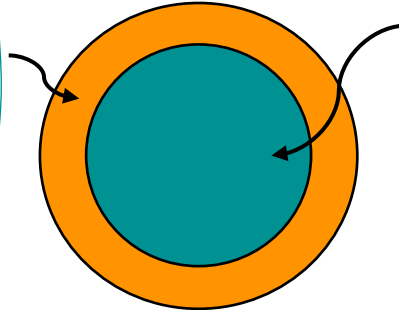


# De cirkel van GLIMMERS



Ken je de cirkel van invloed? Dat is een manier om voor jezelf te bepalen wat jouw aandacht heeft en waar je wel, of niet, invloed op kunt uitoefenen. Als je je aandacht richt op de mogelijkheden die zich in een bepaalde situatie voordoen, zul je je prettiger en sterker voelen, energie overhouden voor andere dingen én je invloed vergroten.

Soms zijn er dingen in je leven die wel een (belangrijke) rol spelen en dus ook jouw aandacht hebben maar waar je géén invloed op kunt uitoefenen. Zij maken onderdeel uit van de **Cirkel van betrokkenheid**.



Er zijn ook dingen die jouw aandacht hebben waar je wél invloed op hebt! Dat is fijn! Want als je ergens invloed op hebt, kun je zelf kiezen hoe je er mee om wilt gaan! Deze dingen, waar je invloed op hebt, maken onderdeel uit van de **Cirkel van invloed**.

**Er is goed nieuws: zijn vaak meer dingen waar je invloed op hebt, ook al voelt dit misschien niet zo!**

Met deze graphic krijg je beter inzicht in de dingen waar je wél invloed op hebt en kun je jouw **Glimmers** inzetten om de dingen waar je invloed op hebt zó in te zetten dat het goed voor jou kan uitpakken!

**Triggers** zijn dingen die jou *geen* fijn en veilig gevoel geven: onbewust geven ze je een signaal van gevaar, dat kan bijvoorbeeld: een boze blik, een stemverheffing, ruzie, onzekerheid, er goed uit willen zien, het oordeel van andere over jezelf belangrijk vinden, dingen perfect willen doen, te veel prikkels, lawaai, anderen willen pleasen, etc.

Triggers activeren het **'Sterke gevoel'** met als gevolg: vechten of verstoppen



**Glimmers** zijn dingen die jou een fijn en veilig gevoel geven: een vriendelijke blik van iemand, een mooie zonsondergang, een compliment krijgen, gezien worden, gelooft worden, iemands volledige aandacht of steun krijgen, je eigen keuzes kunnen maken (gevoel van autonomie, dat je zelf dingen kan en mag bepalen), het ruizen van de zee.

Glimmers activeren je **'Vriendjesgevoel'** met als gevolg: veerkracht!

**Als je jouw Glimmers kent, kun je daar handig gebruik van maken! Dan heb je je eigen cirkel van Glimmers!**

Ik ga steeds uit van wat ik wél wil

Er zijn nu eenmaal dingen waar ik geen invloed op heb ☺

Ik kies ervoor om mijn gedachtes te richten op dingen waar ik wél invloed op heb!

Ik besteed liefdevolle aandacht aan mijzelf

Ik geniet van dingen die goed gaan en van mooie dingen die op mijn pad



Ik kies mensen om mij heen die mij supporten, steunen en waarderen

Ik zet positieve gedachtes in om mij te helpen

Ik waardeer mijzelf om wie ik ben en wat ik kan

Ik bepaal steeds voor mijzelf wat ik zelf wil en hoe ik dat voor mij zie

Ik onderzoek mijn gedachtes, emoties en overtuigingen om erachter te komen wat ik nodig heb