

Werkboek
MODULE 4

Cirkel van 8



Welkom bij Module 4

Je weet nu wat je niet meer wil, maar wat wil je wel? Misschien herken je het gevoel dat je geen invloed hebt op de situatie. Daardoor kun je je heel erg machteloos voelen. Maar ondanks dat we geen invloed hebben op de reactie van de ander of op de omstandigheden, hebben we wel invloed op wat we zelf doen in zo'n situatie.

Ik ga je uitleggen hoe je dit doet, aan de hand van mijn eigen voorbeelden, samen met de Cirkel van 8: een fijne tool om inzichtelijk te maken hoe je jezelf klem zet in bepaalde situaties.

Deel 1: Uitleg Cirkel van 8

3.

Deel 2: Onderste Cirkel van 8

4.

Deel 3: Bovenste Cirkel van 8

5.

Notitieruimte

7.

Video's Module 4

Alle video's staan voor je klaar in je persoonlijke account in de &NIK Academy. Bij aanschaf van de training heb je een mail gekregen met je inloggegevens.

BEKIJK IN DE ACADEMY



Hulp & contact

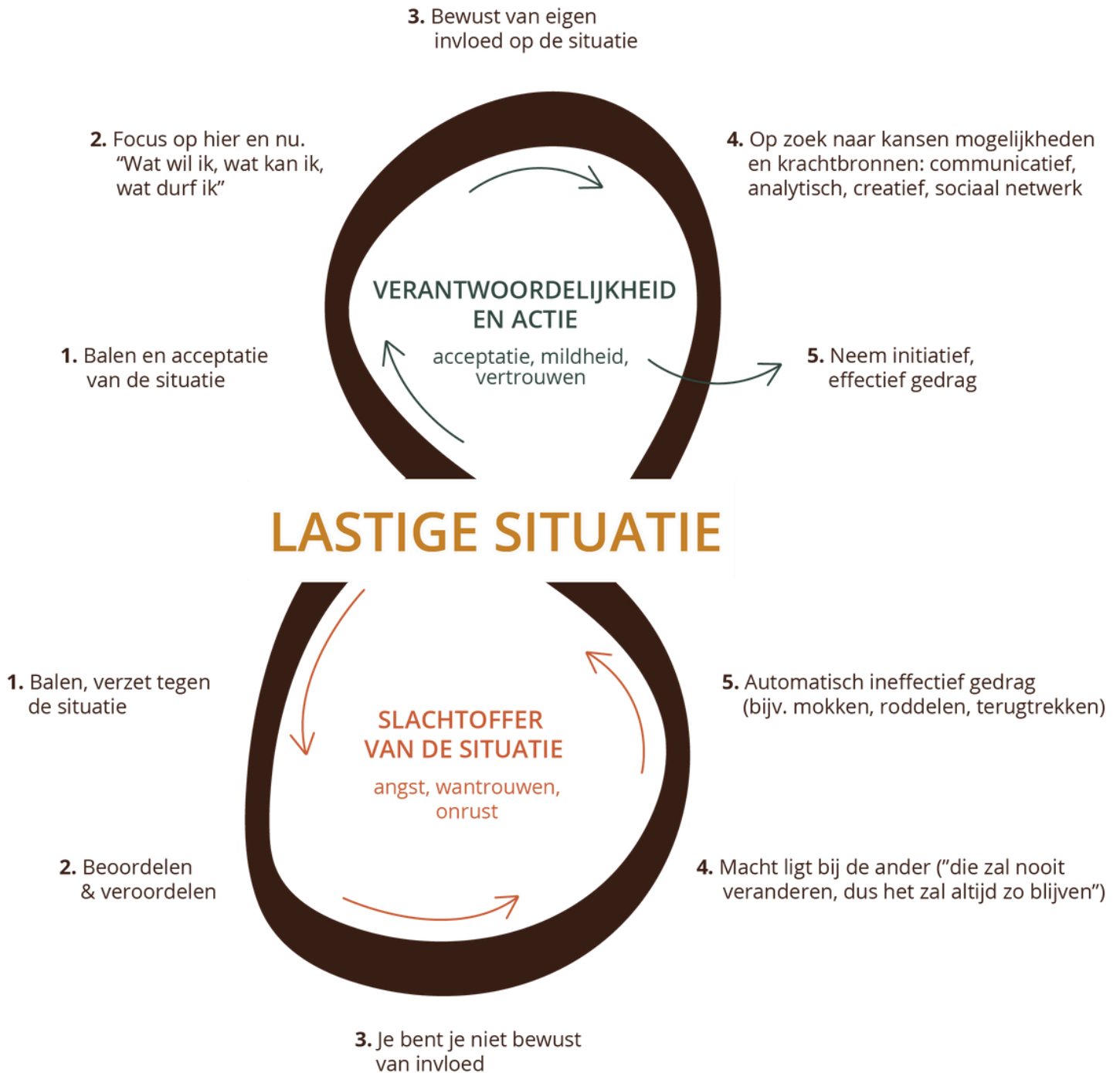
Mocht er iets niet werken, of loop je op technisch gebied vast? Neem dan contact op met team@nnik.nl. Zij helpen je met liefde op weg.

