



Ik onderzoek deze situatie:

In mijn praktijkles is er een student zo boos op een andere student dat ik probeer in te grijpen. De student schreeuwt naar mij en ik probeer haar rustig te krijgen.

Ik voel me fijn in situaties waarin ik: **vertrouwen hebben**

Ik heb hierbinnen de volgende aspecten van mijzelf ontdekt. **mijn kwaliteit
ruimte geven
&
mijn uitdaging
overtuigen**

Maar bovenal, heb ik ontdekt dat als ik bovenstaande kwaliteiten gezamenlijk inzet, het steeds vaker zal voorkomen dat ik **de ander tot inzicht laat komen**

Dit kan, zolang ik bewust omga met mijn mogelijke valkuil in lastige situaties: **afwachten**

Als ik in deze valkuil terecht kom, kan ik dit lichaamsgevoel gebruiken als **wake-up call**, zodat ik weet dat er dan groei mogelijk is voor mij.

Deze inzichten kon ik formuleren naar aanleiding van de onderstaande beschrijvingen:

onzekerheid

Voor jezelf opkomen, vertrouwen hebben

.

weglopen van je problemen, niet denken in oplossingen

angst

Wat je verder kunt doen

Als je meer en meer contact krijgt met hoe de combinatie van '[userdata:vervolgkwaliteit]' en '[userdata:startkwaliteit]' voelt in je lichaam, kan je gaan geloven dat dit is wie je kunt zijn. En kan je natuurlijke excellentie gaan groeien.

Neem de tijd en geeft er aandacht aan waar je deze combinatie van kwaliteiten nog meer inzet.

Als je opmerkt dat dit in je leven gebeurt, en sta er bewust bij stil door het bijvoorbeeld in een dagboekje te noteren.

Je zou ook meteen verder kunnen gaan met jouw inzicht nog vaker in de praktijk brengen in nog lastige of spannende situaties, door te kiezen voor Insight Out 'uitdaging aangaan' in het menu.

Deze gegevens heb je daar nodig:

Uitdaging: overtuigen

Kwaliteit: ruimte geven

Verlangen: de ander tot inzicht laat komen

Affirmatie: Wanneer ik voor mijzelf opkom voel ik minder onzekerheid

* Insight Out is alleen toegankelijk via - **een mIO coach met premium**