

MINI- WERKBOEK INZICHT IN JOUW OVERTUIGINGEN



MONIQUE EVERS

“WAT GELOOF JIJ (NOG STEEDS)?
GRATIS REFLECTIETOOL VOOR
ZELFINZICHT EN VERANDERING”

STAP 1 – WAAR KOMEN JOUW OVERTUIGINGEN VANDAAN?

Gebruik de vragen hieronder om te onderzoeken wat je hebt meegekregen uit je verleden:

GEZIN & OPVOEDING

- Wat werd in jouw gezin belangrijk gevonden?

- Wat was er (on)bespreekbaar?

- Welke ‘waarheden’ over jezelf heb je hieruit afgeleid?

SCHOOLTijd & ONDERWIJS

- Wat werd er van je verwacht op school?

- Hoe werd er omgegaan met fouten, presteren of ‘anders zijn’?

- Welke overtuiging heb je gevormd over slim zijn, falen of erbij horen?

CULTUUR & MAATSCHAPPIJ

- Welke normen of idealen (bijv. succes, emoties tonen, genderrollen) speelden in jouw omgeving?

- Welke boodschappen kreeg je over hoe je 'hoort' te zijn?

- Wat betekende het om goed, sterk of waardevol te zijn?

PERSOONLIJKE ERVARINGEN

- Welke gebeurtenissen (positief of negatief) hebben je gevormd?

- Wat heb je daar geleerd over veiligheid, vertrouwen, jezelf laten zien?

Stap 2 – Welke overtuigingen dragen jou, en welke belemmeren je?

Gebruik de tabel hieronder om enkele overtuigingen uit je eigen leven in kaart te brengen:

Overtuiging	Waar komt deze vandaan?	Helpend of belemmerend?	Wat zou je wél willen geloven?
"Ik moet altijd sterk zijn"	Ouders / cultuur	Belemmerend	"Ik mag ook kwetsbaar zijn"
"Ik moet het perfect doen"	School / prestatiedruk	Belemmerend	"Ik mag leren en groeien door fouten"
"Ik mag er zijn zoals ik ben"	Partner / ervaring in coaching	Helpend	—

Stap 3 – Van bewustwording naar keuze

Als je je bewust bent van je overtuigingen, kun je ruimte maken voor verandering. Niet door jezelf te forceren tot 'positief denken', maar door realistische, ondersteunende gedachten toe te laten.

Bijvoorbeeld:

- Belemmerend: *"Als ik stop met zorgen voor anderen, laat ik ze in de steek."*
- Realistisch alternatief: *"Ik mag ook goed voor mezelf zorgen. Dat is zelfs nodig om duurzaam te kunnen geven."*

Reflecteer op 1 overtuiging die je vandaag al op een nieuwe manier wilt benaderen. Wat verandert er dan in hoe je denkt, voelt of handelt?

"Wist je dat achter een hardnekkige overtuiging vaak een krachtig 'innerlijk deel' staat? Als je bijvoorbeeld gelooft: 'Ik moet altijd sterk zijn', dan is er vaak een innerlijke 'Doorzetter' of 'Onafhankelijke' die deze regel bewaakt om je te beschermen. Een overtuiging is de regel, het innerlijke deel is de bewaker van die regel."

Je kunt dit verkennen met het mini-werkboek die gaat over je innerlijke delen.

Tot slot

Tot slot Deze reflectietool is een eerste waardevolle stap. Maar echt veranderen van diepgewortelde patronen vraagt om herhaling en verdieping. In mijn online leeromgeving heb ik dit proces volledig voor je uitgeschreven en ingesproken.

- **Audio-begeleiding:** Ik neem je mee door de oefeningen, zodat je echt kunt landen in je gevoel in plaats van alleen te analyseren.
- **Uitgebreide werkboeken:** We gaan verder waar deze tool stopt, met specifieke oefeningen voor situaties in je werk en privéleven.
- **Van weten naar doen:** Je leert hoe je die nieuwe, helpende overtuigingen ook echt integreert in je dagelijkse handelen.

Nieuwsgierig? Kijk op www.femcompany.nl voor de volledige inhoud van het programma.