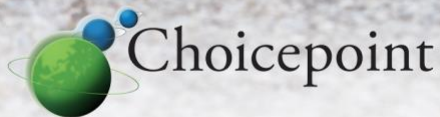


CHOICEPOINTS

HET PAD NAAR PERSOONLIJK SUCCES,
GELUK EN VOLDOENING



Robert van der Wolk

Werkboek

Sessie 9 – Overkom Obstakels

Je Innerlijke Kracht Om Alles te Overkomen

Angst en Zelfsabotage

Je innerlijke vijand en je innerlijke bondgenoot spelen beiden een rol in het kunnen loslaten van angst, onzekerheden en twijfel. Als je terugkijkt op het afgelopen jaar, naar welke van de twee heb jij dan het meeste geluisterd als het aankomt op het maken van beslissingen?

.....

Wat was de boodschap, gedachte of het gevoel dat dominant was?

.....
.....
.....

Heb jij de moed om zekerheid los te laten? Wat is er voor nodig om dit te doen?

.....
.....
.....

Zelfsabotage

Wat is het op dit moment waar je het meest mee worstelt?

.....
.....
.....



Beperkende Overtuigingen

Wat is jouw beperkende overtuiging? In deze oefening achterhalen we welke van deze drie overtuigingen het meest dominant in je onderbewustzijn zit. Aan de hand van de volgende vragen:

Een simpele, snelle en krachtige manier is door het inzetten van 1 woord: **omdat**.

“Omdat” is een bijzonder woord, omdat deze meestal gevolgd wordt door een reden wanneer het voorkomt in een zin of uitspraak:

- Ik kan vanavond niet uitgaan, omdat ik mijn haar moet wassen
- Ik kan geen ZZP'er worden, omdat de economie niet goed is
- Ik kan niet van baan veranderen, omdat ik te oud ben

Elke keer dat je “omdat” hoort, hoor je een reden voor de uitspraak die ervoor staat. Je kunt de kracht van ‘omdat’ inzetten om je “redenen” helder te krijgen.

Er zijn 2 soorten “redenen: feiten, die een beschrijving van de realiteit beschrijven, en overtuigingen, die een beschrijving geven van je ideeën over de externe realiteit.

1. Ik heb het koud omdat het sneeuwt.
2. Ik ben alleen omdat niemand me wil.

Is een reden een feit of een overtuiging?

Soms kan het lastig zijn om te achterhalen of een reden een feit of een overtuiging is. Behandel je reden daarom als een overtuiging. Als het een feit is, verandert het waarschijnlijk niet; als het een overtuiging is veranderd het meestal wel.

1. Kies een probleem

Als je een overtuiging wilt onthullen, dan heb je een moeilijke kwestie nodig. Als beperkende overtuigingen voor moeilijkheden zorgen, welke moeilijkheden ga je dan onderzoeken?

- Ik ben alleen
- Ik kan niet genoeg geld verdienen
- Mijn relatie staat op losse schroeven
-



Wat gaat er dus om in jouw wereld waarvan je het vermoeden hebt dat het een gevolg is van een beperkende overtuiging?

.....
.....
.....

2. Schrijf alle mogelijke redenen op
Geef in 1 zin een korte beschrijving van het probleem, gevolgd door het woord 'omdat'

- Ik ben alleen, omdat...
- Ik kan niet genoeg geld verdienen, omdat...
- Mijn relatie staat op losse schroeven, omdat...

Spreek nu jouw "omdat"-zin hardop uit en schrijf op wat er in je opkomt dat na de zin verder aanvult. Schrijf zo ver als je kunt en schrijf zonder oordelen.

Herhaal deze stap totdat je niets meer kunt antwoorden, of wanneer je merkt dat je jezelf herhaalt. De bedoeling is dat je een lijst van redenen maakt.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Scheid het kaf van het koren
Nu heb je een lijst van redenen die je kunt onderscheiden in beperkende overtuigingen aan de ene kant en geklets van je mind aan de andere kant.

