



# THE STRUCTURE

## De Zes Stappen

The Structure is een imaginatieproces om verandering, vernieuwing, ontwikkeling of verschuiving op ieder gewenst levensgebied te bewerkstelligen als je bereid bent om jezelf zonder verwachtingen te openen voor jouw vraagstuk en de daaraan verbonden mogelijkheden. Stap gewoon The Structure binnen en ontdek wat er in je naar boven wil komen. Alles wat vanuit een open mind te voorschijn komt kan zingevend en waardevol zijn voor jou en de wereld.

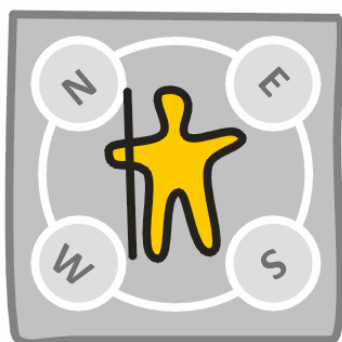
*"We do not know structures, but we know because of structures!" John G. Bennett*

Hieronder vind je een korte beschrijving per stap. Deze stappen kunnen per situatie afhankelijk van de ingebrachte kwestie of de context inhoudelijk ietwat afwijken van deze beschrijving.



### Stap 1 Erkennen

In deze stap word je je bewust van het gegeven dat je vastzit in de kwestie of het project wat je wilt aanpakken. Je maakt contact met het onderliggende gevoel en de daaraan verbonden kwestbaarheid. Hierna spreek je je bereidheid uit om een stevige stap in het onbekende te zetten en je te openen voor het mogelijke nieuwe waarin het antwoord op jouw vraag ligt te wachten om ontdekt te worden.



### Stap 2 Verkennen

In deze stap bepaal je en maak je contact met jouw nieuwe tijdelijke territorium waar je aan je project zult werken. Je plaatst virtueel een paal in de nieuwe grond en verbind je zo met het materiële en met het geestelijke. Vervolgens verken je door middel van beweging de vier windrichtingen en de betekenis van de elementen. Het zijn deze velden die je gaan helpen bij het helder krijgen van je vraag en het mogelijke antwoord.



## Stap 3 Opbouwen

In deze stap beweeg je je één voor één door de vier elementen om te onderzoeken wat er feitelijk aan de hand is in de actuele situatie rond jouw project. Je maakt contact met de gevoelens en mogelijke betrokken verbindingen. Je zoekt naar de belemmerende overtuigingen die je rond dit thema hebt en je krijgt duidelijk wat er veranderd wil worden. Met deze gegevens formuleer je jouw vraag. Deze vraag kun je uitdiepen met een andere deelnemer of de facilitator.



## Stap 4 Loslaten

In deze stap neem je al je energie terug die vastzit in jouw kwestie en de daaraan verbonden reacties, je verwijdert alle energie die niet van jou is in relatie tot de situatie en je verbindt je (weer) met jouw essentie, jouw volledige potentie die je mogelijk uit het oog verloren bent. Hierna stem je je af op dit nieuwe bewustzijn.



## Stap 5 Ontvangen

In deze stap krijg je een eenvoudige ontspanningsoefening en leg je je projectvraag voor aan de vier elementen of windrichtingen. Alle zintuigen - zien, horen, tasten, proeven, ruiken - staan open voor antwoorden. Dit gebeurt zoveel mogelijk zonder sturing en interpretatie. Schrijf je belevingen op en onderzoek wat ze kunnen betekenen.



## Stap 6 Beslissen

In deze stap kies je voor één gemakkelijk haalbare actie om je project in beweging te krijgen wat je zo spoedig mogelijk direct na The Structure zult uitvoeren. Tenslotte bespreek je je ervaringen en je besluit met een andere deelnemer of facilitator.

Meer informatie over The Structure  
<https://www.thestructure.nl>