

Lees verder:

Voice dialogue is een mensvisie en een methodiek, ontwikkeld door Hal en Sidra Stone in de afgelopen 30 jaar. De kern is de gedachte dat ieder mens zich identificeert met bepaalde kanten in zichzelf die hij of zij sterk heeft ontwikkeld als bescherming tegen pijn. Andere kanten in onszelf hebben wij juist niet ontwikkeld of zelfs helemaal ontkent.

Door Voice Dialogue wordt je bewustzijn groter, zodat je al je eigen "ikken" leert waarnemen, ook de kwetsbare en verloren gewaande delen. Daardoor ga je zien dat die ene kant van je karakter die je zo sterk ontwikkeld hebt, niet de enige waarheid is en niet je enige perspectief.

*Een voorbeeld uit de coaching:*

*Anna is al haar hele leven flink en stoer. Als de stress op het werk in haar leidinggevende baan teveel wordt, en ze ook nog in haar eentje een kind moet opvoeden, houdt ze het niet meer vol. In de voice dialogue sessies ontdekt ze dat ze ook een heel gevoelige en kwetsbare kant heeft. Die had ze zo goed verstoep, dat ze het zelf niet meer wist. "Kwijtgeborgen" noemen we dat. Stapje voor stapje komt ze uit de kast als gevoelige vrouw. Dat is een spannend proces, want die stoere kant laat zich niet zomaar opzij zetten. Tenslotte vind Anna een nieuw evenwicht en leert ze beter voor zichzelf zorgen. Zo komt ze er sterker uit, meer als zichzelf.*

Voice Dialogue maakt andere perspectieven zichtbaar en dat geeft nieuwe mogelijkheden in het contact. Vaak komt met het terugvinden van die verborgen kanten een heleboel levensenergie en authenticiteit terug. Je wordt meer wie je van nature was. Oude angsten worden als het ware in een nieuw daglicht gezet en hoeven geen belemmering meer te zijn om in het hier en nu helemaal jezelf te kunnen zijn.

In deze tijd waarin zoveel mensen graag een zinvolle bijdrage willen leveren aan hun omgeving of aan de wereld, is persoonlijke vrijheid en authenticiteit een voorwaarde. Voice Dialogue is daarbij een goed hulpmiddel.

Werken met Voice Dialogue is een inspiratiebron die doorwerkt in het hele bestaan. Want het vraagt om in contact te zijn met alles wat er is, zonder oordeel. Zodoende draagt het rechtstreeks bij aan geweldloos of verbindend communiceren.