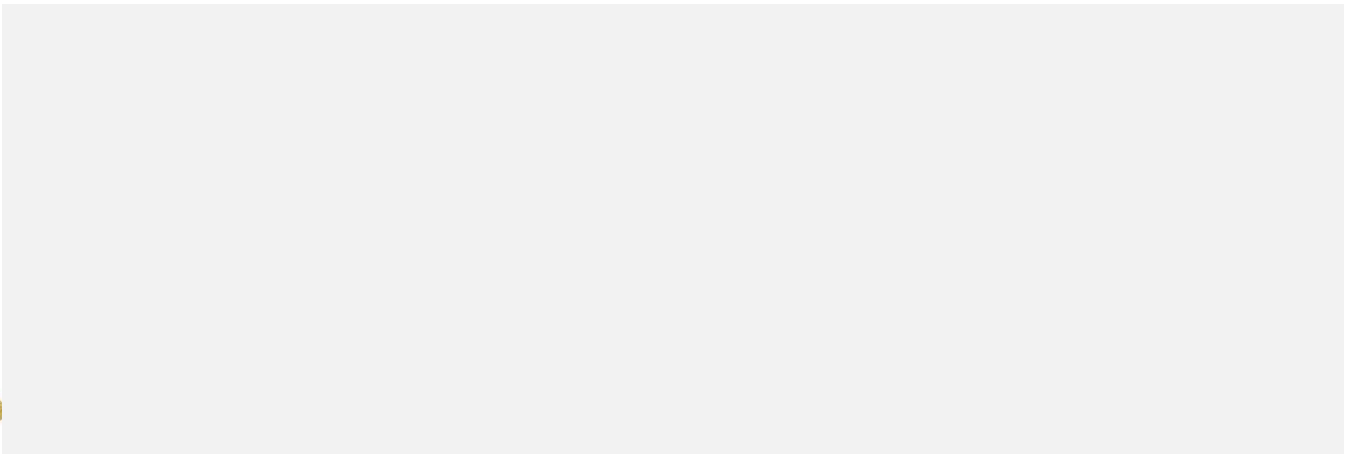
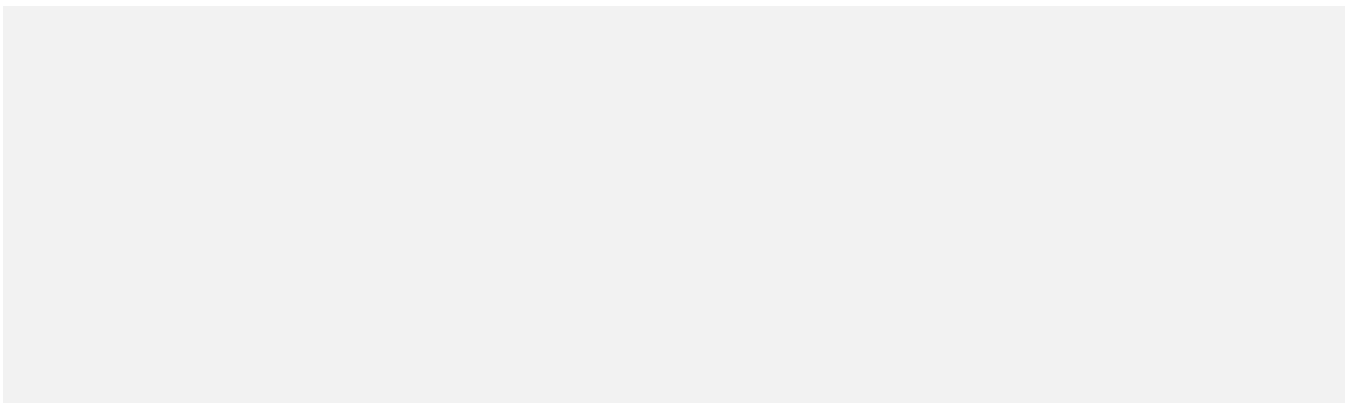


