

Cirkel van betrokkenheid en invloed

In ons leven zijn er veel dingen waar we ons betrokken bij (kunnen) voelen: denk maar aan

- de gezondheid van je kind
- de oorlog in de wereld
- wat andere mensen over je denken
- het leven dat alsmaar duurder wordt
- ...

Aan al deze dingen besteden we onze aandacht. Ook maken we ons mogelijks zorgen hierover. We **voelen ons betrokken** tot deze thema's. Ze worden daarom verzameld in de **cirkel van betrokkenheid**.

Helaas hebben we **niet altijd controle** over deze dingen en kunnen we deze niet zomaar (direct) veranderen. Daarom is het belangrijker om je te richten op dingen die in je **cirkel van invloed** liggen. Bij een nieuwe gebeurtenis of piekergedachte is het dus belangrijk om na te gaan: **wat kan ik zelf doen** om hier een positieve invloed op uit te oefenen? Waar heb ik **wél controle over**? Dit kan stress, frustratie, boosheid en verdriet vermijden!

Hoe gebruik je de cirkel?

Begin met het invullen van je cirkel van betrokkenheid: met welke dingen ben ik bezig?

Denk nadien na over hoe je controle hebt over deze situaties. Kan ik er op een andere manier controle over hebben? Schrijf dit dan in je cirkel van invloed.

Heb je er geen controle over? Misschien moet dit item dan wel verdwijnen uit je cirkel van betrokkenheid (naar "geen betrokkenheid"), omdat je er toch geen controle over hebt en het dus je energie niet waard is?



Geen betrokkenheid

Cirkel van betrokkenheid

Cirkel van invloed