

T.A.C.T

Thema/ trigger

Wat is het thema? De prikkel die bij jou binnenkomt roept een thema in je op. Voorbeelden: verdriet, boosheid, jaloezie, blijdschap. Wat was de trigger? In welke situatie zat je? Was het een beeld, de intonatie van iemand, de kleding. Waar sloeg je op aan in de situatie? Welke emotie hoorde hierbij? Voorbeelden: verdriet, boosheid, jaloezie, blijdschap.

Afstemmen

Als je weet wat het thema is van de prikkel dan ga je je daarop afstemmen. Je stelt jezelf dan de vragen. Voelt dit goed of niet goed? Komt het van buitenaf of van binnenuit?

Contact

Wanneer je genoeg informatie hebt ga je proberen om contact te maken met dat gevoel. Wat ligt er onder die emotie? Wat wordt er bij mij geraakt? Waarom wordt dit nu bij mij geraakt? Wat mag ik hiervan leren?

Transformeren

Langzaam maar zeker ga je de prikkel 'begrijpen'. Je begrijpt wat er geraakt wordt en je begrijpt waarom je geraakt wordt. Wat mag je voor jezelf veranderen? Voortaan anders doen? Wanneer je de boodschap kan vertalen naar een helder inzicht dan zul je ervaren dat die prikkel, emotie, of gevoel er eigenlijk al niet meer is. Na het ontvangen van het inzicht kun je het loslaten. Voordeel is dat je de emotie dus niet wegduwt of negeert maar juist 'verwerkt' en daarna echt los kan laten.

Beschrijf eerst een situatie in verhaal vorm uit je dagelijks leven.

Probeer daarna het verhaal uiteen te zetten in het T.A.C.T. model.

Thema: welke emotie of gevoel kwam naar voren?

--

Afstemmen: voelde het goed of niet goed? Kwam het van buiten jou of van binnenuit?

--

Contact: wat wilde de emotie jou vertellen?

--

Transformatie: welk inzicht heeft deze emotie jou gegeven? Welke boodschap zit hierin?

--

Beschrijf wat je met het inzicht of de boodschap wilt / kunt doen voor jezelf

--