Conditioneringen uitpluizen

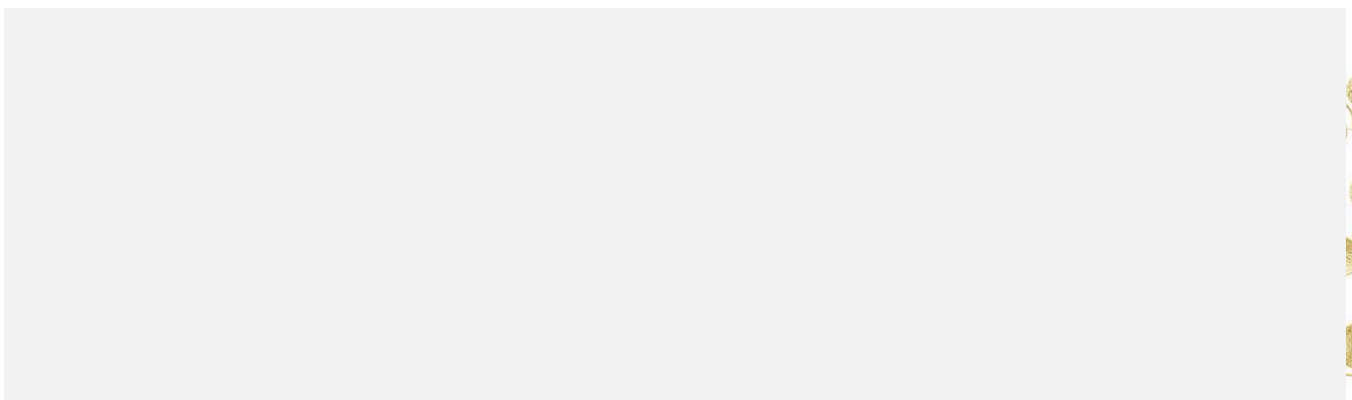
Welke situaties in je leven hebben je diep geraakt, beschadigd of pijn gedaan? Welke gedachten houden je hierdoor dagelijks bezig?



Vul aan: Ik moet...

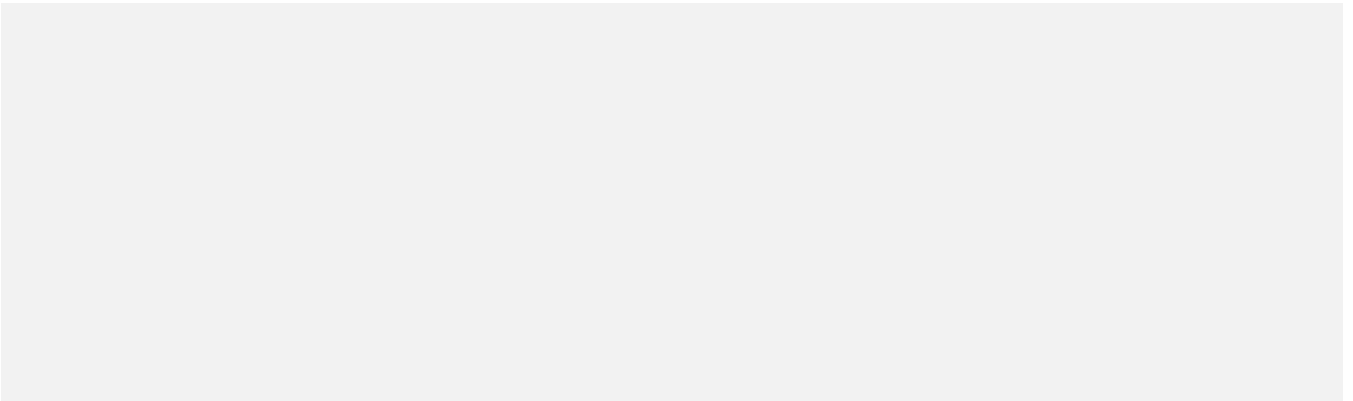


Vul aan: Ik mag (niet)...

