

**De Chaos Academie**  
VOOR SCHRIJVERS EN MAKERS



*Je Overtuigingen Transformeren*



## **De eerste stap**

Je onderbewustzijn is evolutionair geprogrammeerd op jou veilig houden. Verandering betekent gevaar, dus daar stuurt je onderbewustzijn je van vandaan.

Je kan je overtuigingen afstemmen op je doelen, en de eerste stap is om de beperkende overtuigingen aan het licht te brengen.

**Welke beperkende overtuigingen komen bij jou op?**

*Beperkende overtuigingen houden ervan zich voor te doen als de waarheid. Ze laten je zelfs denken dat ze er bewijs voor hebben. Realiseer je dat overtuigingen gaan over perceptie.*

Graaf nu wat dieper. Vraag jezelf af: als dit slechte de situatie is, wat volgt daar dan in het ergste geval uit? Hoe zou dat voelen?

Kan je nog een stap verder? Welke angst ligt daar nog onder?

*Deze bodem-angsten zijn nooit logisch, ze zijn irrationeel en altijd onwaar. Wanneer je ze aan het licht brengt, kunnen ze worden verschoven naar versterkende overtuigingen, in overeenstemming met je doel.*

Het transformeren van beperkende overtuigingen is een heel heldere en krachtige stap. Kijk naar de vorige pagina en schrijf vervolgens de versterkende versie van je beperkende overtuigingen op deze pagina. Zorg ervoor dat je die overtuigingen heel regelmatig terug leest om je hersenen opnieuw te bedraden.

## **De tweede stap**

### **Verander je beperkende overtuigingen in versterkende overtuigingen**

*Vertaal het naar enkel positief geformuleerde uitspraken ('wat is het wél' i.p.v. 'wat is het níet'). Beschrijf alles extra krachtig en positief.*

*Ga nog een stap verder: maak het spannend! Ga voor een overtuiging waardoor je je echt opgewonden en energiek voelt, ook al voelt het een beetje eng.*

*Lees deze overtuigingen vaak opnieuw. Maak er tegeltjes van, hang ze aan de muur, kortom: maak deze gedachten toegankelijk voor jezelf.*



## De derde stap

*Beperkende Overtuiging*

Ik ben niet goed genoeg

*Versterkende Overtuiging*

Ik ben van grote waarde voor  
de wereld

*Angst*

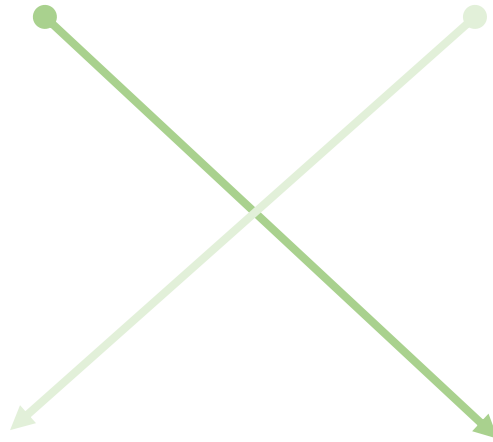
*Geschenk*

Ik spring er te veel bovenuit  
Dan word ik arrogant gevonden  
Mensen keren me hun rug toe  
Niemand houdt meer van mij of mijn werk  
Dus ik werk me zonder succes over de kop  
Ik vereenzaam en verarm  
Ik word dakloos  
Ik verpieter in een greppel

Ik verwacht geen wonderen van mezelf  
Dat is rustig en heel veilig  
Ik hoef me niet meer druk te maken of kapot te  
werken  
Ik hoef niet te stressen, en daardoor voel ik me  
vrij en gelukkig

*Beperkende Overtuiging*

*Versterkende Overtuiging*



*Angst*

*Geschenk*

## De vierde stap: de mantra.

### Bijvoorbeeld:

**Het is veilig en mogelijk om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik ben goed genoeg, ik ben het waard en ik verdien het om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Het is mijn geboorterecht om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik sta mijzelf toe om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik weet hoe ik moet kiezen, en ik kies ervoor om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik weet hoe ik ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik weet wie ik ben en hoe ik mijn leven elke dag moet leven, als .../ ... zijnde** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]

**Ik ben al gewend om ...** [Versterkende overtuiging: van grote waarde voor de wereld te zijn] **en tegelijk** [geschenk: geen wonderen van mezelf te verwachten, rust, veiligheid, geluk en vrijheid te ervaren en stressvrij te leven zonder mezelf kapot te werken]



**Het is veilig en mogelijk om ... [Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]**

**Ik ben goed genoeg, ik ben het waard en ik verdien het om ... [Versterkende overtuiging]  
en tegelijk [Geschenk]**

**Het is mijn geboorterecht om ... [Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]**

**[small txv:] Ik sta mijzelf toe om ... [Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]**





***Ik weet hoe ik moet kiezen, en ik kies ervoor om ...[Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]***

Empty rectangular box for writing.

