

Belemmerende gedachten

We gaan als eerste aan de slag met jouw overtuigingen. Je gaat in kaart brengen welke belemmerende overtuigingen jij hebt en hoe je deze kunt herschrijven naar een krachtige en positieve overtuiging.

Voorbeeld:

Ik ben niet goed genoeg **versus** ik ben goed zoals ik ben

Ik kan dit niet **versus** ik ga hiervoor

Ieder keer dat jij deze belemmerende overtuiging in je gedachte constateert ga je deze vervangen door je nieuwe overtuiging! Je gaat jouw verhaal opnieuw schrijven en jezelf opnieuw programmeren.

Belemmerende overtuiging	Nieuwe overtuiging
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>