

## Mild zijn voor je negatieve overtuiging

*In deze opdracht die je het beste thuis op je gemak kunt doen, gaan we op zoek naar wat ieder mens heeft: een vorm van negatief geloof over zichzelf. Dit zijn meestal overtuigingen die je van buiten aangedragen hebt gekregen en die je doorgaans probeert te controleren, te ontkennen of te bestrijden. Onderstaand kom je 6 overtuigingen tegen waarvan iedereen er één het meeste heeft. Het doel van de opdracht is om beter om te gaan met jouw negatieve overtuiging, zodat je je daarna vrijer kunt voelen over jezelf en de weg die bij jou past.*



### Uitdaging!

- Je gaat iets doen wat misschien lastig is, maar waar je hopelijk voordeel van hebt. De opdracht begint met het aannemen van een houding van respect voor wie jij bent. Laat deze gedachte nu gedurende ongeveer 1 minuut op je inwerken. Neem jezelf vervolgens voor om met een vriendelijke houding naar jezelf de rest van de opdracht uit te voeren. Neem ook hiervoor 1 minuut de tijd.
- Schrijf eens op een vel papier een aantal dingen over jezelf die je niet zo prettig vindt of waarvoor je je misschien wel een beetje schaamt. Beschrijf deze dingen zo concreet mogelijk.

Bijvoorbeeld:

- "ik vind van mezelf dat ik nergens in uitblink"
- "ik erger me aan mezelf dat ik alles altijd op het nippertje doe"
- "ik vind mezelf niet echt slim"
- "ik ben dik"
- "ik ben slecht in alle spellen met een bal"
- "ik kan geen wiskunde"

- In het onderstaande overzicht staan zes overtuigingen. Kies nu vanuit jouw ideeën over jezelf die overtuiging die het beste bij jou aansluit. Soms is dat even puzzelen en nadenken, wikken en wegen, maar uiteindelijk kies je één van de 6 basisovertuigingen.

<i>Ik ben zwak</i>	<i>Ik ben dom</i>
<i>Ik ben waardeloos</i>	<i>Ik ben slecht</i>
<i>Ik ben slap</i>	<i>Ik ben niet goed genoeg</i>

- Heb je eenmaal bepaald welke overtuiging het meest bij jou past, doe dan het volgende. Schrijf met een dikke stift in grote letters op een A4-tje jouw negatieve overtuiging over jezelf.
- Het lijkt misschien een beetje gek, maar sta jezelf eens toe het volgende te doen. Neem nu 3 minuten om zo grondig mogelijk te beseffen dat dit jouw geloof over jezelf is. Dit kan je onzeker maken en pijnlijk aanvoelen. Ga wat je ervaart niet uit de weg. Dit is belangrijk. Dit is nu eenmaal jouw geloof over jezelf en je toont je zoveel als je kunt bereid om dit helemaal te ervaren. Natuurlijk denk je ook op andere, meer positieve manieren over jezelf, maar zo denk je ook en dat zie je nu onder ogen.
- Als je hiervan de volgende dag een beetje bekomen bent, kun je nog iets anders doen. Ook nu herinner je je weer even dat jij als totale persoon echt de moeite waard bent en doe je moeite om een vriendelijke stemming over jezelf te scheppen. Nu ga je als volgt te werk. Het negatieve geloof over jezelf ga je nu op verschillende momenten op één dag verkondigen. Een goede manier is om het zinnetje wat op jou van toepassing is te zingen of het meerdere malen achter elkaar heel snel uit te spreken. Je kunt daarmee bij het tandenpoetsen 's morgens al beginnen en je blijft dat op verschillende momenten gedurende de hele dag doen. Bijvoorbeeld als je naar school fietst, onder de douche staat of waar dan ook. Waarschijnlijk vind je dit nogal grappig of idioot om te doen. En dat is goed.
- Je zult vervolgens tot de ontdekking komen, dat je je nu niet direct bijzonder slecht voelt. Dit komt omdat het slechts gaat om een geloof, een overtuiging die van buiten is gekomen en die niet echt hoort bij wie jij werkelijk bent. Jouw negatieve geloof is een bijproduct van de vele regels die we ons als mensen opleggen en waar we ons natuurlijk nooit helemaal aan kunnen houden. Het is het resultaat van het te goed willen doen. Vaak heb je deze overtuiging onbedoeld en onbewust van je opvoeding of je omgeving op school meegekregen zonder dat je dat zelf doorhad.

Wat een opluchting dat dit niet jouw echte zelf is, maar niet meer dan een schaduw van jezelf. Dit besef geeft je hopelijk ruimte en vrijheid om te zijn wie je werkelijk bent en om keuzes te maken die werkelijk bij je horen.

*Schrijf hier je ervaringen op met deze opdracht en wat het je gebracht heeft:*