



## Oefening kijken naar een probleem vanuit innerlijke ordening

Gezond werken en samenwerken heeft te maken met een innerlijke ordening. Die innerlijke ordening komt tot stand door present te zijn in Hoofd, Hart en Buik HHB).

De hele dag door hebben we te maken met vraagstukken. Presentie in Hoofd-Hart-Buik helpt bij het zich laten ontvouwen van oplossingen in plaats van 'hard' te werken..

### Stap 1 Kom eerst in presentie met behulp van de 4 A's ©:

Als je mensen begeleidt, breng ook de ander in presentie.

#### In het kort

<b>ALIGNMENT:</b>	van staartje naar C7 naar kruin
<b>AARDEN:</b>	via voeten en benedenwaartse energiestroom
<b>ADEMEN:</b>	buikademhaling – houd borst rustig
<b>AANDACHT IN JE LICHAAM:</b>	gewaarwording in hele lichaam

Wil je hierin auditief begeleid worden zie onze online Basistraining Hoofd-Hart-Buik© kompas in werk en leven op [www.annetvanlaar.nl](http://www.annetvanlaar.nl)

### Stap 2 Kijken naar een probleem vanuit innerlijke ordening in HHB

- Neem iets vanuit je werk of leven waar je spanning bij ervaart en meer zicht op wilt krijgen.
- **Buik** : Laat evt. spanning of agitatie tot rust komen en via je voeten naar de grond zakken. Adem door naar je buik. Wat is het probleem? Is het een probleem die opgelost kan worden?
- **Hart**: Verwelkom eventuele sensaties en laat ze zacht worden in je hart. Geef ze de ruimte. Zodra ze weer samentrekken, ontspan en laat ze weer zacht worden.
- **Hoofd**: Ontspan je ogen en voorhoofd. Laat eventuele mist of spanning optrekken. Laat gedachtes zoals het / ik/ de ander moet anders. Laat mist optrekken. Kijk naar het probleem zoals het werkelijk is. En houd je mind open voor invallen
- **Vanuit eenheid in HHB/veld van bewustzijn**: Wat is de hogere of onderliggende bedoeling/wens achter het vraagstuk?
- **Welke kloppende actie of juist overgave** is zodanig, dat jouw levensenergie vrij kan stromen?