

BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

Belemmerende overtuigingen kan je zien als een blinddoek, of oogkleppen. Ze weerhouden je ervan om mogelijkheden te zien en zetten je vast in een vicieuze cirkel. Een belemmerende overtuiging die ik bijvoorbeeld regelmatig hoor is dat gezond eten niet lekker en plezierig zou kunnen zijn en dat sporten niet bij iemand past. Als dat je overtuiging is maak je het wel heel onaantrekkelijk voor jezelf om te veranderen.

HUISWERKOPDRACHT

Schrijf 3 belemmerende gedachtes op die op dit moment nog regelmatig door je hoofd spoken. Formuleer vervolgens een proactieve tegengedachte en onderneem daar actie op. Evalueer aan het einde van de week wat het je heeft opgeleverd om op deze manier om te gaan met je belemmerende gedachtes, in hoeverre de stemmetjes nog aanwezig zijn en wat je daarmee gaat doen!

Belemmerende overtuiging	Proactieve tegengedachte

Wat heeft het je opgeleverd om op deze manier om te gaan met je belemmerende gedachtes? In hoeverre zijn de stemmetjes nog aanwezig, en wat ga je daarmee doen?

“Zelfkennis is goud waard. Krijg je je gedachtes onder controle? Dan krijg je je leven onder controle!”