

## **Die Basiese Beginsels van 'n Sirkel:**

'n Sirkel is 'n veilige plek waar die siel, of die ware self, sy verskyning kan maak.

### **Die Reëls:**

#### 1. Praat uit jou hart

Praat uit jou hart beteken om nie eers te oordeel wat jy gaan sê voordat jy dit sê nie. Om nie bang te wees om te deel. Dit is ook belangrik om altyd in die eerste persoon te praat, bv. 'Ek is 'n hartseer', in plaas van, 'n Mens raak hartseer.'

#### 2. Geen advies

Ons is nie hier om mekaar raad te gee nie, die doel van die sirkel is dat elkeen se ware self na vore kom. Die antwoord wat elkeen nodig het, is reeds binne in hulle self. Om iemand te troos is ook hier ingesluit. Troos is 'n goeie bedoeling, maar die verhoed baie keer dat iemand deur die hele emosie gaan en kan 'n blok wees vir groei.

#### 3. Geen oordeel

Dit is nie ons plek om morele oordeel te vel oor wat die persoon beleef, hoe hulle dit uitdruk, of wat hulle gedoen het nie.

#### 4. Geen herstel van ander (geen fixing)

Ons is nie hier om mekaar te herstel nie, ons is almal saam op hierdie reis van heelwording, maar tog moet elkeen sy eie groei eien.

#### 5. Stories bly, lesse gaan.

Die stories wat gedeel word is vertroulik. Hierdie is van uiterse belang om nie die integriteit van die sirkel te breek nie. Lesse wat geleer word, gaan natuurlik in die res van die lewe in.

## **Stappe van 'n Sirkel:**

### **Stap 1: Skep die houer:**

Ons skep eerstens 'n houer, die veilige plek.

Die reëls van die sirkel kan herhaal word, om seker te maak dat almal saam stem en dit verstaan.

Julle kan ook 'n skrifgedeelte lees wat aansluit by die doel van die sirkel, en dan 'n tyd saam in stilte spandeer en so jou eie realiteit te betree.

Ons skep die houer deur om byvoorbeeld 'n 'check-in' te doen. Almal in die sirkel 'check-in' met die huidige emosie of energie wat in hulle aan die gang is. Daar is nooit 'n volgorde van praat in die sirkel nie, almal praat wanneer hulle reg is om te praat, selfs al is daar lang stiltes. Ons gebruik gereeld 'n praat-stok, of sommer 'n ander voorwerp wat die persoon vashou wat praat. Hierdie voorwerp is ook 'n luister-stok, die res van die sirkel gee dan hulle volle aandag aan die persoon wat deel.

### **Stap 2: Betree jou eie en ander se realiteit:**

Die is baie belangrik om jou eie realiteit en ervaring tydens die sirkel te eien, en dit te eer. Wanneer ons eerse bewus geraak het van onself, ons energie en ons emosies, skuif ons, ons aandag na die ander persone in die sirkel, en soos hulle deel en praat deel ons in hulle emosies. Dit is belangrik om nie heeltemal te laat gaan van jou eie ervaring nie. Jy moet ook onthou dat jy steeds alles ervaar uit jou perspektief.

### **Stap 3: Weef 'n gedeelde realiteit:**

Hierdie is die hart van die sirkel. Hierdie die *a-ha!* oomblikke, die oomblikke waar daar waarlik 'n diep verbintenis is tussen die mense in die sirkel en almal met hulle ware self.

Dié 3 groot elemente wat nodig is om 'n geweefde realiteit te skep is:

#### 1. Beleef die ander se wêreld:

Hoe sal dit wees om hulle lywe te wees? Die doel hier is om hulle binne wêreld beter te verstaan, nie te oordeel nie. Vrae is byvoorbeeld:

*"Hoe is dit om jy te wees op hierdie oomblik?"*

*"Hoe voel dit vir jou om daardie hier te deel?"*

*"Wat presies is dit oor jou lewensmaat wat jou so inspireer?"*

*"Hoe voel dit nou dit jy al jou beleggings verloor het.?"*

Ons reflekteer oor die persoon se deel, en hulle energie. Die persoon wat die sirkel lei doen gewoonlik die refleksie, maar die hoef nie so te wees nie. Bv:

*"Jy klink vir my frustreerd. Is dit die regte woord vir jou?"*

*"Ek sien jy vou jou arms elke keer as jy oor jou pa praat, wat gaan aan binne jou in daardie oomblik?"*

2. Deel die impak op jou:

Ons deel die impak wat iemand ander se storie op ons het, maar weereens uit ons eie, *EK*, perspektief. Ons sê nie, 'jy laat my hartseer voel nie', jy sê, 'ek voel hartseer nadat jy dit gedeel het' Ander voorbeelde van impak deel kan wees:

*"Ek geniet dit so wanneer jy lag."*

*"Ek voel verveeld wanneer jy jou oor werk praat, en super opgewonde wanneer jy oor jou broer praat."*

*"Ek voel dat ek nie kan 'connect' met jou nie."*

3. Eien jou ervaring:

Weereens, dit is van uiterse belang dat jy jou eie ervaring eien. Dat jy uit jou hart uit praat. Wanneer on sons eie ervaring eien, forseer ons nie ons opinie of oordeel oor 'n ander se ervaring nie.

Sonder hierdie kan sirkels verval in 'n onveilige plek van projeksie, ongevraagde raad, en oordeel

**Stap 4: Ontbind:**

Die sirkel kan dan ontbind as daar nie nog 'n rondte van deel is nie. Julle kan ontbind deur om uit te 'check', m.a.w. die huidige emosies te spreek in die sirkel in.