

Circle of excellence

Om het zelfvertrouwen te vergroten gebruik ik de 'cirkel van vertrouwen' ofwel de 'Circle of excellence'.
Onderstaand zie je een beschrijving, hoe je dit bij een kind kan toepassen.

Maak je eigen cirkel van vertrouwen !

Ken je dat gevoel?

Dat jij je onzeker voelt, wanneer je spannende dingen moet doen of wanneer je het eng vindt om dingen te doen?

Je durft het eigenlijk niet, maar je moet het toch doen.

Hier kan de goedgevoel cirkel je helpen.

De goedgevoel cirkel geeft je extra kracht, je kan in eens alles, je bent zeker van jezelf.

Popeye ken je misschien wel, hij deed dat met spinazie.

Deze cirkel gaat jou helpen, bij alles wat je gaat doen.

Het wordt jouw cirkel en alleen van jou.

Niemand die hem kan zien.

Maar deze cirkel is er altijd en loopt altijd voor je uit.

En wanneer jij besluit om in jouw cirkel te gaan staan, dan kan jij erin gaan staan.

Nou, zullen wij hem eens gaan maken? Let op.

Oké, ga eens staan, met je beide benen op de grond en je armen ontspannen langs je lichaam.

Kan jij je voorstellen dat jij voor je op de grond een cirkel hebt liggen?

Welke kleur heeft de rand? Mooi.

Kan jij nu iets bedenken, dat met jou is gebeurd, in het verleden.

Of wat jij hebt gedaan of hebt bereikt, waar jij zo ontzettend trots op was, dat je daar nog steeds een warm of opgewonden gevoel bij krijgt.

Bijvoorbeeld je eerste zwemdiploma, dat doelpunt dat jij maakte of die eerste prijs die jij behaalde. Iets, waar jij hartstikke trots op bent dat jij dat bereikt hebt en waar je ouders en anderen ook apetrots op zijn.

Denk daar eens goed over na.

Als het gevonden hebt, stop je dat trotse gevoel, wat bij die gebeurtenis hoort, in jouw cirkel. En als jij straks in jouw cirkel gaat staan, dan zorg je dat dat fantastische gevoel weer terug komt en jij die gebeurtenis weer helemaal beleeft.

Je zal dan zien dat je je dan ontzettend sterk voelt en je alles aan kunt.

Oké, heb je al iets heel bijzonders gevonden wat jij in jouw cirkel kan doen? Mooi!

Stap maar eens in je cirkel.

En ga er nou niet in staan; van nou eens kijken wat er gebeurt.

Nee, sta in je cirkel en laat dat gevoel van trots en opwinding in je lijf stromen.

Voel het in je kuit, laat het naar boven stromen, voel het in heel je bovenlijf, laat het prikkelen in je armen en laat zien hoe trots jij bent.

Oké, stap er maar even uit.

Als het nog niet meteen lukt dan probeer je het nog eens.

Kijk of je de goede gebeurtenis in je hoofd hebt.

Oké, stap er nog maar eens in.

Laat dat gevoel van trots en opwinding in je lijf stromen.

Voel het in je kuit, laat het naar boven stromen, voel het in heel je bovenlijf, laat het prikkelen in je armen en laat zien hoe trots jij bent.

Stap er maar weer uit.

Oké, het gaat al beter.

Waar sta je liever, binnen of buiten je cirkel?

Oefen je cirkel maar eens een paar keer.

Ga maar eens voor de spiegel staan en kijk wat er met je gebeurt als je in je cirkel staat.

Gebruik je cirkel als jij denkt; ik kan wel even wat meer kracht of zelfvertrouwen gebruiken.

Heb je bijvoorbeeld een toets of moet je een dictee maken?

Leg je cirkel gewoon rondom je stoel en ga er lekker inzitten.

Je zal zien dat jij dat dictee of die toets beter gaat maken.

