

DE BROESLI BLOKKEN





TEN GELEIDE

Deze handleiding bevat een aantal eenvoudige vormen om te werken met de BROESLI Blokken, die voor iedereen toepasbaar zijn. Je kan ze gebruiken voor jezelf, tijdens individuele sessies met jouw klanten of coachees en in groepsbijeenkomsten. Hoewel de BROESLI Blokken ooit ontstaan zijn als tool voor het systemisch werken met opstellingen, worden ze al lang niet meer uitsluitend daarvoor ingezet.

Steeds meer mensen gebruiken ze op hun volstrekt unieke manier, in combinatie met hun eigen gaven, kennis en talenten. Daarin schuilt al meteen belangrijkste aanwijzing die ik je in deze gids wil meegeven: volg vooral je eigen impulsen en onderzoek hoe de blokken een sleutel zijn voor datgene wat jij al lang doet, kunt, voelt of weet.

De vorm van de blokken is volledig betekenisloos. Ze verschillen onderling van elkaar door hun omvang. Maar je kunt er niet uit afleiden of iets mannelijk of vrouwelijk is, of het om personen gaat of juist om iets groters, zoals een team of organisatie. Of zelfs om iets minder tastbaars als liefde, angst, vertrouwen of bevrijding.

Dat betekent, dat je in ieder blok de energie kunt 'laden' van datgene wat je in een vraagstuk tegenkomt. En dat maakt de blokken zo universeel inzetbaar.

Kadootje: een opstelling met je zielsmissie

In deze opstelling verbind je je met datgene wat jou ten diepste gelukkig maakt en waarmee jij de wereld het meest dient. Je krijgt inzicht in wat je zielsmissie jou te vandaag te vertellen heeft. Ook ontdek je welke beweging jij mag maken om volop je zielsmissie te leven. De opstelling bestaat uit twee audio-opnamen:

- een korte introductie waarin je ontdekt hoe deze opstelling werkt en wat je ervoor nodig hebt, en
- de opstelling zelf die ongeveer 30 minuten duurt.

[Klik hier](#) om naar de opstelling te gaan.



WAARNEMEN

met een hoge kwaliteit
van aanwezigheid



Werken met de BROESLI Blokken gaat over véél meer dan alleen een plaatje maken van de situatie. De meeste informatie zul je uit je eigen waarneming halen.

- Zien: hoe groot of klein is ieder blokje dat je een plek geeft? Hoe valt de schaduw? Wat is de afstand tussen ieder blokje dat je geplaatst hebt? Welke vraagt de meeste aandacht?
- Lichaam: neem ook waar wat er in je lichaam gebeurt of verandert als je de blokjes plaatst. Voel je tintelingen, warmte, kou, pijn, druk, ruimte? Wáár in je lichaam gaat je aandacht naartoe? Hoe is je ademhaling? Kan je die diep in je lichaam voelen of stukt het al in je keel?
- Emoties en associaties: welke beelden, woorden, gedachten schieten er door je hoofd? Voel je een emotie opkomen? Wat is de kwaliteit van die emotie, voel je ongemak, nieuwsgierigheid, een beklemmend gevoel, vrolijkheid of juist verdriet?

Observeer, registreer, constateer deze waarnemingen. Je hoeft er niks mee te doen. Door jezelf deze vragen te stellen, verhoog je jouw kwaliteit van aanwezigheid. Hoe vaker je dat doet, hoe helderder de inzichten worden.



VOORBEELDEN

van opstellingen met de BROESLI Blokken

Allereerst een paar algemene aanwijzingen: neem de tijd voor een opstelling. Denk niet na over welk blokje je kiest, pak ze impulsief. Bij iedere stap neem je waar wat je ziet, wat jou opvalt, wat er in je lijf gebeurt. Welke gevoelens, beelden of woorden er door je heen gaan.

De antwoorden zul je vooral uit die waarneming halen. Voel steeds wat het éérlijke antwoord is. Dat is namelijk niet altijd het meest comfortabele antwoord.

Neem ook niet méér tijd dan nodig is. Soms heb je al na het plaatsen van het eerste blokje meteen een inzicht. Ga in zo'n geval niet door met het 'afwerken' van de opstelling, maar laat dat inzicht op je doorwerken.

Observeer bij iedere verandering, beweging of toevoeging aan de opstelling of er iets in je waarneming verandert. Ook als er niets verandert is dat een observatie.

En...wellicht de grootste uitdaging: laat iedere verwachting over de mogelijke uitkomst van de opstelling los.

Geef je over aan datgene wat zich aandient, en volg vooral ook de impulsen die je zelf voelt op het moment dat je met de BROESLI Blokken aan het werk bent. Vanuit die ontvankelijkheid zul je merken dat je je steeds meer jÓuw unieke manier van werken eigen maakt.





