

FEEL-Methode

Reflectievragen



Inleiding

Deze FEEL-reflectievragen zijn bedoeld als ondersteuning bij dagelijkse en verdiepende reflectie. Ze helpen je om stil te staan bij hoe je je aandacht richt, wat je voelt, wat je daarin herkent en hoe je dit vertaalt naar je dagelijks leven.

Elke set volgt dezelfde volgorde: Focus – Emotie – Evaluatie – Leef. Het is belangrijk om deze volgorde aan te houden. Niet om tot het 'juiste antwoord' te komen, maar om jezelf de ruimte te geven om eerst waar te nemen, dan te voelen, vervolgens te begrijpen en pas daarna te kiezen.

Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden. Soms is één vraag al voldoende om iets in beweging te zetten. Neem de tijd, wees eerlijk en mild, en gebruik de vragen als uitnodiging tot bewustzijn, niet als opdracht tot verandering.

Deze reflecties zijn geschikt voor individueel gebruik, maar kunnen ook worden ingezet in teams of begeleide trajecten.

Gebruik van deze sets

- Kies één set per dag
- Of gebruik één set per week als terugkerende reflectie
- In teams: laat iedereen eerst individueel reflecteren, daarna delen

De kracht zit niet in het beantwoorden van alle vragen, maar in het volgen van de volgorde.



SET 1 Aandacht & Startpunt

  	Focus Waar gaat mijn aandacht vandaag vanzelf naartoe?
  	Emotie Wat voel ik als ik opmerk waar mijn aandacht nu ligt?
  	Evaluatie Wat zegt dit over wat voor mij op dit moment belangrijk of spannend is?
  	Leef Wat helpt mij vandaag om hier bewuster mee om te gaan?

SET 2 Energie & Belasting

  	Focus Waar lekt vandaag mijn energie weg, of waar stroomt ze juist?
  	Emotie Welk gevoel hoort bij dit energieniveau?
  	Evaluatie Welk patroon herken ik hierin, als ik eerlijk kijk naar mezelf?
	Leef Welke kleine aanpassing kan vandaag al verschil maken?



SET 3 Grenzen & Ruimte



Focus

Waar zeg ik vandaag 'ja' tegen, bewust of onbewust?



Emotie

Wat voel ik bij deze ja en de mogelijke nee die ik niet uitspreek?



Evaluatie

Wat zegt dit over mijn neiging om ruimte te nemen of ruimte te geven?



Leef

Waar kan ik vandaag één grens iets duidelijker voelen of aangeven?

SET 4 Waarden in Praktijk



Focus

Welke kernwaarde speelt vandaag een rol voor mij?



Emotie

Wat voel ik als ik kijk naar hoe deze waarde nu terugkomt in mijn leven?



Evaluatie

In hoeverre handel ik hier echt naar, en wat zie ik daarin gebeuren?



Leef

Wat is één concrete stap die deze waarde vandaag zichtbaar maakt?



SET 5 Patronen & Herhaling



Focus

Welke situatie of gedachte herken ik vandaag als 'dit weer'?



Emotie

Wat voel ik op het moment dat dit patroon zich aandient?



Evaluatie

Wat doet dit patroon met mij, en wat levert het mij eigenlijk op?



Leef

Wat kan ik vandaag anders doen, al is het maar een klein beetje?

SET 6 Richting & Keuze



Focus

Waar verlang ik op dit moment naar, zonder het meteen te hoeven invullen?



Emotie

Wat voel ik bij dit verlangen: rust, twijfel, spanning of vertrouwen?



Evaluatie

Wat houdt mij hierin tegen of juist in beweging?



Leef

Welke keuze voelt nu kloppend, ook als hij nog niet perfect is?



