

Regeneratieve Actie Cyclus

Wat is het?

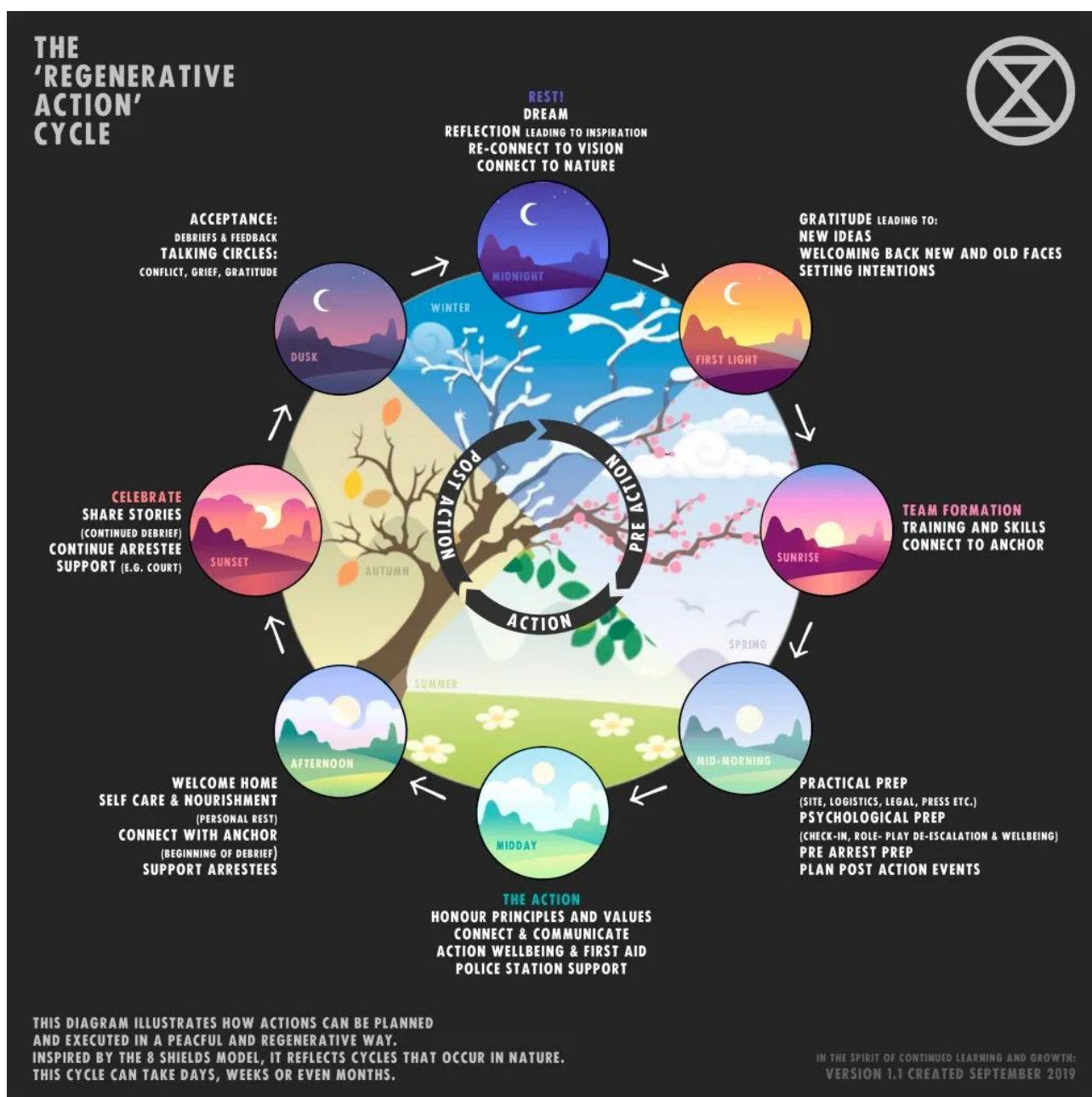
Dit model is gebaseerd op zowel de observatie van natuurlijke cycli als lessen van vele regeneratieve culturen en inheemse culturen verspreid over de wereld.

Waarom hebben we het nodig?

Het laat zien hoe we deze cycli kunnen volgen, door de cyclus te volgen in onze dagelijks activiteiten, connectie en regeneratie in onszelf, in onze gemeenschappen en in onze relatie met niet menselijke gemeenschappen waar we een onderdeel van zijn.

Hoe bereiken we het?

Volg de stappen!



Dit diagram laat zien hoe acties kunnen worden gepland en uitgevoerd in een vreedzame en regeneratieve manier. Geïnspireerd door het '8 shields model' laat het de cycli zien die in de natuur voorkomen. De cyclus kan dagen, weken of zelfs maanden duren.

Voor de actie:

's *ochtends vroeg* - Dankbaarheid, leidend tot nieuwe ideeën. Nieuwe en oude gezichten verwelkomen. Intenties duidelijk maken.

's *avonds laat* - Team informatie; training en vaardigheden. Verbind met 'het anker'.

Tijdens de actie:

's *ochtends* - Praktische voorbereiding (locatie, logistiek, legaal, pers, etc.). Psychologische voorbereiding (check-in, role-play de-escalatie en wellbeing).

's *middags* - De Actie; kom de principes en waarden van XR na. Verbind en communiceer. Actie wellbeing en eerste hulp. Ondersteuning bij het politiestation.

namiddag - Welkom thuis; zorg voor jezelf en voed jezelf (persoonlijke rust). Verbind met 'het anker' (begin van de debrief). Ondersteun gearresteerden.

Na de actie:

's *ochtends* - Vier; deel verhalen (vervolg van debrief). Vervolg arrestanten support (e.g. rechtbank)

's *avonds* - Acceptatie; debrief & feedback. Praat in cirkels; conflict, rouw, dankbaarheid.

's *nachts* - Rust! Droom. Reflectie (wat leidt naar inspiratie). Verbind opnieuw met de visie. Verbind met de natuur.

Begin opnieuw