# Extra opdracht: Overtuiging & Bewijs

Elke overtuiging is vergelijkbaar met een tafel met poten. Het tafelblad is de overtuiging en de tafelpoten kan je zien als het “bewijs” voor de overtuiging. Hoe meer poten de tafel bevat, hoe sterker de overtuiging zal zijn.

STAP 1

Schrijf de overtuiging waar het om gaat op in een tafelblad. Je kunt dit het beste op papier doen.

*Bijvoorbeeld: “ik ben niet goed genoeg, of ik ben het niet waard”.*



STAP 2

Neem nu de tijd om echt na te gaan welk “bewijs” er is waaruit blijkt dat deze overtuiging (voor jou) de waarheid is. Niets is gek of raar, schrijf alles op wat er in je opkomt. Teken voor elke referentie, of elk bewijsmateriaal een nieuwe tafelpoot en schrijf de referentie op. Hoe meer poten de tafel bevat hoe sterker de tafel staat en hoe sterker de overtuiging dus is.



Voorbeelden: de buurman zei X, het tijdschrift Y schreef, mijn vader/moeder zei, mijn vriendinnen doen.. etc.

STAP 3

Omdat deze overtuiging zo sterk is, gaat alleen het ombuigen van de overtuiging naar iets positiefs waarschijnlijk niet genoeg zijn. Daarom gaan we stuk voor stuk aan de slag met het bewijsmateriaal wat jij verzameld hebt. Kopieer de vragen zoveel je er nodig hebt.

Pak het eerste stuk bewijsmateriaal en stel jezelf de volgende 4 vragen:

Bewijsmateriaal 1

|  |
| --- |
| 1. Is de gedachte/overtuiging waar?  |

|  |
| --- |
| 2. Weet je absoluut zeker dat deze 100% waar is?  |

|  |
| --- |
| 3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, als ik deze gedachte/overtuiging geloof?  |

|  |
| --- |
| 4. Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?  |

Bewijsmateriaal 2

|  |
| --- |
| 1. Is de gedachte/overtuiging waar?  |

|  |
| --- |
| 2. Weet je absoluut zeker dat deze 100% waar is?  |

|  |
| --- |
| 3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, als ik deze gedachte/overtuiging geloof?  |

|  |
| --- |
| 4. Wie zou je zijn zonder deze gedachte?  |

Bewijsmateriaal 3

|  |
| --- |
| 1. Is de gedachte/overtuiging waar?  |

|  |
| --- |
| 2. Weet je absoluut zeker dat deze 100% waar is?  |

|  |
| --- |
| 3. Hoe reageer ik, wat gebeurt er, als ik deze gedachte/overtuiging geloof?  |

|  |
| --- |
| 4. Wie zou je zijn zonder deze gedachte?  |

Wanneer je dit hebt gedaan met elke referentie begint de tafel als het ware een beetje te wankelen, want de tafelpoten worden stuk voor stuk onder de tafel weggezaagd.

STAP 4

Daarna is het tijd om een nieuwe overtuiging op te schrijven die je gaat helpen. En schrijf deze overtuiging in het tweede tafelblad.

Bijvoorbeeld: “Ik voeg wel degelijk iets toe”.

STAP 5

Zoek nu naar bewijsmateriaal rondom deze nieuwe overtuiging. Waaruit blijkt dat het waar is?

Nu zal deze tafel steeds sterker worden en zal je brein automatisch naar meer bewijs op zoek gaan.

*Sidenote: Uiteraard voeg deze overtuiging ook toe aan je audiobestand van de vorige opdracht “Jouw blueprint voor succes”. Dan help je je brein automatisch hieraan herinneren.*