Loop je tijdens de training inhoudelijk ergens tegenaan, of komen er bepaalde gedachten op die je niet meer van je af kan zetten en heb je daar zorgen over? Of merk je na de training dat je na deze eerste stappen wil doorpakken en nog dieper wil ingaan op je patronen? Dan kun je contact met mij opnemen via info@nnik.nl.



Deel 1: Uitleg Cirkel van 8

 [Bekijk video 4.1 | Maak kennis met de Cirkel van 8](#)

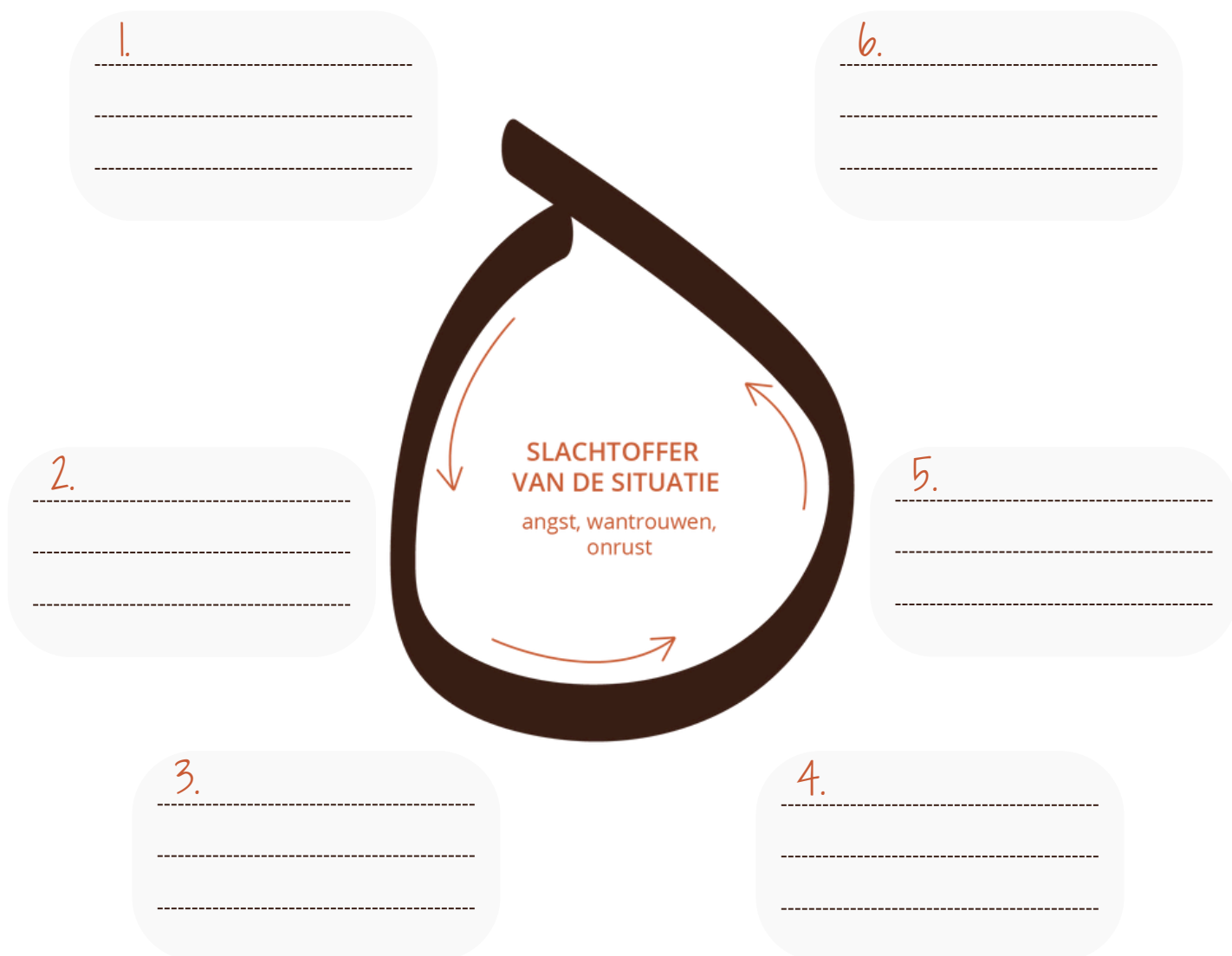


Deel 2: Onderste Cirkel van 8

 [Bekijk video 4.2 | De onderste cirkel](#)

