



Wat is jouw verhaal?

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevenissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen. Je gaat bijvoorbeeld anders kijken naar wat er gebeurd is. Je vertelt het een volgende keer met meer of minder verdriet, met meer of minder humor. Je laat wat weg uit het verhaal en er komt iets bij. Een identiteit ligt niet vast, is niet statisch. Onze persoonlijkheid krijgt vorm in de interactie met anderen. Het kan een opluchting voor je zijn om in een veilige omgeving te vertellen wat je niet eerder gedeeld hebt. We kunnen er in vertrouwelijkheid samen woorden aan geven en recht doen aan het verhaal wat je te vertellen hebt.

Soms ontwikkel je een probleemverhaal dat je belemmert in wat je wil of kan. Je identificeert je zo met het probleem, je zit zo vast in je innerlijke dialoog, dat er geen ruimte overblijft voor een ander verhaal, een gezonder perspectief. Zelfkennis draagt bij aan een beter begrip van jezelf in relatie tot de ander en de wereld om je heen. Als je de samenhang tussen de patronen in je leven gaat zien, ben je je meer bewust van je eigen manier van denken, voelen en doen. Mijn focus ligt op de narratieve en positieve psychologie met drie evidence based methodieken, afhankelijk van wie je bent, wat je wens is en wat je wil bereiken:

1. De Zelf Kennis Methode (ZKM)
2. Mijn levensverhaal, ontdekkingsreis naar mezelf, voor mensen

met een IQ tussen 60 - 85

3. Mijn leven in kaart, met ouderen in gesprek over hun levensverhaal

Ieder mens heeft zijn of haar persoonlijke levensverhalen. Door het delen van belevissen met een ander en erop te reflecteren, ontstaat jouw idee over wie je (geworden) bent en wie je wil zijn in de wereld van vandaag en morgen.

Mieke van Engelen tel:06 150 960 85
mail:info@lerenvananderen.nl