

Overtuigingen

We kennen ze allemaal wel, die hardnekkige gedachten die steeds maar weer terug komen. Het lijkt wel alsof we ermee vergroeid zijn geraakt. Vaak zijn het ideeën die heel kenmerkend zijn voor jou, waarvan een ander zegt, dat het typisch iets voor jou is om dat te zeggen.

Je kent de uitspraken ook vast wel uit je omgeving. Iemand die ergens aan begint en bij voorbaat al roept "dat gaat toch niet lukken", of iemand die aan een hele moeilijke klus begint en stralend zegt "natuurlijk breng ik het tot een goed einde". De eerste persoon is nog niet zo zeker van zijn zaak en dekt zich alvast in door te zeggen dat het niets gaat worden. De tweede heeft er duidelijk zin in en gaat ervoor in de overtuiging dat het goed komt.

Deze uitspraken hebben natuurlijk ook invloed op jezelf, want als jij steeds tegen jezelf zegt "dat gaat toch niet lukken", dan wordt het ook wel heel erg moeilijk om alle goede dingen die gebeuren waar te nemen en ook echt te zien. Je focus is immers gericht op datgene wat niet goed gaat, wat niet lukt en daarmee vind je de bevestiging van je gedachten. Ze worden een overtuiging.

Aan de andere kant, als jij steeds tegen jezelf zegt "natuurlijk breng ik het tot een goed einde" dan geef jij jezelf onbewust steeds positieve energie. De dingen die goed gaat, die vallen je op. En natuurlijk zullen er ook zaken minder goed gaan, maar daar til je niet zo zwaar aan. In dit geval ligt je focus op dat wat goed gaat, op die dingen die bewijzen dat je het inderdaad tot een goed einde gaat brengen. En zo ontwikkel je ook een overtuiging.

Dit zijn slechts twee voorbeelden, er zijn nog heel veel variaties op deze hardnekkige gedachten te bedenken. Door welke gedachten laat jij je sturen? Welke overtuigingen voeren bij jou de boventoon? Denk jij ook nog steeds dat als je voor een dubbeltje geboren bent je nooit een kwartje wordt? Of zegt er nog steeds een stemmetje in jou dat hulp vragen aan een ander wel heel erg zwak is, dat je alles alleen moet oplossen. Of heeft de gedachte dat jij alleen voldoet als je 40 uur per week werkt, zich bij jou genesteld?

Laat jij je leiden door positieve of negatieve gedachten en overtuigingen? Als je gestuurd wordt door negatieve overtuigingen draait het vaak uit op lijden in plaats van leiden. Ga voor jezelf eens na door welke gedachten jij in het dagelijkse leven wordt gestuurd. Kom je daar alleen niet uit, vind je het moeilijk om ze op te sporen, of lukt het opsporen wel, maar het ombuigen naar een positieve gedachte niet, overweeg dan eens om je daarin te laten coachen. Dat is niet zwak, dat is het heft in eigen hand nemen. Je kunt altijd contact met mij opnemen om te bespreken wat de mogelijkheden zijn.