

## **Voice Dialogue**

### **WAT?**

Voice Dialogue is een verrassende, avontuurlijke en niet oordelende methode die vaak leidt tot diepgaande inzichten en blijvende resultaten. Het leert je jezelf beter te managen en je keuzevrijheid te vergroten. Het Amerikaanse psychologen echtpaar Hal en Sidra Stone zijn de grondleggers van deze manier van werken. Zij creëerden een manier van werken waarbij er niet alleen gepraat wordt over een bepaald probleem, maar waar je op een dynamische manier in contact komt met jezelf en daardoor nieuwe mogelijkheden ontwikkelt.

### **HOE?**

Voice Dialogue gaat ervan uit dat elke persoonlijkheid bestaat uit een rijke waaier van verschillende kanten zoals bijvoorbeeld: de harde werker, de zorgverlener, de genietster, de uitsteller, de avonturier, de pleaser, de innerlijke criticus, etc. Sommige kanten voeren de boventoon in je leven en bepalen een groot deel van je gedrag en gevoel. Andere kanten maken ook deel uit van je persoonlijkheid, maar spelen nauwelijks of geen rol. Dat zijn je verstoten of onderontwikkelde kanten. Als je krachtige primaire kanten te veel de boventoon voeren in je leven, voelt het alsof je geen keuze hebt in bepaald gedrag. Je minder ontwikkelde kanten ga je ervaren als een gemis en het verlangen naar meer balans tussen de verschillende kanten groeit. Met Voice Dialogue ontdek je wat jouw verschillende kanten zijn, wanneer en waarom een bepaalde kant is ontstaan, op de voor- of achtergrond is getreden, en hoe deze jouw kwetsbaarheid beschermt. In een sessie ga je verschillende kanten van jezelf ervaren en aan het woord laten. Hoe beter je al je kanten leert kennen, hoe meer zicht je krijgt op de manier waarop je functioneert. Het vergroot je zelfkennis en geeft ook de mogelijkheid om op andere manieren om te gaan met de situaties waarmee je te maken krijgt. Je leert bewust(er) keuzes te maken in plaats van dat jij jezelf laat leiden door bepaalde kanten. Zo ontstaan er meer keuzevrijheid en word je een innerlijke manager van je eigen systeem.

### **VOOR WIE?**

Voice Dialogue is voor vele thema's geschikt. Je wilt bijvoorbeeld gedragspatronen doorbreken van jezelf en meer keuzevrijheid ervaren. Als je uit je systeem van 'zo hoort het' wilt komen. Je loopt met een dilemma rond of twijfelt over een keuze die je moet maken. Je hebt een sterke innerlijke kritische stem en wil een mildere relatie met jezelf aangaan. Je zoekt meer balans in leven en werk. Je hebt vragen over je relatie(s) of...je wilt jezelf gewoon (wat) beter leren kennen.