

Beperkende overtuigingen blootleggen en omkeren

Je innerlijke criticus spuwt elke dag negatieve kritiek in het rond. Je hebt constant een pestkop op je schouder. Maar eigenlijk is die er om je veilig te houden. Want je onderbewuste heeft er niets aan om zich te richten op jouw geluk en al het positieve. Die richt zich op gevaar en alles wat nodig is om dat te vermijden.

Bijvoorbeeld: Als oermens moest je er niet alleen op uittrekken, want dan was je een vogel voor de kat, of een hapje voor de leeuw. Dus nu krijg jij van je innerlijke criticus te horen dat je je moet aanpassen, niet jezelf mag zijn, niet de kleren mag dragen die je wil of je mening mag verkondigen als dat er toe kan leiden dat mensen je afwijzen.

Het is belangrijk te aanvaarden dat je innerlijke criticus niet zomaar zal verdwijnen, maar dat je er niet door hoeft te laten leiden, je hoeft er niet naar te luisteren.

Hoe doe je dat dan? Door jezelf bewust te maken van wat die innerlijke criticus allemaal zegt en te gaan beseffen dat dat niet de waarheid is. En door te leren je overtuigingen in vraag te stellen, om te keren en jezelf liefdevol te benaderen. Je ontwikkelt hier dus ook verder je growth mindset.

Als je uitgebreid antwoordt op deze vragen, leer je dus exact dat. Voel je vrij om zo lang te schrijven als je wil en uit te weiden over alles wat in je opkomt. Als deze vragen niets oproepen voor jou, zoek dan vragen die dat wel doen. (Vraag zeker hulp als je de juiste vragen niet kan vinden.) Door in een flow te gaan schrijven, komt er van alles naar boven dat je eerst niet kon bedenken.

Hou je niet bezig met mooi schrijven of spelling of nadenken, maar schrijf vrij.

Journalvragen

Beperkende overtuigingen blootleggen en omkeren

Wat is mijn doel, mijn intentie, de stap die ik wil zetten?

- Wat zou ik doen als er niets mis kon gaan?
- Wat zou ik doen als niemand het zag?
- Wat zou ik doen als ik me geen zorgen maakte om de gevolgen?
- Wat zou ik doen als geld en tijd geen rol speelden?

Wat houdt me tegen?

- Wat geloof ik dat er gaat gebeuren als ik dit doe, dit nastreef, deze stap zet?
- Wat vertel ik mezelf hierover?
- Zijn deze overtuigingen waar of kan ik ze weerleggen?
- Welke stappen zet ik niet, doordat ik dit geloof?
- Hoe voel ik me daardoor?

Hoe kan ik vooruit?

- Wat zou ik doen als ik die overtuigingen niet geloofde?
- Wat zou ik kunnen geloven dat helpend is?
- Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren?
- Wat zou ik geloven dan? Wat zouden mijn overtuigingen zijn?
- Wat zijn helpende gedachten die ik dan zou hebben?

Formulier hieruit helpende affirmaties, korte zinnen die je kan herhalen om je onderbewuste te herprogrammeren.

Ga eventueel verder aan de slag met de oefening over affirmaties. Die vind je in het oefeningen overzicht 'Wat houdt me tegen' in de bibliotheek.