

***In een zelfonderzoek geef je woorden aan je onzekerheid, je verdriet
of je onmacht, zoek je naar het verhaal ónder het verhaal
en vind je je eigen oplossingen***

In contact met je coach onderzoek je hoe je de dingen waardeert die je in het dagelijks leven beleeft (manifest niveau) en welke basale drijfveren daaraan richting geven op een minder zichtbaar (latent) niveau. Bij een zelfonderzoek vertel je jezelf - via de dialoog met de coach – jouw levensverhaal. Door jouw ervaringen aan gevoelens te koppelen wordt zichtbaar waar je je kracht en zelfbewustzijn uit haalt en op welke momenten, in welke situaties of met welke mensen je niet tot je recht komt. Via die gevoelsmatige lading kun je de diepere motivaties ontdekken die jouw doen en laten beïnvloeden. Vanuit het heden terug kijkend naar het verleden zie je hoe je de persoon geworden bent die je nu bent.

Als je met compassie naar jezelf kijkt en ontdekt waarom je bepaalde dingen in je leven juist zó hebt gedaan (misschien niet anders kón doen), ga je jezelf als mens beter leren begrijpen. Je kunt een deel van jezelf omarmen dat je mogelijk onderdrukt of weggestopt hebt en leren zien dat dit naast andere – meer bekende - delen van jezelf kan bestaan. Door van daaruit fantasieën en plannen onder woorden te brengen, creëer je jouw eigen toekomst. Je herschrijft jouw eigen levensverhaal.

narratieve psychologie # Zelf Kennis Methode