02 Week 3

new mom

Het negatief geloof

De schil waarbinnen afwijzing, zelfafwijzing, conditioneringen en gedachten zich bevinden. Dit is gevormd in onze jeugd: als we handelen vanuit de puurste vorm dan doen we het niet goed, dan volgt afwijzing. We geloven onze gedachten. En gedachten bestaan uit niet-onderzochte veronderstellingen. En dit geloof bepaalt onze identiteit en overtuigingen.

Onderzoek eens: wat zijn de elementen in jouw negatief geloof die bepalen hoe je je gedraagt?

Perfectionisme

Komt voort uit de (on)bewuste overtuiging: *'Ik ben niet goed genoeg'.* Ik moet mijn best doen, anders ben ik niet goed genoeg. Ik mag geen fouten maken.

Perfectionisme is een dekmantel om te laten zien dat je wél goed genoeg bent. Zo kun je erkenning krijgen, bevestiging dat je ertoe doet. En zo wordt je negatief geloof weerlegd. Je zoekt naar externe bevestiging, dat geen stand houdt, dit vervliegt.

Probeer eens: kijk met luchtigheid naar je perfectionisme, vecht er niet tegen en observeer!