



Voice dialogue

Hal & Sidra Stone, een psychologen echtpaar, hebben Voice Dialogue ontwikkeld.

Het is een manier om op respectvolle wijze met 'verschillende delen' van je persoonlijkheid te communiceren. Je innerlijke criticus is zo'n deel, we hebben allemaal nog veel meer delen

Als kind zijn we ons aan gaan passen en hebben we bepaalde (primaire) 'ikken' in onszelf sterk ontwikkeld. Omdat deze delen 'goed' werden bevonden, werden ze aangemoedigd. "De pleaser" is daar een voorbeeld van.

Het is goed om te kijken of een deel nog steeds nuttig is, en of je ook over het 'andere deel' kan beschikken: "zoals het voor jezelf opkomen". Het werken met polariteiten wordt veel binnen coaching gedaan.

Voor uitgebreide artikelen kan je kijken op www.praktijkbieger.nl, artikelen & links.