



OPDRACHT 2

AANGENAAM, IK BEN IK



INTRO

Ons brein is gevoed met overtuigingen en regels die wellicht niet van jou zijn. Deze regels en overtuigingen hebben invloed op ons gedrag, onze gedachten en emoties. Eigenlijk houdt dit dus in, dat wat je voelt, doet en denkt, door anderen wordt gestuurd. Ons brein is geconditioneerd.

In deze opdracht gaan we onderzoeken waar jij vandaan komt, wat je overtuigingen zijn en wat je innerlijke saboteurs, of belemmeringen zijn. Na onze geboorte hebben we allemaal een bepaald pad bewandeld. We hebben allemaal opvoeders in ons leven gehad die voor een groot deel bepalend zijn voor onze overtuigingen. Maar kloppen al deze overtuigingen wel? Dragen deze overtuigingen bij aan jouw geluk en succes? Is dit wie jij bent? Daar ga je met deze oefening achter komen.

De opdracht bestaat uit twee delen. Eerst beantwoord je een aantal vragen. Daarna kijk je naar een lijst met overtuigingen en vervolgens ga je die onderzoeken.

2.1 Beantwoord de volgende vragen:

We duiken eerst in je verleden. Iedereen wordt gevormd door zijn of haar omgeving. Daardoor ben je gekomen waar je nu bent en dat is iets om dankbaar voor te zijn. Maar er kan ook een andere kant aanzitten. Die invloed van je omgeving kan je ook belemmerd hebben. Misschien droom je eigenlijk van een ander pad dat je nooit hebt durven nemen. Daar gaan de onderstaande vragen over. Zet die dankbaarheid even aan de kant en kijk heel kritisch naar bepaalde beslissingen die je niet of juist wel hebt genomen vanwege je omgeving.

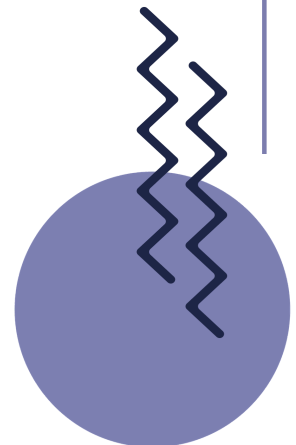
Voelt het juist alsof een intern stemmetje zorgt voor angst of blokkades? Probeer dan te bedenken waar dat stemmetje vandaan komt.

- **Was er weleens commentaar vanuit je omgeving op bepaalde keuzes of ideeën die je had?**
- **Zijn er keuzes geweest die je niet hebt gemaakt en had je daar achteraf spijt van?**
- **Waarom nam je die beslissing niet?**
- **Hoe voelde dat toen voor jou?**
- **Welk pad heb jij genomen om te komen waar je vandaag bent?**
- **Was dat echt het pad dat je zelf hebt gekozen?**



2.2 Bekijk onderstaande regels of overtuigingen:

- Ik moet mijn bord helemaal leegeten
- Ik mag niet snoepen voor het avondeten
- Blijven zitten totdat iedereen uitgegeten is
- Netjes rechtop zitten
- Niet lullen maar poetsen
- Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg
- Geld maakt niet gelukkig
- Een veilige baan zonder risico is het beste
- Je moet afmaken waar je aan begonnen bent
- Netjes iedereen aankijken en een handje geven
- Je mag nooit te laat komen
- Huilen is voor meisjes
- Trek eerst je oude kleren aan voordat je buiten gaat spelen
- Geef niet op
- Je moet gestudeerd hebben
- Je best doen is niet genoeg
- Fouten maken we niet
- Ga er maar vanuit dat het niet lukt, dan kan het altijd meevallen
- Je moet je eigen boontjes doppen
- Niet klagen, maar dragen
- Hou je problemen maar voor je
- Je komt er alleen door hard te werken
- Gooi geen oude schoenen weg voordat je nieuwe hebt
- Zorg altijd voor een ander
- Sstt wees eens stil en praat niet zo hard
- Maak een keuze en blijf daarbij



2.3 Schrijfopdracht:

Herken je de bovenstaande regels of overtuigingen? Als er nu ook andere in je opkomen, schrijf die er dan gerust bij. Vervolgens ga je deze regels onderzoeken aan de hand van de volgende vragen:

- 1 Slaat deze regel op mij?
- 2 Waarom leef ik volgens deze regel?
- 3 Waar komt deze regel vandaan?
Werd dit vaak tegen mij gezegd, heb ik dit vaak opgevangen, of heb ik mijn opvoeders dit zien doen?
- 4 Wat vind ik van deze regel?
Kan ik me hierin vinden en waarom wel of waarom niet?
- 5 Word ik er blij van?
Draagt het bij aan mijn geluk en succes? Voel ik me er prettig bij, waarom wel of waarom niet?
- 6 Belemmert dit mij juist in het leven?
Kies ik er soms voor om iets te laten terwijl ik het wel graag wil of de neiging ertoe voel?

- Probeer nu de regels waar jij last van hebt en die je belemmeren, om te buigen naar jouw eigen positieve waarheid. Hoe zie jij dit en wat werkt voor jou?

Voorbeeld:

"Fouten maken we niet"



"Door fouten te maken, kun je leren en groeien"

- Vervolgens ga je hier een soort mantra van maken. Gebruik maximaal 1 of 2 zinnen.

Voorbeeld:

"Ik ben trots op mijn fouten en ik ga er nog veel maken"



Deze mantra's ga je iedere dag hardop tegen jezelf zeggen en dat een aantal keer herhalen. Op deze manier gaat je brein dit als waarheid zien en overschrijft het je oude conditionering. Zo krijg je beetje bij beetje meer grip op je leven.



Je zult merken dat je bij toekomstige beslissingen heel anders zult reageren op anderen wanneer zij commentaar hebben. De keuzes die je nu maakt, komen echt vanuit jezelf, vanuit je eigen overtuigingen. Probeer vanaf nu ook alert te zijn op de regels en overtuigingen die je sturen. Maar die eigenlijk nergens op gebaseerd zijn, behalve dat je die vaak vanuit je omgeving hoort. Denk er eerst zelf kritisch over na, voordat je dit als waarheid aanneemt en je erdoor laat leiden. Geloof me, dit gebeurt veel vaker dan je denkt.

“To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else, is the greatest accomplishment”

- Ralph Waldo Emerson





EINDE OPDRACHT