***Ik weet hoe ik ...[Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]***

Empty rectangular box for writing.

***Ik weet wie ik ben en hoe ik mijn leven elke dag moet leven, als .../ ... zijnde [Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]***

Empty rectangular box for writing.

***Ik ben al gewend om ...[Versterkende overtuiging] en tegelijk [Geschenk]***

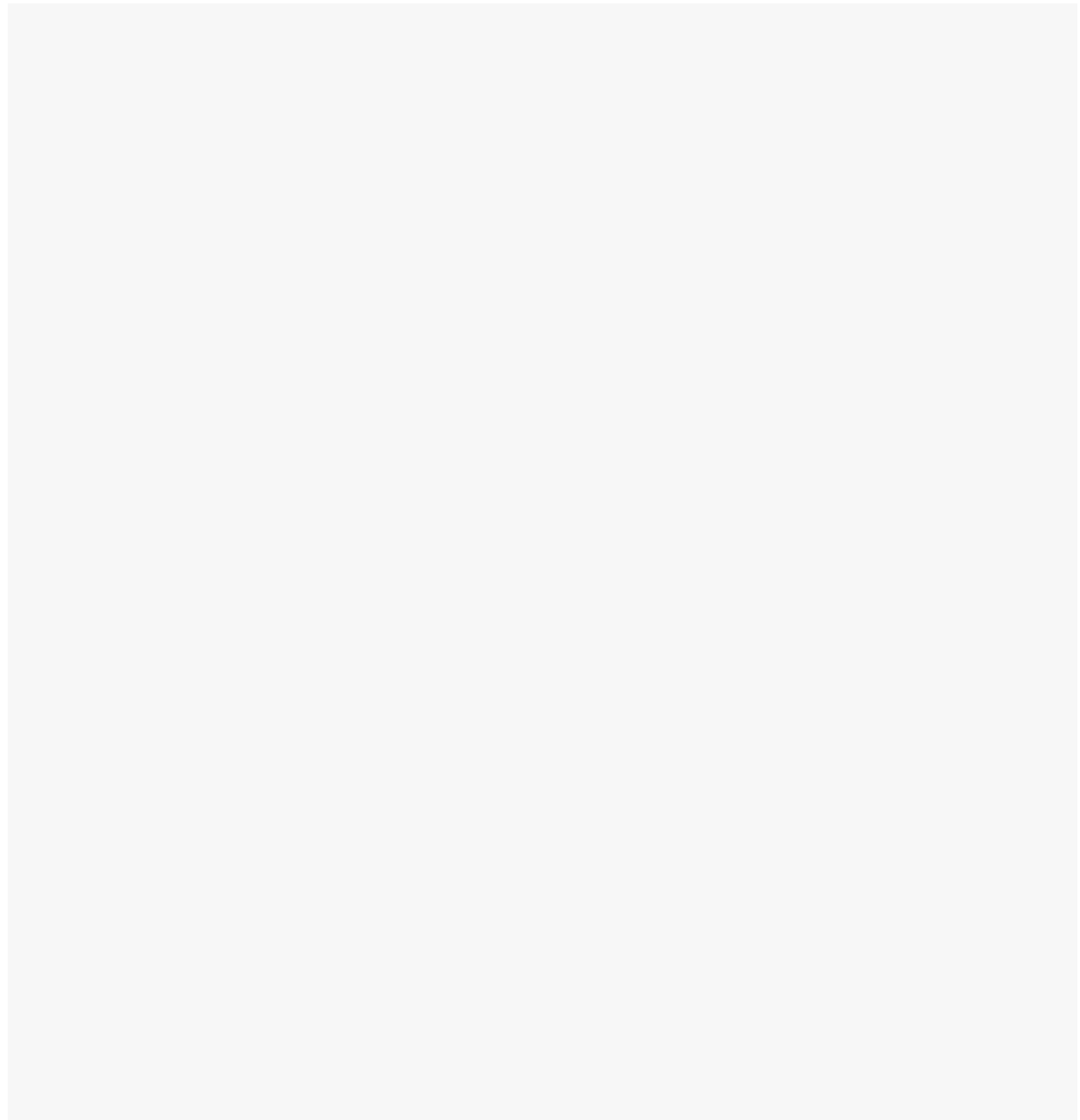
Empty rectangular box for writing.

