



CIRKEL VAN INVLOED & BETROKKENHEID

Doel?

Door duidelijk in kaart te brengen waarop jezelf al dan niet invloed kan uitoefenen, kan je ook (proberen) afstand nemen van negatieve of piekergedachten. Door de focus te leggen op waar je wel invloed op hebt, ga je meer positieve ervaringen opbouwen, en dus ook meer positieve emoties ervaren. Elk klein initiatief draagt bij tot het in handen nemen van het eigen leven.

Wat is de cirkel van invloed & betrokkenheid?

De cirkel van betrokkenheid:

Alles waar jij tijd en aandacht aan schenkt. Vanzelfsprekend zitten er dus ook dingen in deze cirkel die je graag zou willen aanpakken, maar waar je geen invloed op hebt.

Door een cirkel van betrokkenheid te maken kun je makkelijker 'nee' zeggen tegen dingen waar je niet betrokken bij wilt zijn. Je kunt op die manier gemakkelijker afstand nemen.

De cirkel van invloed:

Hierin bevindt zich alles waar je wel invloed op kunt uitoefenen. De randvoorwaarde is wel dat iets zich pas in je cirkel van invloed kan bevinden als het ook in je cirkel van betrokkenheid zit. Je kunt geen invloed uitoefenen op iets waar je niet betrokken bij bent.

De cirkel van invloed bevat dingen waar je echt een verschil kunt maken. Waar je door middel van jouw acties verandering teweeg kunt brengen. Hoe groter jouw cirkel van invloed, des te meer jij je leven kunt sturen zoals je wilt.

Hoe kun je de cirkels van invloed en betrokkenheid gebruiken?

Hieronder staat de uitleg hoe je visueel kan maken wat er in je cirkel van invloed en betrokkenheid staat. En wat er misschien niet meer thuis hoort. Na het invullen van de cirkels wordt duidelijk waarop je wel of niet invloed hebt. En enkel de dingen waarop je invloed hebt, kan je ook effectief aanpakken. De andere dingen zijn je piekergedachten dus niet waard want je hebt er helemaal geen invloed op!



Energievreeters bespeuren

Noteer in onderstaande cirkel alle dingen die veel tijd van jou vergen. Je mag zoveel dingen noteren als jij zelf wilt.





Cirkels van invloed en betrokkenheid

Kijk nu naar de dingen die je in de vorige cirkel hebt genoteerd. Op welke van die dingen kun je invloed uitoefenen? Schrijf deze nu op in je cirkel van invloed: de binnenste cirkel hieronder.

Alles wat overblijft, schrijf je op in je cirkel van betrokkenheid (buitenste cirkel).

Hoe zien jouw cirkels eruit? Is er veel in je cirkel van betrokkenheid waar je liever afstand van neemt? Besteed je genoeg tijd aan de dingen in jouw cirkel van invloed?

