

Werkblad - "Kan niet bestaat niet"

- Tijdsduur: 15-30 minuten
 - Moeilijkheidsgraad: ★★
 - Doel: Positieve overtuigingen leren formuleren en afscheid nemen van belemmerende overtuigingen
 - Benodigdheden:
 - Werkblad "kan niet, bestaat niet"
 - Pen
 - Open mind
 - Aantal personen: 1
-

- Print het werkblad "kan niet, bestaat niet uit"
- Schrijf je doelen en/of dromen op.
- Schrijf je belemmerende overtuigingen op. Denk dan aan bijvoorbeeld waarom je dat doel niet kunt bereiken of waarom je je droom niet verdient.
- Schrijf een tegenovergestelde positieve overtuiging op als tegenhanger van je beperkende overtuiging. (Ook al geloof je het nog niet helemaal, schrijf het op!)

Je zal merken, zeker in het begin, dat het je makkelijk afgaat je belemmerende overtuiging op te schrijven. Maar dat het je moeite kost daar een positieve, bekrachtigende overtuiging tegenover te zetten. Zoals bij alles in het leven, oefening baart kunst.

Om je even op weg te helpen geef ik je hier een tweetal voorbeelden:

- Dit is mijn eerste volwassen baan. Ik kan dit nooit zo goed als iemand met ervaring.
- Ik heb nog een frisse blik en sta open om alles in mij op te nemen en te leren.

- Ik ben te oud om al deze nieuwe ontwikkelingen te volgen en door te voeren.
- Door mijn ervaring weet ik welke valkuilen er zijn bij grote veranderingen en weet ik vooral hoe het niet moet.

Ga ermee aan de slag en hoe vaker je het doet, hoe sneller je de belemmerende overtuiging herkent en omzet in een overtuiging die je verder helpt in jouw groeiproces.

Doelen en dromen

Schrijf hier je doelen en dromen op

Kan niet

Schrijf hier je belemmerende
overtuigingen op

Bestaat niet

Schrijf hier je nieuwe positieve
overtuigingen op