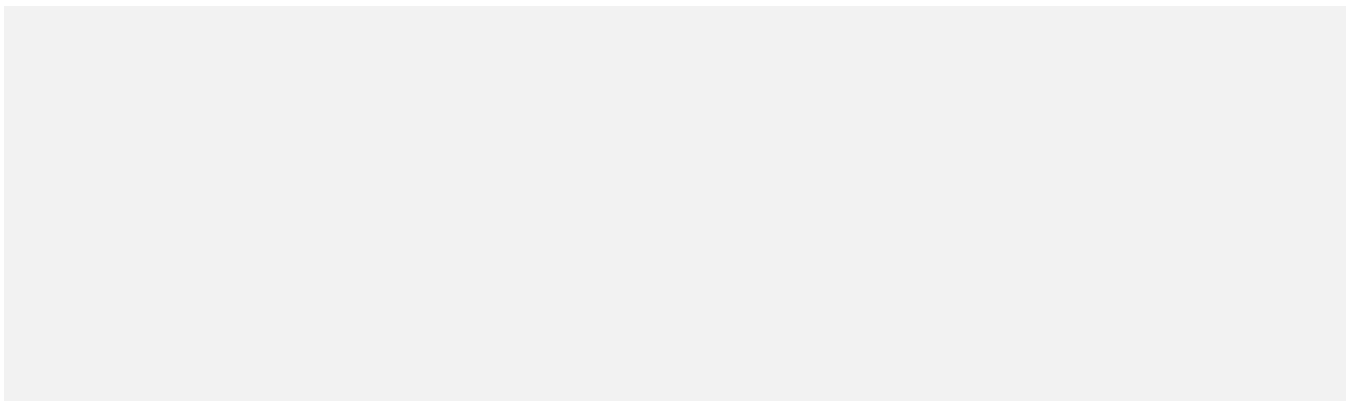




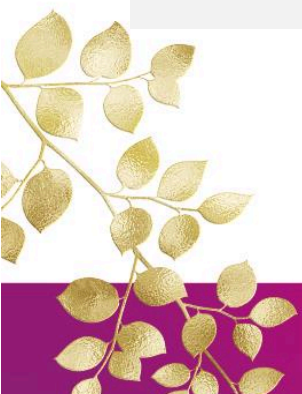
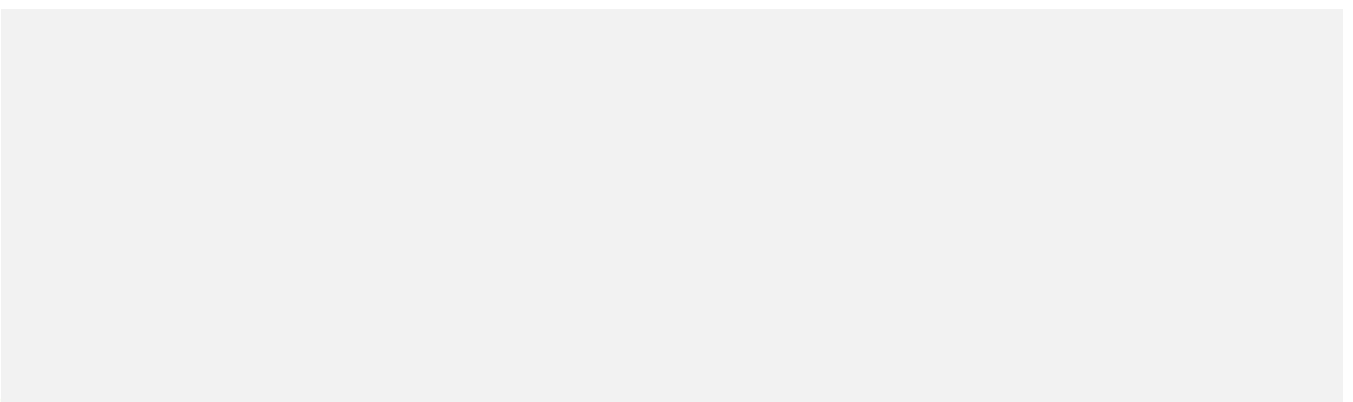
Vul aan: Ik vind dat...



Vul aan: Als ik in de spiegel kijk, dan zie ik een vrouw die...



Vul aan: Als moeder moet ik / mag ik...



Herken het verkeerde in jezelf

Noteer hier alle belemmerende gedachten van de vorige vragen.



