

Cirkel van invloed

Wat is de cirkel van invloed?

Een cirkel van invloed is een visueel hulpmiddel dat je helpt om je aandacht en energie te richten op datgene waar je daadwerkelijk invloed op kunt uitoefenen. Het concept is ontwikkeld door Stephen Covey en wordt uitgebreid besproken in zijn boek "The 7 Habits of Highly Effective People". Door je bewust te worden van wat binnen je invloedssfeer ligt en wat niet, kun je jezelf effectiever organiseren en stress verminderen.

Stappen:

1. Binnenste cirkel (Invloed): Dit is het gebied waar je directe controle over hebt. Denk aan zaken zoals je eigen gedrag, beslissingen en reacties op situaties. Bijvoorbeeld:
 - Gezond eten en regelmatig sporten om je energieniveau te verbeteren.
 - Actief luisteren naar anderen om betere relaties op te bouwen.
2. Buitenste cirkel (Betrokkenheid): Dit gebied omvat zaken waar je minder directe invloed op hebt, maar die nog steeds van belang zijn. Hier kunnen externe factoren zoals het weer, de economie of het gedrag van anderen worden opgenomen. Voorbeelden zijn:
 - Het weer op de dag van een geplande buitenactiviteit.
 - De economische situatie die van invloed is op de prijzen van goederen en diensten.
3. Invullen: Neem even de tijd om je cirkels in te vullen met specifieke aspecten uit je leven. Denk aan recente situaties waar je mee te maken hebt gehad en waar je invloed op hebt gehad, evenals zaken waar je minder controle over hebt gehad maar die wel impact hadden.
4. Reflectie: Laten we nu eens kijken naar wat je hebt opgeschreven. Wat valt je op in de binnenste cirkel? Zijn er patronen die je hebt opgemerkt? Wat betreft de buitenste cirkel, hoe reageer je op zaken buiten jouw controle? Zijn er manieren waarop je jouw reactie kunt veranderen?
5. Doelen stellen: Gebruik de informatie uit de cirkels van invloed als basis voor het stellen van doelen en het maken van actieplannen. Richt je op het verbeteren van de zaken binnen jouw invloedssfeer en ontwikkel strategieën om effectief om te gaan met externe factoren.

Cirkel van invloed

