

Checkpoint 4: Zelfleiderschap en innerlijke monoloog

Oefening: Belemmerende gedachten

Om je bewust te maken van de belemmerende overtuigingen en gedachten die je met je meeneemt in je dagelijkse keuzes en functioneren, vind je hieronder een lijst met voorbeelden. Welke drie herken jij het meest?

Welke 3 herken jij het meest?

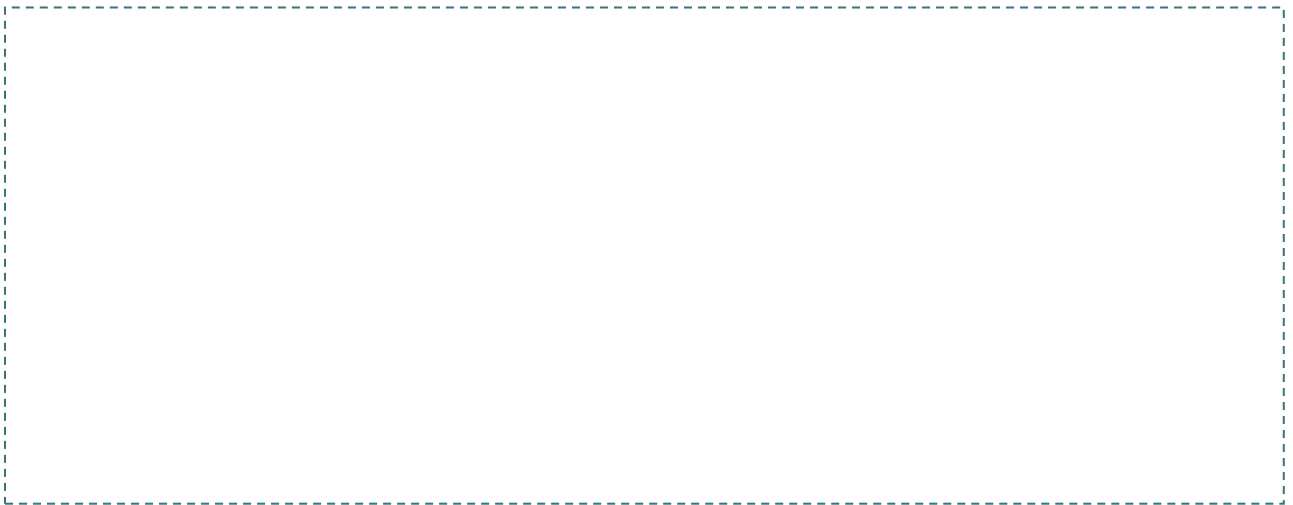
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wat zullen anderen dan wel van me denken? | <input type="checkbox"/> Ik moet alles onder controle houden |
| <input type="checkbox"/> Ik kan anderen niet vertrouwen | <input type="checkbox"/> Ik voldoe niet aan de voorwaarden |
| <input type="checkbox"/> Ik kan gewoon niet kiezen | <input type="checkbox"/> Niemand helpt mij |
| <input type="checkbox"/> Ik mis de mogelijkheden | <input type="checkbox"/> Ik kan nu eenmaal niet veranderen, |
| <input type="checkbox"/> Anderen laten me toch in de steek | <input type="checkbox"/> het is wat het is |
| <input type="checkbox"/> Het is beter om mezelf niet afhankelijk te maken van anderen | <input type="checkbox"/> Ik durf geen risico's te lopen |
| <input type="checkbox"/> Ik moet mezelf steeds bewijzen | <input type="checkbox"/> Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen |
| <input type="checkbox"/> Ik wil anderen geen pijn doen | <input type="checkbox"/> Ik ben de helper, niet degene die hulp vraagt |
| <input type="checkbox"/> Ik word niet serieus genomen | <input type="checkbox"/> Ik mag het niet kalm aan doen |
| <input type="checkbox"/> Het lukt me toch niet | <input type="checkbox"/> Ik ben niet de moeite waard |
| <input type="checkbox"/> Ik word niet geaccepteerd zoals ik ben | <input type="checkbox"/> Ik durf geen verplichtingen aan te gaan |
| <input type="checkbox"/> Ik mis de vaardigheid... | <input type="checkbox"/> Ik mag mijn mening niet geven |
| <input type="checkbox"/> Ik weet niet hoe ik het aan moet pakken | <input type="checkbox"/> Ik moet conflict zien te vermijden |
| <input type="checkbox"/> Ik moet bescheiden blijven | <input type="checkbox"/> Ik wil/mag mijn gevoelens niet tonen |
| <input type="checkbox"/> Ik mis de kwaliteit... | <input type="checkbox"/> Ik krijg toch nooit wat ik wil |
| <input type="checkbox"/> Ik mag geen fouten maken | <input type="checkbox"/> Anders, namelijk... |