Van deze 3 gedachten heb ik het meeste last/ raken mij het hardst / doen het meeste pijn:

1

2

3

In hoeverre staat deze overtuiging je dagelijks in de weg, hoeveel last heb je ervaren bij de dingen die je doet? (1 = niet 10 = heel erg)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

In hoeverre kan deze overtuiging je op de lange termijn belemmeren, bijvoorbeeld bij het zetten van nieuwe stappen of realiseren van je plannen, als je deze niet loslaat?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



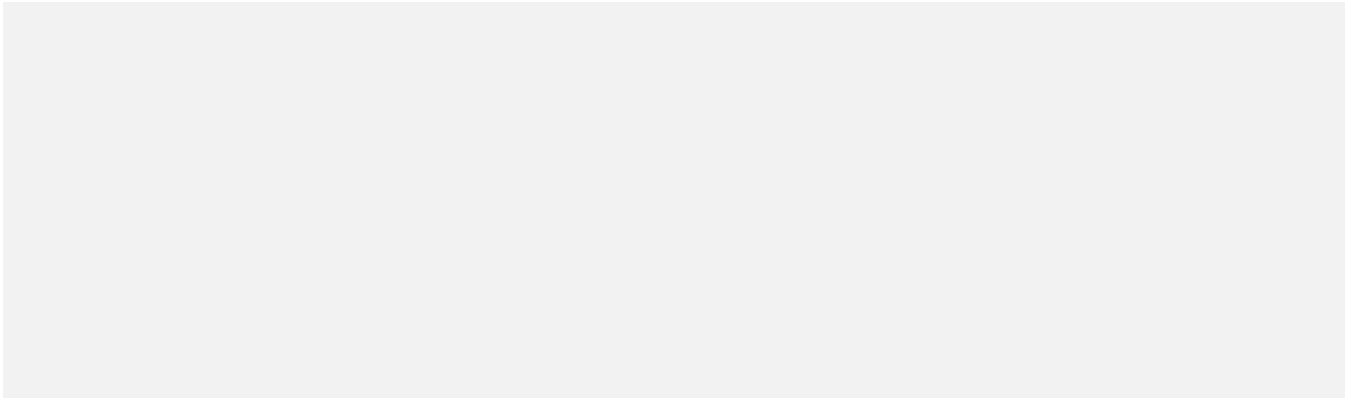
*Van wie heb je deze overtuiging overgenomen?
Bewonder je die persoon nog net zo als destijds?*

Ik heb deze gedachte zelf gecreëerd, omdat...

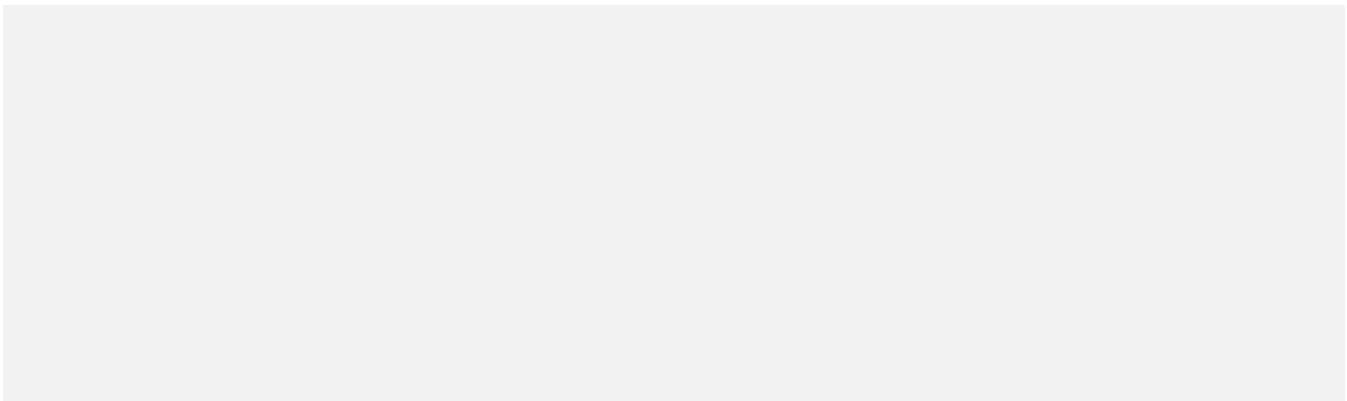
Deze overtuigingen belachelijk omdat...



Wat laat je hier en nu achter je?



Welke gedachten helpen je vooruit?



Wat zou je willen geloven?

