

Lijst overtuigingen

Module 2.

Les 2.

Wat geloof ik over...

- Het onderwerp waarmee ik aan de slag ben

Belemmerende overtuigingen voorbeelden

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik mag er niet zijn
- Ik voel mij niet veilig
- Ik ben onbelangrijk
- Niemand houdt van mij
- Ik hou niet van mijzelf
- Ik ben (te) lelijk, te dik of te dun
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben het niet waard
- Ik moet perfect zijn
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag niet genieten
- Het leven is een lijdensweg
- Geld is slecht
- Succes is niet voor mij weggelegd
- Ik ben bang voor verandering
- Ik ben bang voor conflicten
- Ik ben bang om te falen
- Ik ben bang om verlaten te worden
-

Positieve en bekrachtigende overtuigingen voorbeelden

- Ik ben het waard
- Ik heb bestaansrecht
- Ik mag er zijn
- Ik neem mijn eigen plek in
- Ik mag helen/geheeld worden
- Ik mag veranderen
- Ik voel me veilig
- Ik houd van mijzelf
- Ik ben het waard om van te houden
- Ik vertrouw op mijzelf
- Ik vertrouw mijzelf
- Ik respecteer mijzelf zoals ik ben
- Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- Ik voel me zelfbewust
- Ik heb zelfvertrouwen
- Ik durf liefde te ontvangen
- Ik durf liefde te geven
- Ik voel me waardevol
- Ik voel me geaard
-