Opdracht 4.1: Vul je eigen Onderste Cirkel van 8 in

Bekijk video 4.2B en vul stap voor stap je Onderste Cirkel van 8 in.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

SLACHTOFFER
VAN DE SITUATIE
angst, wantrouwen,
onrust

Deel 3: Bovenste Cirkel van 8

 Bekijk video 4.3 | De bovenste cirkel

Opdracht 4.2: Vul je eigen Bovenste Cirkel van 8 in

Bekijk video 4.4B en vul stap voor stap je Bovenste Cirkel van 8 in.

**Maak bij stap 1 gebruik van de geleide meditatie ter ondersteuning*

3.

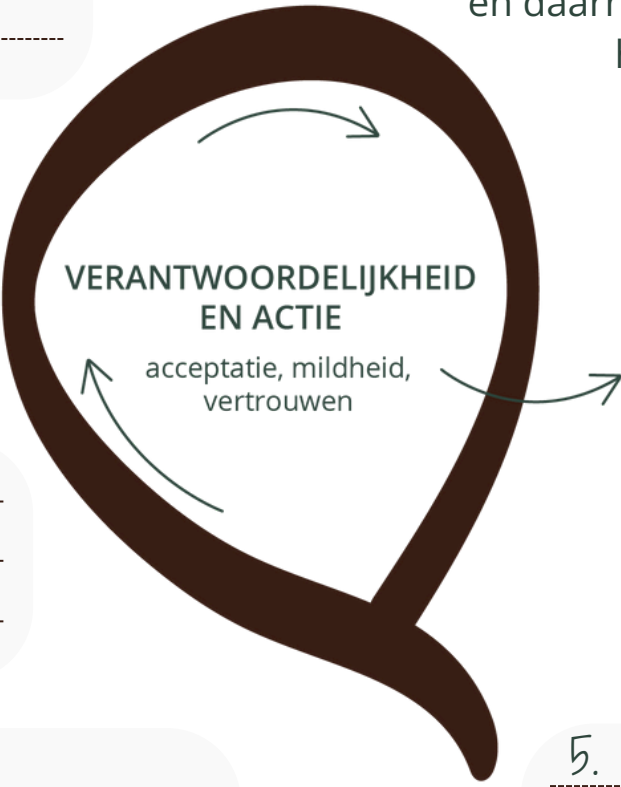
Vak 3 ingevuld?
Ga eerst naar Opdracht 4.3
en daarna door naar vak 4
hieronder

4.

2.

1.*

5.



VERANTWOORDELIJKHEID
EN ACTIE
acceptatie, mildheid,
vertrouwen

 Luister de geleide meditatie

Opdracht 4.3: Krachtbronnen

Vul hier in waar je goed in bent. Waar liggen je talenten, vaardigheden en sterke eigenschappen? Als je het lastig vindt om dit te bedenken, denk dan eens wat je vrienden, partner, ouders of collega's over je zouden zeggen.

KRACHTBRON - VOORBEELDEN	EIGEN KRACHTBRONNEN
Communicatie	-----
Empatisch	-----
Behulpzaam	-----
Begripvol	-----
Tactvol	-----
Strategisch	-----
Wilskracht	-----
Humor	-----
Bescheidenheid	-----
Goed kunnen luisteren	-----
Flexibel	-----
Bescheiden	-----
Oplettend	-----
Intelligent	-----
Goede gezondheid	-----
Voor jezelf kunnen opkomen	-----
Besluitvaardig	-----
Goed kunnen organiseren	-----
Schrijfvaardig	-----
Ervaringsdeskundige	-----
Liefdevol	-----
....	-----



[Bekijk video 4.4 | Acceptatie](#)



[Bekijk video 4.5 | Lastige situaties in de praktijk](#)



Notitieruimte

A large, light gray rounded rectangle containing 20 horizontal dashed lines for note-taking.





Illustraties: Mai Flesseman