Ontspanning en stress

De cirkel van invloed

Stress wordt vaak erger als we te veel energie stoppen in dingen waar we geen invloed op hebben. De cirkel van invloed helpt je om te zien waar je wél en waar je geen invloed op hebt. Zo kan je je focussen op de dingen waar je zelf iets aan kan doen.

Cirkel van betrokkenheid

In deze cirkel zijn dingen die je bezighouden of stress geven, maar waar je weinig of niks aan kan doen. Denk aan het gedrag van anderen, het nieuws of dingen die vroeger zijn gebeurd.

Cirkel van invloed

In deze cirkel staan dingen waar jouw gedrag, keuzes of reacties wél verschil kunnen maken. Denk aan hoe je reageert op een situatie, wat je eet of hoe je je dag indeelt.

Ontspanning en stress

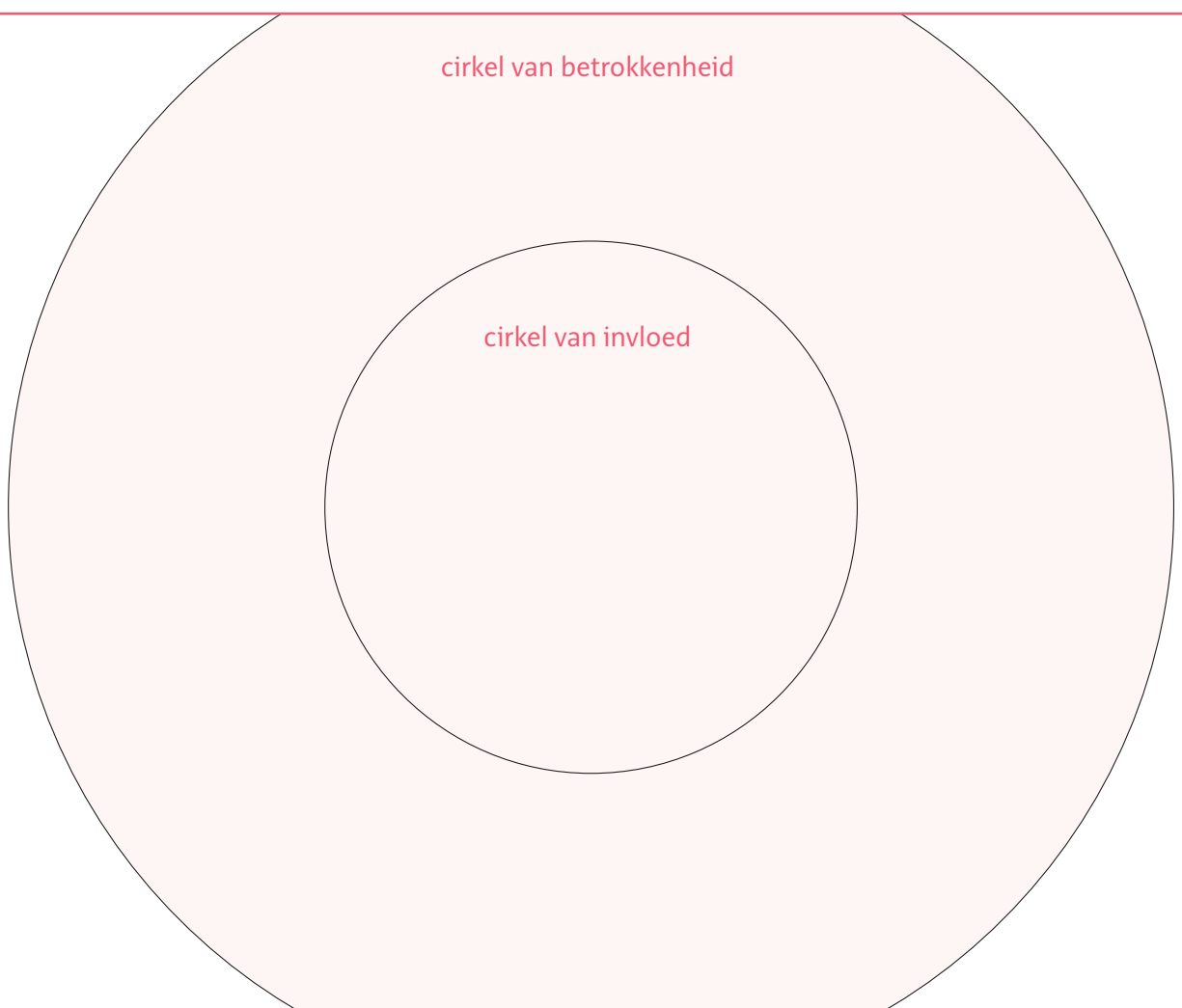
De cirkel van invloed

Opdracht 1: Jouw invloed

Neem even de tijd om na te denken over jouw stressoren. Schrijf eerlijk op wat je bezighoudt.
Deze dingen geven mij stress, en ik heb er geen invloed op:

Deze dingen geven mij stress, en ik kan daar iets aan doen:

Zet je antwoorden van vraag 1 nu in de cirkel. Bedenk goed waar ze moeten staan: in de cirkel van invloed, of in de cirkel van betrokkenheid.



Ontspanning en stress

De cirkel van invloed

Opdracht 2: Jouw plan voor minder stress

Waar besteed jij op dit moment de meeste energie aan?

Wat zou er veranderen als je je meer richt op de dingen waar je invloed op hebt?

Wat kan je deze week gaan doen om je stress te verminderen?