

# Voice Dialogue

*Voice Dialogue helpt bij het beter leren kennen van innerlijke drijfveren en motieven. Het doel is effectiever en bewuster sturing geven aan je eigen handelen.*

De theorie van Voice Dialogue is de 'Psychology of Selves', de psychologie van de ikken: wij worden gestuurd door diverse en vaak tegenstrijdige interne kanten, subpersonen. Sommige van die kanten zijn dagelijks in ons aan het woord en hebben veel invloed op hoe we ons gedragen. Andere kanten zijn op de achtergrond of zelfs verstoeten geraakt. Elke subpersoon heeft een eigen stem, eigen verlangens of angsten. En elke subpersoon heeft een belangrijke en vaak beschermende functie in ons leven. Met die diverse kanten of stemmen ga je letterlijk het gesprek aan. Hierdoor leer je je innerlijke krachtenveld goed kennen en leer je jezelf, inclusief al die kanten, beter aan te sturen.