

Cirkel van 8

De cirkel van 8 is een hulpmiddel dat je helpt om te gaan met lastige situaties. Daadwerkelijk de cirkel doorlopen helpt je om het denken in problemen om te zetten in het denken in mogelijkheden. De cirkel van 8 laat je zien dat je altijd een keus hebt: óf je verzet je en bent slachtoffer van de situatie, óf je neemt je verantwoordelijkheid en bent je eigen leider. Kortom de cirkel van 8 helpt je een bewuste keuze te maken hoe jij met een bepaalde situatie wilt omgaan.

Hoe kun je zelf de stappen van de cirkel van 8 doorlopen?

Stel in de onderkant van de 8, tegen de klok in, DIP, re-actief, slachtoffer, negatief de volgende vragen:

1. Waar komt de gedachte van vandaan? Waar **vergelijk** je deze situatie mee? Eigenlijk vraag je naar het referentiekader.
2. Welke **oordeel** heb je hierover?
3. Wat blokkeert jou in deze? **blokkade**
4. Wat is het **resultaat** van jouw gedachten?

Stel in de bovenkant van de 8, met de klok mee, KIK (kijken in kansen), pro-actief, schepper, positief, de volgende vragen:

5. Wat is jouw **nieuwe gedachte** naar aanleiding van de ondercirkel?
6. **Actie**. Wat ga je doen?
7. Welke **kwaliteiten** heb je hiervoor al in huis?
8. Wat gaat het je opleveren? **Resultaat**

