel moeite niets bereiken. Ruimte maken is de onzichtbare onderstroom en bepaalt letterlijk de speelruimte.

### Uitdaging

Moeiteloos ruimte maken

Onderwerpen	Uitdagingen
Hoe loop je vast?	1 Herkennen hoe je jezelf klem zet
Hoe laat je los?	2 40 manieren om los te laten wat vast zit
Heb je psychologische schulden?	3 Afrekenen met verplichtingen uit het verleden
Hoe vitaal ben je?	4 Je vitaal voelen
Wat houd je tegen?	5 Obstakels benutten ter lering ende vermaak
Wat hou je achter?	6 Onzichtbare geheimen zichtbaar maken
Stop je met verwijten?	7 Schulden vergeven
Hoe neem je afscheid?	8 Iedere dag een beetje sterven
Hoe oordeel je?	9 Waardeer, stel je oordeel uit
Heb je vandaag gelachen?	10 Licht blijven in zware omstandigheden
Ben je gewend te geven en ontvangen?	11 Onvoorwaardelijk geven, warm ontvangen
Welke weg naar ruimte kies je?	12 Meditatie als strategie voor rust
Waar vind je stilte?	13 Contact houden met de vredige stilte in jezelf



Hoe loop je vast?

### Herkennen hoe je jezelf klem zet

#### a. Teken.

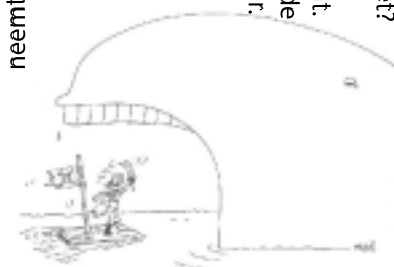
Maak een interessante en artistieke tekening van een frustratie waarmee je zit. Laat je gevoel de vorm, kleur en inhoud bepalen. Wat valt je op? Hoe voelt het?

#### b. Klaagmuur.

Organiseer samen een klagmuur waarop je klachten en frustraties kwijt kunt. Gooi al je klachten, woede et cetera eruit, schrijf ze op post-its en plak ze op de klagmuur. Onderzoek de oorzaken. Laat je klachten fysiek achter op de muur.

### Reflectie

Klem zitten betekent dat je tijdelijk niet in staat bent om nieuwe mogelijkheden te zien. Dat kan er bijvoorbeeld zo uitzien: de beren op de weg krijgen de overhand, je ziet geen uitweg meer, wat je ook probeert het werkt toch niet, de buitenwereld zet je zeer sterk onder druk, je moet gewoon op vakantie. Herken de oorzaak achter de beklemming: 1. je wilt maar één juist antwoord zien; 2. je werkt aan dingen die je niet belangrijk vindt; 3. je bent moe, uit balans, je hebt een te hoge ambitie of neemt te weinig rust; 4. Je kunt het (nog) niet; 5. Je houdt vast aan hinderende overtuigingen; 6. Je bent bang af te gaan en te falen; 7. Je neemt geen verantwoordelijkheid voor je situatie; 8. Je werkt niet samen.



### Oefening

