

Scriptcirkel

De scriptcirkel laat zien wat er gebeurt als je een ervaring hebt. Want als je iets meemaakt wordt er een levensscript geschreven. Door dit levensscript kan je in een cirkeltje blijven ronddraaien. Want, afhankelijk van de invloed van je omgeving en hoe jij daarop reageert blijf je het onbewuste gedrag vertonen dat je altijd hebt gedaan. Je blijft je onbewust gedragen zoals je in je script besloten hebt. Totdat je het script in positieve zin gaat doorbreken.

De scriptcirkel is een fijn model om jouw levensscript op één punt te gaan onderzoeken. Begin niet met grootse problemen maar neem een klein thema waar je verandering in wilt. Doorloop de scriptcirkel van bovenaf (begin bij ervaring) met de klok mee en noteer jouw antwoorden erbij. Als het goed is zie je nu een patroon. Voel je emoties en ervaar wat dit patroon met je doet. Voel ook de negatieve emoties en neem een nieuw besluit. Neem een besluit over de dingen die niet meer voor jou werken. Welk nieuw gedrag wil je gaan vertonen? Ga het gewoon proberen. Je kan te allen tijde je besluit herzien.

In deze twee blogs lees je meer over de scriptcirkel.

[De werking van de scriptcirkel.](#)

[Hoe je microtrauma's met de scriptcirkel doorbreekt.](#)

