

Deconstructing limiting beliefs

Als er iets is dat ons heel erg in de weg kan zitten, dan zijn het onze eigen beperkende gedachtes. Vaak zijn we onze meest harde critici en dat kan onze groei erg tegenhouden. Nochtans is de invloed van onze gedachtes op onze acties erg groot. We leven namelijk uit onze onbewuste overtuigingen. Daarom hebben we er alle baat bij om onze zelf-beperkende gedachtes te ontmantelen en om te zetten naar constructieve, zelf-bekrachtigende gedachtes.

Hieronder vind je een structuur om met zelf-beperkende gedachtes om te gaan. Doe deze oefening minstens 3 keer in de week om er het volle effect van te hebben. Als je deze oefening op jezelf doet, schrijf ze dan uit en neem hier zeker 20 minuten de tijd voor. Het helpt als je een timer zet en jij jezelf die tijd geeft. Succes!

Beperkende gedachte:

1. Wat betekent deze gedachte?

Ga hier diep op in. Stel je de vraag telkens opnieuw wat deze gedachte precies betekent.

2. Is deze gedachte waar?

3. Kan je absoluut weten dat deze gedachte waar is?

4. Hoe voel jij je als je deze gedachte gelooft?



4. Van waar komt deze gedachte? Aan wat doet deze gedachte jou denken? Is er een voorval uit je jeugd of een situatie van vroeger die je aan deze gedachte doet denken?

5. Wie zou je zijn zonder deze gedachte?

6. Vind nu minstens 3 omkeringen van deze gedachte.

Bijvoorbeeld: Paul luistert niet naar mij. Kan je omdraaien naar: 1. Ik luister niet naar mezelf. 2. Ik luister niet naar Paul. 3. Paul luistert wel naar mij.

7. Welke omkering resoneert het meest met jou?

8. Bedenk een positieve actie op basis van de voor jou belangrijkste omkering.

Bedenk hoe je deze omkering kan waarmaken of bestendigen. Bijvoorbeeld: Ik luister niet naar mezelf. → Ik ga er werk van maken naar mezelf te luisteren door mijn emoties te erkennen als ik mezelf boos en verdrietig voel worden.

Well done!

Je hebt een belangrijke stap gezet om volle verantwoordelijkheid over jouw leven te nemen!

