



Beweeg
& Beleef

Online
Loopbaancoaching

Overtuigingen

Opdracht

Belemmerende overtuigingen verzachten

Belemmerende overtuigingen zijn hardnekkig omdat ze gekoppeld zijn aan onze emoties, het roept in vele gevallen negatieve gevoelens op. Maar er is hoop, we kunnen er wat aan doen om de “scherpe kantjes” van de belemmerende overtuigingen weg te nemen zodat ze minder invloed hebben op ons welbevinden.

Hoe doen we dat?

Er zijn verscheidene stappen om onze belemmerende overtuigingen ofwel onze kritische stem te verzachten, ik geef je alvast 3 manieren:

1. Zie de criticus als een aap op je schouder die van alles in je oor fluistert. Door aandachtig te luisteren naar je criticus ontdek je wat er speelt. Op deze manier voelt de criticus zich begrepen.
2. Door je belemmerende overtuiging te noteren op papier, haal je het innerlijke gebeuren naar buiten. Je kan als het ware op een afstand naar de gedachten van de criticus kijken.
3. Stel jezelf vragen waardoor je op een nieuwsgierige manier gaat onderzoeken of deze belemmerende overtuiging (nog) klopt. Het gaat er niet om of het goed of fout is, zie het als een uitdaging of een experiment om jezelf beter te begrijpen.

De vragen die je (jezelf of de criticus) kan stellen om je belemmerende overtuiging te verzachten:

Is het waar?

Waar baseer ik dat op?

Wat is het voordeel om aan deze belemmering vast te houden?

Wat vind ik daar belangrijk aan?

Kun ik voorbeelden geven van het omgekeerde?

Als belemmering X niet belangrijk voor me zou zijn, wat zou ik dan doen?

Wie zou ik zijn zonder die belemmering?

Wat is mijn doel hier?

Welke bekrachtigende overtuiging heb ik nodig om hiervan overtuigd te zijn?

Wat zou ik doen als het precies zo gaat als ik zou willen?