1. KEUZES MAKEN

Dit is een eenvoudige werkvorm die je iedere dag wel kunt toepassen, in persoonlijke en professionele situaties waarbij je voelt dat je voor een keuze staat: een ja of een nee, stoppen of doorgaan, verschillende opties of scenario's waaruit je moet kiezen, vacatures die er te vervullen zijn.

1. kies een willekeurig blokje dat staat voor optie a en geef dat een plek in de ruimte voor je
2. plaats vervolgens een blokje dat staat voor optie b
3. als er nog andere opties zijn, plaats je die er ook bij
4. dan plaats je een blokje dat staat voor 'geen van deze opties'
5. en tot slot plaats je een blokje dat staat voor 'iets anders'.

Observeer wat je ziet, maak innerlijk contact met ieder blokje en registreer wat je waarneemt. Wat verandert er in die waarneming bij iedere stap? Welk blokje vraagt het meest aandacht?

Eventueel kan je nog een blokje toevoegen dat staat voor jezelf, en testen wat er gebeurt als je deze langs de verschillende opties laat gaan. Stel jezelf de vraag: wat wil dit tafereel mij vertellen? En laat het antwoord binnenkomen.



2. WONDER- OPSTELLING

Met de wonderopstelling krijg je inzicht in wat jij kunt doen om richting jouw ideale situatie te bewegen. Deze opstelling doe ik zelf vaak met leiders die de manier waarop de organisatie is ingericht willen onderzoeken. Welke afdelingen of rollen zijn er, en hoe verhouden zij zich tot elkaar? Soms valt het belangrijkste kwartje dan al bij het opstellen van de huidige situatie.



1. kies eerst een blokje dat staat voor jezelf, en vervolgens enkele blokjes voor de andere spelers die voor jouw vraagstuk van belang zijn, en plaats ze op een manier die voor jouw gevoel de huidige situatie uitbeeldt.



2. verplaats de blokjes vervolgens ten opzichte van elkaar, totdat je voor jezelf het ideale plaatje hebt neergelegd. Je kan er blokjes bijleggen, enkele wegnemen of vervangen door andere. Dit is je wonderopstelling.



3. ga tot slot bij jezelf na wat de grootst mogelijke stap is die je vanuit de startsituatie kunt zetten om richting dat ideale plaatje te bewegen. Je kan dit bijvoorbeeld verkennen door met het blokje dat voor jezelf staat over de tafel te bewegen.

3. BELEMMERINGEN EN HULPBRONNEN

om je doelen te bereiken

Met deze werkvorm maak je zichtbaar wat je belemmert om je doel te bereiken, evenals datgene wat versterkend werkt om je doel te bereiken.

Je onderzoekt hoe jij jezelf verhoudt tot die belemmering, de hulpbron en je doel. Het is niet nodig om al te wéten wat of wie het is dat belemmerend of versterkend werkt.

1. kies een blokje dat staat voor jezelf en geef dat een plek in de ruimte voor je.
2. Kies vervolgens een blokje dat staat voor het doel. Wat neem je nu al waar?
3. dan kies je een blokje dat staat voor datgene dat belemmerend werkt om je doel te bereiken
4. en tot slot een blokje dat staat voor datgene wat versterkend werkt.

Observeer wat je ziet, maak innerlijk contact met ieder blokje en registreer wat je waarneemt. Wat verandert er in die waarneming bij iedere stap? Welk blokje vraagt het meest aandacht? Met deze werkvorm kan je eindeloos variëren.

Ik hou er zelf van om het volste potentieel op deze manier te onderzoeken. In plaats van een blokje voor 'doel' kies je dan een blokje dat staat voor 'potentie'. Andere varianten: de volgende stap in je loopbaan, verbinden met je passie, samenvallen met je hogere zelf.





EEN LAAGJE DIEPER

De blokken worden inmiddels al lang niet meer uitsluitend gebruikt voor het werken met opstellingen. Naast trainers, consultants, coaches en therapeuten zijn er inmiddels zelfs masseurs die de blokken in hun sessies gebruiken.

De BROESLI Blokken geven toegang tot diepere lagen van weten. Ze maken het ontastbare tastbaar, het onzichtbare zichtbaar en vormen zo de verbinding tussen het on(der)bewuste en het bewuste.

Je kan er hele bouwwerken mee maken. Een veilige ruimte creëren door de blokken in een cirkel om je heen te plaatsen. Voor je neer zetten om via de blokken te communiceren met de energie van je bedrijf, je aanbod of je potentiële klanten.

Ze zullen je verwonderen, frustreren, inspireren en uitdagen. Ben je klaar om een laag dieper te gaan, en wil je ervaren hoe jij de blokken op jouw eigen unieke manier kunt hanteren? Dan is de cursus [BewustWorden met Opstellingen](#) wellicht iets voor jou!