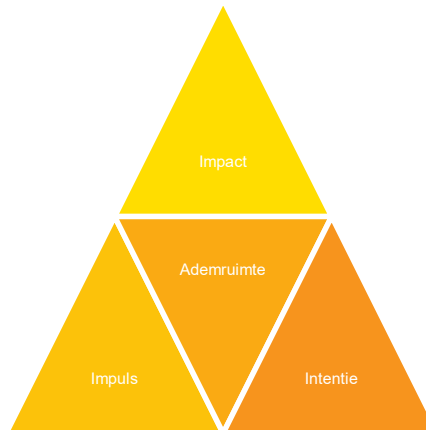




Ademruimte stressvolle overtuiging

Werken met de impact-impuls-intentie driehoek



Mindfulness in communicatie

Communicatie gaat soms zo snel, dat het vaak ook niet mindful lukt. Wees ook op die momenten compassievol met jezelf.

Wat heb ik ervaren? GEL?

Welke impulsen merkte ik op?

Heb ik die gevolgd? Wat was de impact?

Heb ik een intentie gevormd? Wat hielp daarbij?

Heb ik de intentie gevolgd? Wat was de impact?

Met aandacht voor

- Weerspiegelt deze gedachte de realiteit?
- Oordeel ik vanuit eenzijdig perspectief?
- Vul ik in op basis van aannames?
- Denk ik zwart-wit?
- Dramatiseer ik: maak ik van een mug een olifant?
- Overrelatieveer ik: maak ik van een olifant een mug?
- Focus ik op het negatieve?
- Kan ik er ook anders naar kijken?
- Helpt deze gedachte mij om
 - Innerlijke spanningen te voorkomen?
 - Conflicten met anderen te voorkomen?
 - Mijn doelen te realiseren?
- Staat deze gedachte voor mijn diepere waarden waarmee ik in het leven wil staan?
- Wat wil ik werkelijk?