

Weg met
belemmerende overtuigingen!

Mind
&
Paard
Michelle Hovius



Wat zijn belemmerende overtuigingen?

Overtuigingen ontstaan door gebeurtenissen en ervaringen
waaruit jij een conclusie trekt.

Voorbeeld:

Als je - toevallig een paar keer - wordt afgewezen na een sollicitatie gesprek,
kan je de gedachte krijgen dat je niet goed genoeg bent.

We weten nooit echt iets zeker,
maar we kunnen wel de gedachte krijgen alsof iets zeker zo is.

Vaak wordt dan ook de overtuiging verward met een feit.

Een feit = wat er werkelijk gebeurt, maar een overtuiging is een idee over wat er
kan gebeuren.

Een ervaring of gebeurtenis die herhaaldelijk voor komt leidt tot een overtuiging.

Overtuigingen die je meekrijgt komen vaak door je omgeving,
wat je in je directe omgeving ziet en hoort,

Maar ook uit kennis en inzicht kan je bepaalde diepe overtuigingen krijgen.

Net zoals eerdere resultaten die leiden tot succes of falen,
spelen een belangrijke rol bij een overtuiging.

Maar let op!

De herhaling van een ervaring kan ook in je fantasie afspelen,
waarbij je voorstelt dat het in de toekomst weer zal plaatsvinden.

Hierdoor zullen er dus belemmerende overtuigingen ontstaan.

Belemmerende overtuigingen

Belemmerende overtuigingen zijn negatieve opvattingen die je er bewust of onbewust over jezelf en de wereld om je heen op na houdt.

Belemmerende overtuigingen die veel voorkomen zijn bijvoorbeeld: ik kan het niet, ik ben niet goed genoeg, ik ben het niet waard of ik doe er niet toe.

Of: als ik heel duidelijk zeg wat ik wil, dan vinden ze me niet leuk meer.

Zoals gezegd, belemmerende overtuigingen zijn niet de waarheid, maar voelen vaak wel zo.

Belemmerende overtuigingen werken als selffulfilling prophecies. Juist omdat we zo ons best doen om ze niet 'waar' te laten worden, geven we er een bepaalde macht aan.

Ons leventje draait dan toch om die negatieve - belemmerende overtuiging. En dan gebeurt juist datgene wat we nu niet willen.

Een self fulfilling prophecy wordt in het Nederlands zelfvervullende voorspelling genoemd.

Het is een term uit de psychologie.

Een self fulfilling prophecy is een idee over de toekomst, een idee over hoe jij denkt dat je toekomst gaat zijn.

Gelukkig beschikken wij als mensen over mega computers (lees: onze hersenen) en zijn wij in staat om onszelf te trainen om ons te bevrijden van die belemmerende overtuigingen.

In 7 stappen neem ik je mee
hoe je de belemmerende overtuigingen
onder controle kan krijgen om er van af te komen!



Stap 1

Als eerste is het goed om te weten welke belemmerende overtuigingen jij hebt.
Word je bewust van je negatieve overtuigingen.
Van welke heb je soms last en van welke merk je dat ze dagelijks terug komen?
Ga deze eens onderzoeken.

(een kleine)

Lijst met voorbeelden van belemmerende overtuigingen:

- Ik ben daar veel te oud voor
- Niemand begrijpt mij
- Het lukt mij toch niet
- Dat kan alleen als ik het perfect doe
- Ik mag er niet zijn
- Falen, dat mag ik niet...
- Niemand houdt van mij
- Ik ben te dik
- Ik ben lelijk
- Ik moet controle hebben
- Ik ben niet goed genoeg
- Het leven is zwaar
- Ik vind conflicten moeilijk
- Alles gaat toch wel fout
- Ik kan ook helemaal niks

Zit er al iets tussen wat gelijk bij jou past? Schrijf hem op.
Ook als er dingen in je opkomen die hier niet tussen staan en wat jou
negatieve energie geeft en dus belemmerd.





Stap 2

Nu je de belemmerende overtuigingen op een rijtje heb.
Is het goed om te kijken in welke situaties deze naar voren komen.

Schrijf ook deze op.

Dit mag achter de belemmerende overtuiging.

Maar ook uitgebreider.

Voorbeeld:

- Als ik op social media scrol en ik zie allemaal mooie meiden.
- Als ik kijk naar wat mensen naast mij bereikt hebben.
- Wanneer ik op internet zoek naar een baan, maar hier niet de juiste opleiding voor heb.

Stap 3

Waarschijnlijk kwamen er bij stap 2 al verschillende gevoelens naar boven.

Ook deze mag je weer opschrijven.

Denk hierbij aan welke gevoelens en gedrag het bij je oproept.

Voorbeeld:

- Wanneer ik die meiden zie voel ik mezelf dik en lelijk. Ik sluit het snel weer af en ga voor de spiegel staan en walg van mijzelf. Ik zou er iets aan kunnen doen, maar dat is lastig.
 - Wanneer ik zie dat mensen wat bereikt hebben, vind ik het leuk voor hen. Alleen voel ik mezelf dom en stom, mij lukt het niet en wil liever even mezelf verstoppen.
 - Wanneer ik een baan zoek die mij leuk lijkt, merk ik dat ik bang word omdat het zo nieuw is en ik kan het toch niet. Ik blijf liever in mijn comfortzone, dus ik solliciteer niet.
- 

Stap 4

Als je het nu zo gaat bekijken, welke gedachten komen dan naar boven?