Probeer nu ook het volgende eens concreet te beschrijven:

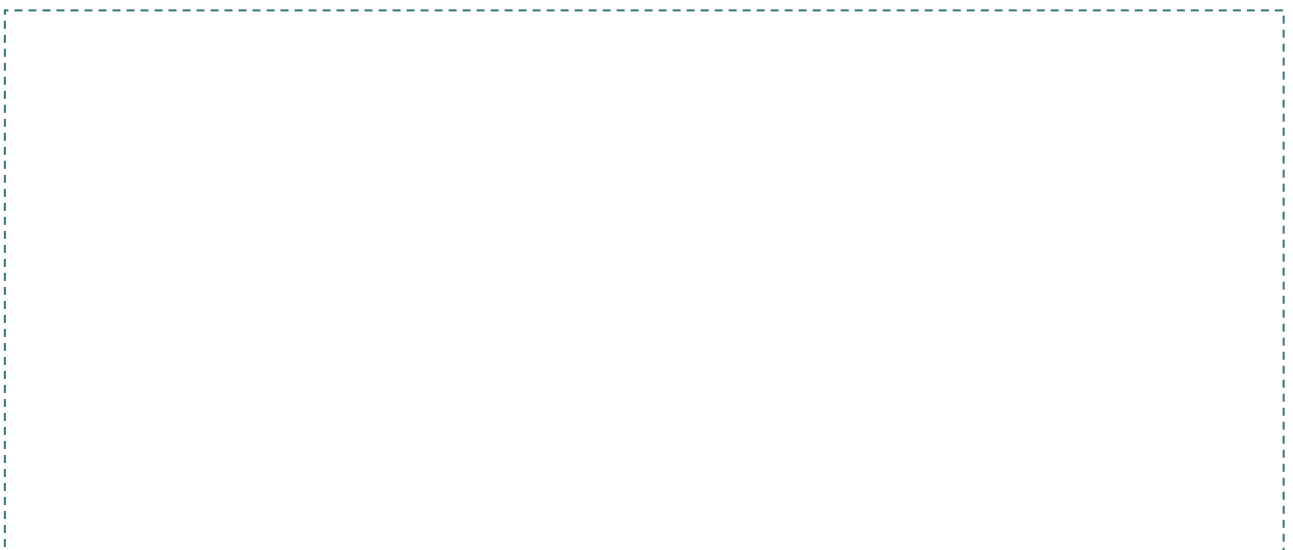
Het effect van deze gedachten in jouw leven



De positieve opbrengsten ervan, waardoor je eraan vasthoudt



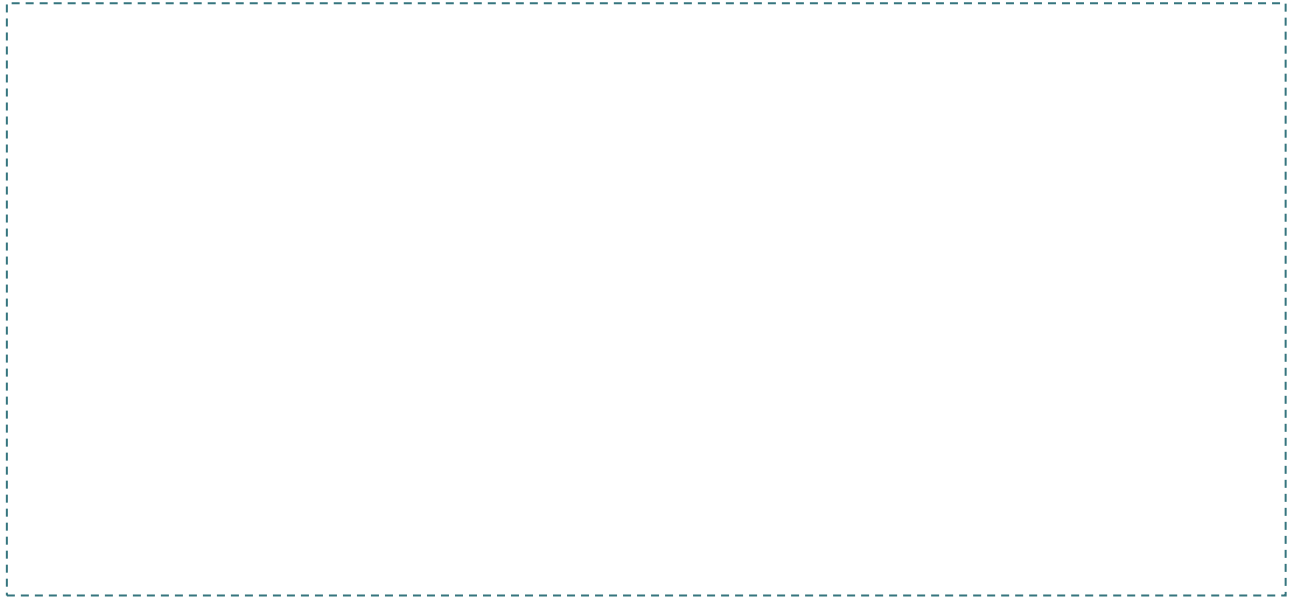
De slagbomen die ze voor je vormen, waardoor je jezelf belemmert



