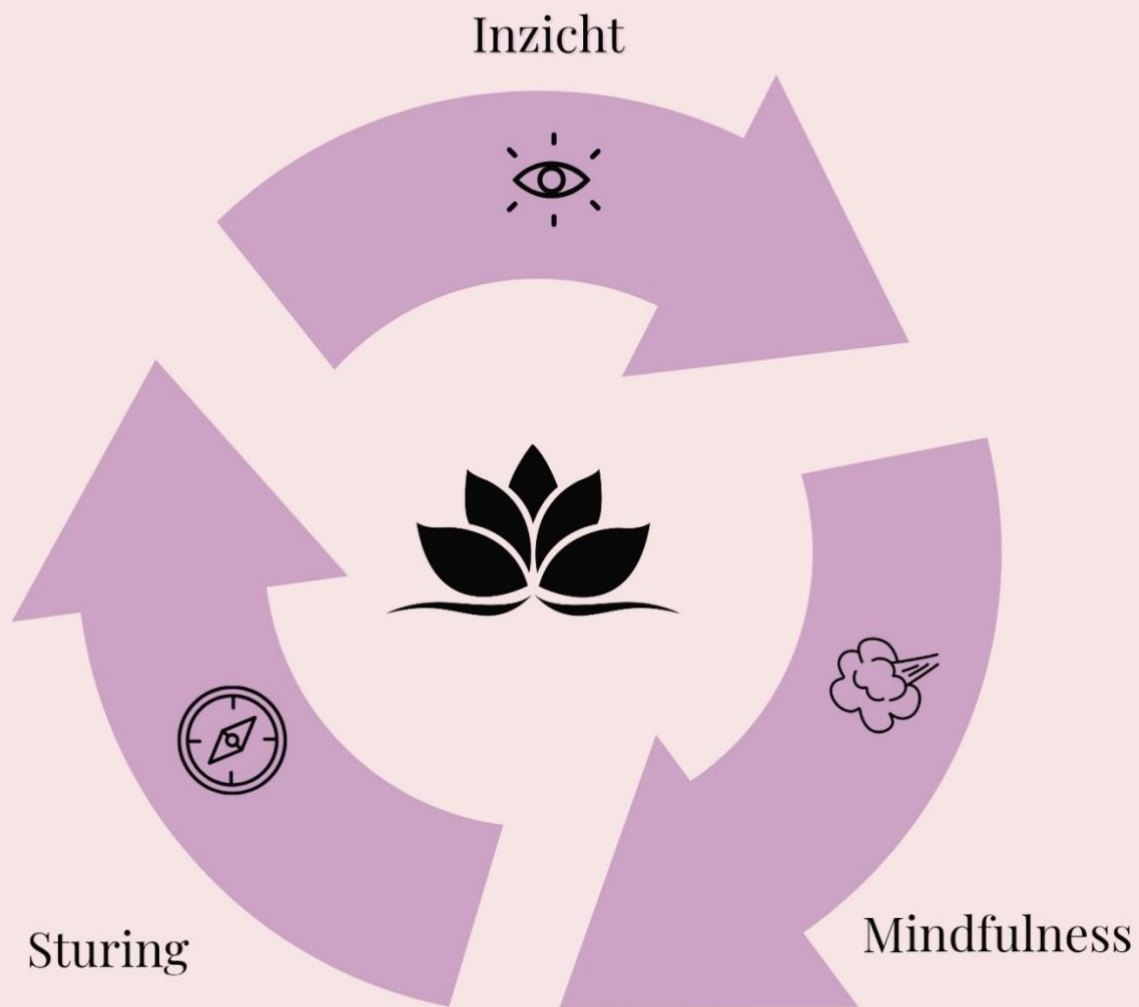


Oefening – IMS – Cirkel

IMS - CIRKEL Inzicht Mindfulness Sturing



- Inzicht – “Ik zie wat er in mij leeft.”
- Mindfulness – “Ik adem en ben hier.”
- Sturing – “Ik kies mijn volgende stap.”

Vind je het lastig om dicht bij jezelf te blijven en echt contact met jezelf te maken?
Veel ouders van uitwonende kinderen hebben hier regelmatig mee te maken. Daarom heb ik het IMS-Cirkel ontworpen als instrument die je hiervoor kunt inzetten. Graag leg ik je uit hoe deze cirkel werkt.

Waarom deze cirkel?

Soms verlies je het contact met jezelf door zorgen, verdriet of machteloosheid.

De IMS-cirkel helpt om stap voor stap weer thuis te komen in jezelf.

Ze bestaat uit drie bewegingen:

👁 Inzicht

👉 Mindfulness

🌀 Sturing

👁 Inzicht

“Ik zie wat er in mij leeft.”

Je neemt waar wat je voelt, denkt of verlangt

Je oordeelt nog niet

Je zegt eerlijk tegen jezelf: “Dit is er nu”

Vraag voor jezelf:

Wat voel ik op dit moment diep vanbinnen?

Mindfulness

“Ik adem en ben hier.”

Je ademt bewust en zakt een laagje dieper

Je bent aanwezig zonder iets te hoeven oplossen

Je geeft jezelf ruimte om te zijn

Oefening:

Adem 3x langzaam in en uit.

Leg je hand op je hart.

Zeg zachtjes: “Ik ben hier.”

Sturing

“Ik kies mijn volgende stap.”

Je luistert naar wat klopt voor jou

Je neemt verantwoordelijkheid zonder te forceren

Je durft klein en eerlijk te beginnen

Vraag:

Wat zou een liefdevolle stap zijn vandaag?

🌀 De cirkel helpt je telkens terug te keren naar jezelf, ook als het moeilijk is.

Voor jou als ouder
Deze cirkel is geen oplossing, maar een houvast.
Een manier om jezelf vast te houden,
ook als je je kind niet kunt vasthouden.

Je bent niet alleen.
Je mag blijven.
Je mag voelen.
Je mag kiezen.

🌀 Met zachtheid en moed – stap voor stap.

Wil je hier dieper op ingaan? Vraag dan het audio-coaching – Luisteroefening aan. Het thema is “Jij mag blijven” Deze oefening bedraagt € 50,-

www.hoop-en-herstel-coach.net/product/19280003/audio-coaching-jij-mag-blijven