## **De vijfde stap: Maak er een gewoonte van**

In bijna elke module besteden we aandacht aan het transformeren van beperkende overtuigingen naar versterkende overtuigingen.

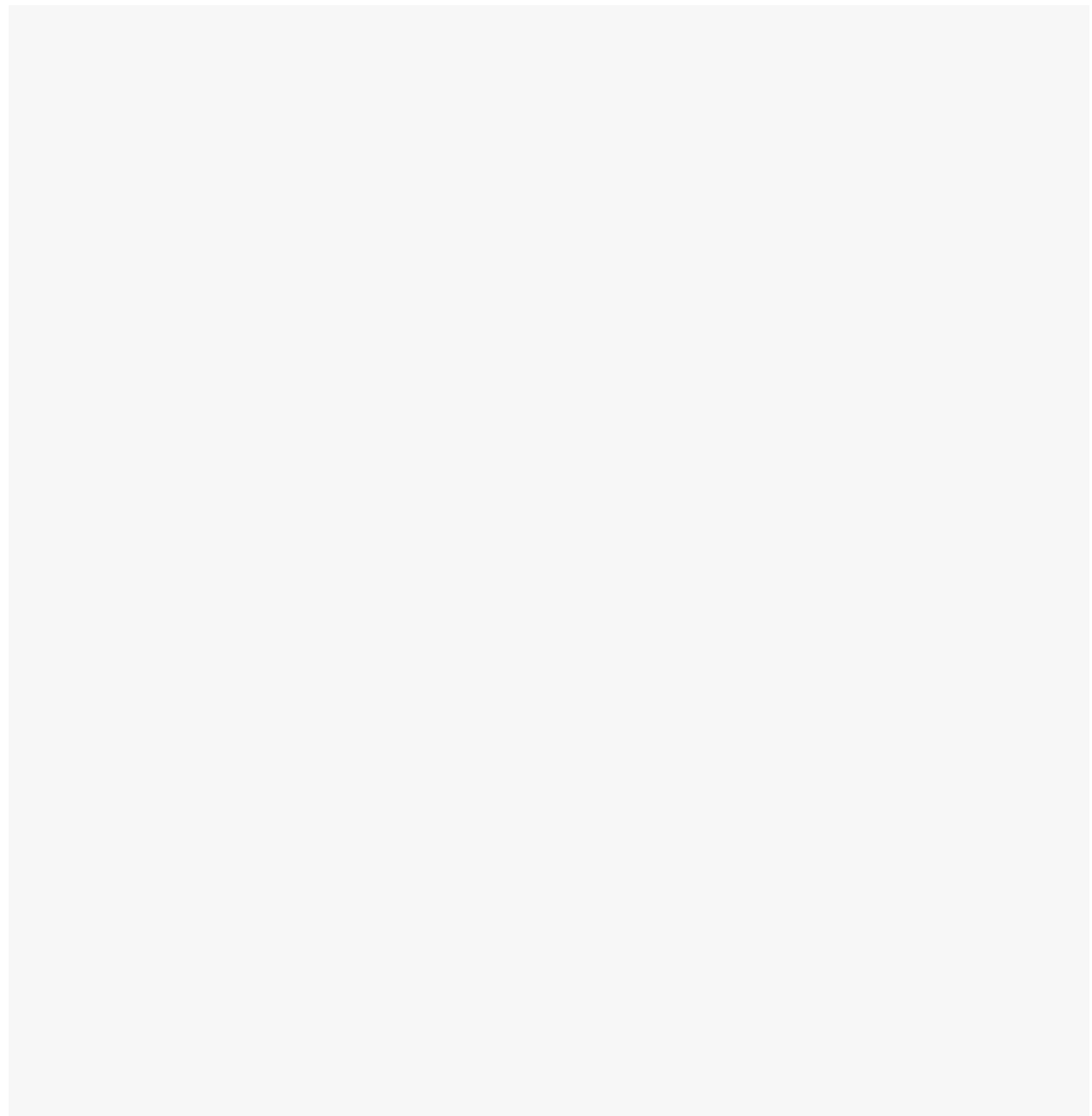
Probeer het hier vast uit, en kijk er in een later stadium eens naar terug. Zijn er gebieden waarvan je denkt dat er veel beperkende overtuigingen in het spel zijn? Denk aan: geld, publiek, sales, organisatie, etc. Probeer ze nu eens om te zetten naar versterkende overtuigingen.

