

Zingeving



Aanwijzingen dat je in een betekenisvol moment zit

Wanneer iemand:

woorden gebruikt die raken, bijv.: 'Waarom ik?'
emoties toont of stil wordt
iets blijft herhalen of een verhaal wat verdiept
spreekt over wat echt belangrijk is
zoals: zin, hoop of verlies

Je hoeft niets op te lossen, er **zijn** is al genoeg.

Een betekenisvol moment, wat nu:

Sta stil, neem de tijd, ervaar wat er is

Benoem: "Ik hoor dat dit je raakt..."

Stel één vraag: "Wat betekent dit voor jou?"

Blijf erbij : Laat het het verhaal van de ander zijn.

Zingeving



Vier lagen van luisteren:

Feiten - Wat wordt gezegd?

Gevoelens - Wat wordt gevoeld?

Identiteit - Wie is iemand hierin?

Zingeving - Waar gaat het echt over?

Handvatten:

Vergroot je innerlijke ruimte

Laat stiltes bestaan

Volg wat zich aandient

Je hoeft het niet te begrijpen

Je hoeft het niet te weten,
vertrouw op wat er ontstaat.

Voor meer informatie en verdieping
Scan de QR-code of ga naar:
www.mariekeebes.com/zingeving