Welke gedachten spelen een rol in deze situatie,
die verantwoordelijk zijn voor je gevoel en gedrag?

En vraag je dan ook af: zijn deze 100% waar?

Ook dit mag je weer opschrijven.

Voorbeeld:

- De gedachten geven mij een naar gevoel. Ik voel me niet goed genoeg, want er is zo'n ideaalbeeld waar ik niet bij kan komen.
100% waar? NEE - Je bent goed genoeg zoals je bent.
- Als ik het nou ook eens kon bereiken, dan voelde ik me nu niet slecht en zou ik mezelf niet verstoppen, ben ik dan echt zo kansloos?
100% waar? NEE - je bent helemaal niet kansloos.
- Ik kan nooit een baan vinden waar ik weer met plezier heen ga, hier voelt het vertrouwd en blijf ik in mijn comfortzone, want dat is veilig.
Ik wil niet afgewezen worden want dat voelt als falen.
100% waar? NEE - je faalt helemaal niet, het is goed om nieuwe dingen te proberen en er van te leren.

Stap 5

Als je zo kijkt naar je gedachten, gevoel en gedrag.

Het belemmert enorm, maar wat als je gaat kijken naar wat je wel wilt?

Wat wil je wel voelen en dus anders doen in deze situatie?

Voorbeeld:

- Ik wil mij sterk en goed genoeg voelen, vertrouwen in mijzelf hebben. Zodat ik mij beter voel ook al zie ik op socialmedia de "perfecte" modellen, want wat is "perfect"?
- Ik mag sterker in mijn schoenen staan vol vertrouwen in mezelf geloven om te zien dat ik zeker wat kan bereiken en al zeker trots zijn op wat ik al bereikt heb.
- Leren dat 'falen' niet stom is maar juist een manier is om te leren en mijzelf te verbeteren. Zodat ik meer nieuwe dingen aan durf te gaan.



Stap 6

Daar krijg je dan toch een positiever gevoel over he?

Het is dus belangrijk dat je de belemmerende overtuiging en gedachten omzet in gewenst gedrag en gedachten met een positievere boodschap naar jezelf.

Voorbeeld:

- Wat is perfectie bestaat dat wel? Ik ga leren om van mezelf te houden, want dat is het allerbelangrijkste. Wanneer ik dat doe zal ik mij niet meer druk maken als ik foto's van andere zie.
- Ik mag trots zijn op wat ik al bereikt heb, ik heb de kracht in mij om te doen wat ik leuk vind en ga daarvoor, ook al kost het misschien wat meer tijd. Ik kan daar komen.
- Falen is het nieuwe leren. Ook al heb ik iets nog nooit gedaan kan ik het leren. Er zal iets op mijn pad komen dat echt bij mij past waar mijn kwaliteiten en vaardigheden gewaardeerd worden.

Stap 7

Makkelijker gezegd dan gedaan denk je nu?

Maar het is iets om op te blijven oefenen, oefenen en oefenen!

Zodat jij bewuster wordt van jouw gedachten en hier een positievere draai aan kan geven, waardoor de belemmerende overtuigingen ook steeds minder worden.

Wanneer de moed weer in je schoen zakt, pak dit er weer even bij en volg alle stappen opnieuw!

Je zal merken dat het je steeds beter af gaat.

En een extra tip?!

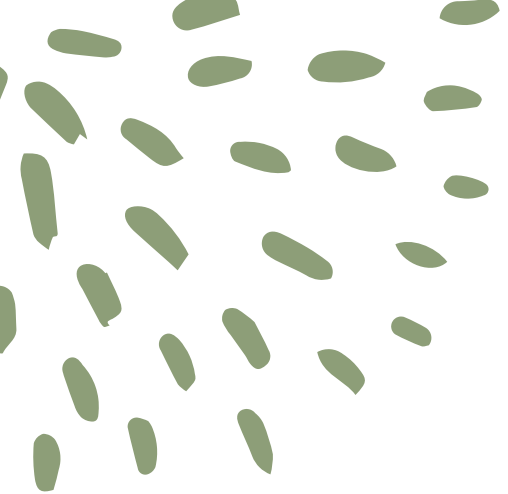
Gebruik affirmaties

Plak ze door je huis heen.

Zet daar positieve dingen op.

Zo herhaal je ze ook elke dag.

En wordt je opnieuw herinnert aan de kracht in jou!



Hopelijk ga jij in jezelf geloven!
En kom je van je belemmerende overtuigingen af!

Wist je dat ik nog een e-book heb die je helpt om meer bewuster te worden, van jezelf en je paard?
En dat deze **GRATIS** is?

Wil je er **dieper** op in gaan?
Dan is er een mooie **cursus**!

Meer informatie:
www.mindenpaard.com



Laat jij je review achter via insta?
Klik hier boven!