### **Beperkende overtuigingen**





## Versterkende overtuigingen



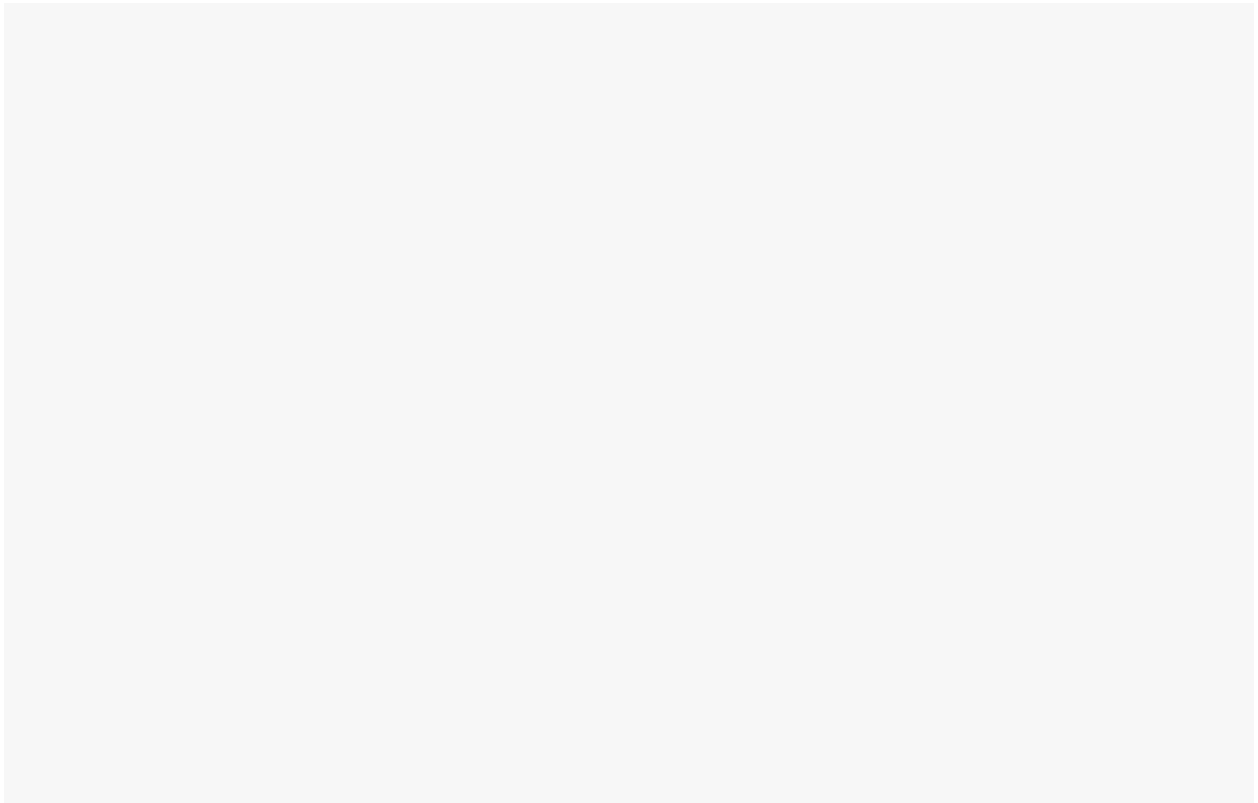
### Een goed begin van de dag

Moeite met aan de slag gaan? Begin je dag met dit rondje:

- a. Doe de **Hersenhelft Synchronisatie oefening**
- b. Onderzoek of er een belemmerende overtuiging het werken in de weg zit en transformeer deze met behulp van de **geleide meditatie** in een versterkende overtuiging.

*Bijvoorbeeld: Het is te groot/teveel/ik heb geen overzicht → Ik weet hoe ik de volgende stap moet vinden/ik ben precies waar ik wezen moet in het proces/ik hou van dit proces*

## Beperkende overtuigingen



## Versterkende overtuigingen

