

HET DIAMANT- MODEL



HECHTING / VERLIES

Hoe ga ik om met de mensen om mij heen?

Praten over hoe je relaties ervaart



VERRIJKING / BELASTING

Hoe kijk ik terug op mijn leven?

Praten over de betekenis van opkomende herinneringen

INNERLIJKE RUIMTE



STURING / ZIJN

Kan ik een weg vinden in wat mij overkomt?

Praten over wat je wel en niet wil doen



MEZELF VOELEN / GEKEND WORDEN

Wie ben ik en wat wil ik werkelijk?

Praten over hoe je jezelf kan zijn



OVERGAVE / KENNIS

Waar vind ik houvast?

Praten over wat ten diepste steun geeft

MEZELFVOELEN / GEKEND WORDEN

- Op welke momenten voel je je niet meer jezelf?
- Wanneer geven anderen je het gevoel dat je niet meer jezelf bent?
- Wanneer voel je je juist sterk?
- Waar ben je trots op?
- Voor wie ben je belangrijk?

STURING / ZIJN

- Wat mag je niet meer? Wat lukt niet meer?
- Hoe voel je je daarbij?
- Waar ontspan je van?
- Waar heb je nog steeds plezier in?
- Wat vind je vooral belangrijk om te blijven doen?

VERLIES / HECHTING

- Voel je meer afstand ten opzichte van bepaalde mensen, je partner, je familie?
- Wat heb je verloren in het samen zijn?
- Waar genieten jullie juist samen van?

- Hoe vullen jullie elkaar goed aan?
- Wat kan de een goed en de ander juist niet? En hoe is dat andersom?

VERRIJKING / BELASTING

- Welke emoties komen allemaal naar boven bij de heftige herinnering? Waar hangt dat mee samen?
- Kunnen we nog iets goed maken? Of wat is er nodig om te vergeven en vergeten?
- Wat zijn dierbare herinneringen?
- Wat heeft het leven mooier gemaakt?

OVERGAVE / KENNIS

- Zijn er dingen die je niet meer snapt?
- Lukt het om zin te geven aan je leven?
- Wat zijn belangrijke ankers voor jou in je leven?
- Waar kun je jezelf helemaal aan over geven?
- Wat geeft je hoop?