



Cirkel van betrokkenheid

Zaken waar ik geen invloed op kan uitoefenen, maar die mij wel aangaan, zoals een file

Cirkel van invloed

Zaken waar ik invloed op kan uitoefenen, zoals op tijd van huis vertrekken

Oefening – stress verminderen

- Wat is de situatie waar jij je nu druk over maakt?
- Als je over die situatie nadenkt, bevindt deze zich dan in jouw cirkel van invloed? En waarom?
- Welke acties kun jij nu nemen om deze situatie te verbeteren? Hou het simpel, klein en direct toepasbaar? Bijv. ik hou bij hoeveel kilometer ik rij zodat ik op tijd weet wanneer ik moet tanken

Oefening – loslaten

- Wanneer jouw situatie nadenkt zich in de cirkel van betrokkenheid bevindt, noteer hoe jij dat hebt bepaalt.
- Wat gun jij jezelf nu om deze situatie los te laten, zodat jij je daar niet meer druk over maakt? Denk aan iets wat makkelijk en direct toepasbaar is? Bijvoorbeeld: ik ga nu eerst een lekkere cappuccino drinken, dan kom ik tot rust!