



02 Week 7

new
mom

Belemmerende gedachten

Door de innerlijke criticus te zien als een stem, knip je deze stem los van wie je bent.

Deze stem vertelt jou een verhaal. En in dit verhaal zitten belemmeringen, belemmeringen die overtuigingen zijn geworden. Omdat jij dit heel vaak tegen jezelf hebt gezegd.

Tony Robbins zegt: *We don't do what we can, we do what we believe we can!*

Wat geloof jij dat je kunt? En welke onbenutte potentie zit er in je die je niet benut maar wel in je zit?

Wat vertel jij jezelf, welke overtuigingen zitten er in jou, die vaak zo ingebakken zijn dat je het niet eens door hebt. Denk eens aan een taak/opdracht/wens die je vandaag had en ga eens terug kijken welke belemmerende gedachten en overtuigingen er door je hoofd flitsten.

Perfectionisme: *'Ik verlang iets van mezelf wat onmogelijk is, en pas als ik het onmogelijke mogelijk heb gemaakt, dan mag ik er zijn van mezelf, dan mag ik gezien worden, van mezelf.'*