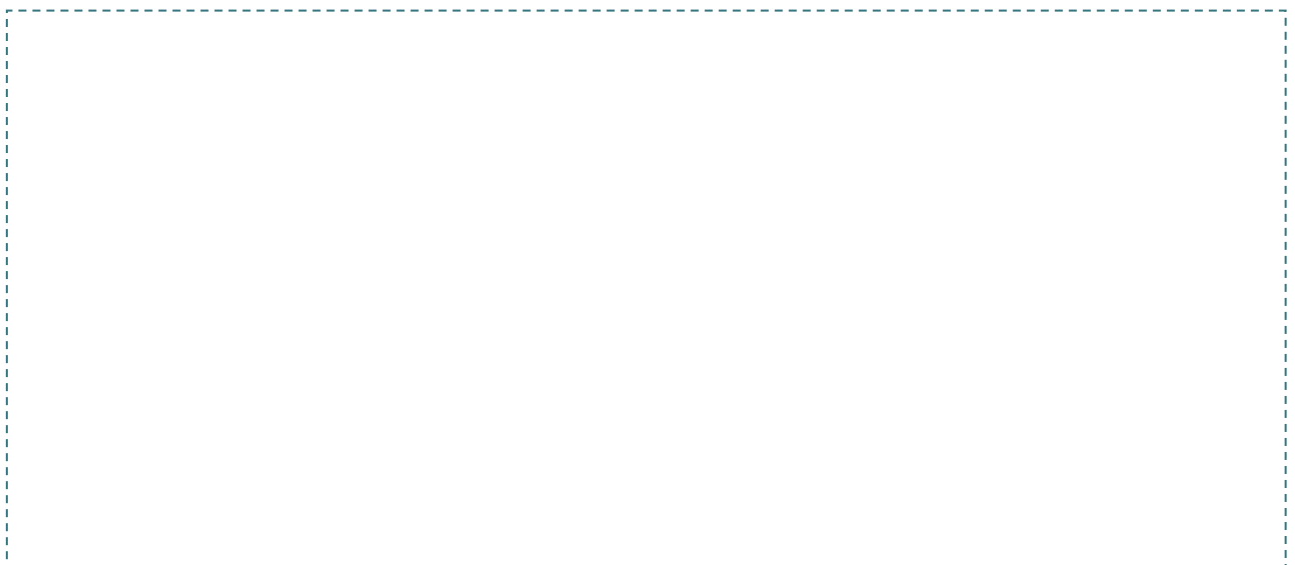
De mate waarin je tevreden bent over de actuele impact van de overtuigingen/gedachten

Is het goed en acceptabel zo? Of toch niet? Wat concludeer je?

Stel dat jij iemand bent die alles onder controle meent te moeten houden. Dan heb je mogelijk veel grip en daardoor ook veel resultaat bereikt. Het loont in allerlei opzichten. Maar in hoeverre kun je ook voldoende ontspannen en delegeren? Is er genoeg balans tussen controle en loslaten? Hoe voel je je erbij?



Wat er zou gebeuren als je voorbij deze overtuigingen zou kunnen komen? Wat zou het voor verschil maken?



Hoe kun jij meer omdenken en welke positieve helpende gedachten kun je formuleren?

Welke wijsheid zou je voor jezelf op een tegeltje mogen plaatsen?



Wie of wat heb jij nodig om die positieve helpende gedachten vanaf vandaag sterker te gaan volgen en voelen?

Hoe kun je jezelf hieraan helpen herinneren? Verzin eens een creatieve manier. En hoe kun je oude patronen en gedachten bewust loslaten?