Werk door je lijst met 'omdat'-zinnen – spreek elke hardop uit

Geef de lijst een score van 0 tot 10 op basis van wat waar voor jou voelt.

0 = absoluut niet waar, 10 = absoluut waar. Het gaat hierbij om hoe het **voelt**, niet zozeer om hoe waar het is logisch gezien.

Herhaal dit proces voor elke reden totdat je een lijst met redenen hebt die een emotionele lading hebben.



Nu heb je een lijst van beperkende overtuigingen waar je mee aan de slag kunt. Je kunt in deze oefening met één of twee redenen (beperkende overtuigingen) komen, of met een hele lijst. Onthoud hierin de volgende punten:

- Je weet in ieder geval waar je aan kunt werken
Dit is een grote stap voorwaarts vergeleken met het hebben van een probleem en niet weten wat je eraan moet doen.
- De overtuigingen die je vindt zijn waarschijnlijk gerelateerd
Dit is goed nieuws; als je een deuk slaat in een grote beperkende overtuiging, dan is de kans groot dat andere overtuigingen zullen afzwakken.
Hoogstwaarschijnlijk heb je een kern beperkende overtuiging te pakken.

Mijn kern beperkende overtuiging is

.....
.....

Faalangst

Faalangst is één van de grootste angsten die je kunt hebben. De enige remedie is door actie te nemen. Hoe kun je jouw angst om te falen omarmen, zodat je de angst overwint? Welke actie(s) kun jij vandaag nemen om deze faalangst te overwinnen?

.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kun je mislukking zien als een omleiding in plaats van een nederlaag?

.....
.....
.....
.....
.....

Angst voor Kritiek

Hoe kun je je creativiteit inzetten om angst voor kritiek te overkomen?

.....
.....
.....
.....



Sociale Contacten

Welke mensen in jouw sociale cirkel hebben dikwijls kritiek, commentaar of andere negatieve invloed op je? Schrijf hieronder op wie dat zijn.

1.
2.
3.
4.
5.

Welke opvattingen hebben zij over het algemeen over het leven, en alle facetten erin?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe kun je deze mensen meer op een afstand zetten, zodat ze je niet negatief beïnvloeden?

.....
.....
.....
.....
.....

Welke mensen in je sociale omgeving bieden je de support en aanmoediging om nieuwe kansen nemen?

1.
2.
3.
4.
5.



Obstakels en wegversperringen

Obstakels en wegversperringen zijn er gedurende je hele leven. Dit kun je niet voorkomen. Wat je wel kunt doen, is ze managen, er omheen werken en ze overkomen.

Welke obstakels heb je nu in je leven, en wat kun je doen om ze te overkomen?

1.

.....
.....
.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....
.....
.....

4.

.....
.....
.....
.....
.....

5.

.....
.....
.....
.....
.....



De 4 typen obstakels

Er zijn vier types obstakels of belemmeringen:

1. De mist
2. Het plastic laagje
3. Het houten scherm
4. De betonnen barrière

Lees nog eens het inspiratieboek door en categoriseer jouw huidige obstakels onder deze vier categorieën. Noteer ze hieronder.

Mist

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Plastic Laag

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....



Houten Scherm

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....
- 4.
.....
- 5.
.....

Betonnen Barrière

- 1.
.....
- 2.
.....
- 3.
.....
- 4.
.....
- 5.
.....



Noteer nu voor elk van deze vier soorten obstakels wat het is dat je kunt doen, aan de hand van het inspiratieboek, om aan deze obstakels voorbij te komen.

Mist

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....

Plastic Laag

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....



Houten Scherm

- 1.
.....
.....
- 2.
.....
.....
- 3.
.....
.....
- 4.
.....
.....
- 5.
.....
.....

Betonnen Barrière

- 1.
.....
.....
- 2.
.....
.....
- 3.
.....
.....
- 4.
.....
.....
- 5.
.....
.....

