



Truth is not something
outside to be discovered,
it is something inside
to be realized.

– Osho

∞

Waarheid is niet iets buiten jezelf om te ontdekken, maar iets binnenin om te realiseren.

Osho

∞

Voorwoord

Graag voldoe ik aan het verzoek van Richard Buijtenhek om een voorwoord te schrijven bij zijn nieuwe zelfhulpboek. Dat doe ik mede omdat de door hem ontwikkelde aanpak mijzelf geholpen heeft. Kort na mijn pensioen in 2016 was ik de weg even kwijt en besloot ik zijn advies in te roepen. Dat heeft niet alleen het nodige verhelderd maar het had ook een heel praktisch resultaat. Ik was namelijk tot dat moment een stevig drinker en Richard droeg ertoe bij dat het aantal glazen per week sterk verminderde. Waarvoor hartelijk dank.

Daar bleef het niet bij want in de daaropvolgende jaren ging ik beseffen dat de methode zelf op interessante uitgangspunten berust. Dat werd vooral duidelijk door mijn werk aan *De actualiteit van het archaïsche*, een brede studie naar de aard van de mens die begin 2025 verscheen. Ik beperk me tot het noemen van een drietal inzichten die naar voren komen uit de wetenschappelijk literatuur en die in de door Richard gehanteerde methode een centrale rol spelen. Ten eerste dat onze wijze van waarnemen en aanvoelen sterk door ons denken wordt bepaald. Ten tweede dat we niet het passieve slachtoffer van allerlei gevoelens hoeven te zijn, omdat anders denken tot andere gevoelens leidt. Ten derde dat het oefenen met andere denkbeelden over jezelf wel degelijk kan helpen, een idee dat je trouwens ook vindt bij een filosoof als Aristoteles.

Zo bezien is het begrijpelijk dat voice dialogue goed werkt. Daarbij is het zaak te erkennen dat ieder mens meerdere sub-personen of stemmen in zich draagt. Ze worden actief als onze mentale veiligheid onder druk komt te staan en maken dan angst, schuld, woede en andere vormen van afweer los. De door Richard gehanteerde werkwijze is gericht op een dialoog tussen de verschillende sub-personen waardoor hun afwerende werking minder sterk wordt. Er voltrekt zich een affectieve dialectiek waarbij er ruimte komt voor het omkeren, loslaten of verrijken van bepaalde denkbeelden. Je kunt daar natuurlijk lang mee doorgaan maar je kunt ook stoppen als het innerlijke gesprek tussen die sub-personen een zeker evenwicht bereikt, een idee dat we ook vinden bij een psychotherapeut als Freud.

Toch is er een verschil tussen de sessies die ik zelf met Richard had en de aanpak die hij in dit boek voorstaat. Wat mij destijds veel geholpen heeft is de veruitwendiging van het gesprek dat de verschillende sub-personen met elkaar voeren. Dat kon gebeuren door het hardop uitspreken van bepaalde gedachten of het uitschrijven ervan. Maar ook doordat je letterlijk op verschillende stoelen ging zitten afhankelijk van de sub-personen die op dat moment aan

het woord waren. Die uitwendige vorm maakt het gemakkelijker om te ervaren wat er met jezelf gebeurt.

Het lijkt me dat dit met een zelfhulpboek toch anders is. Je bent als het ware je eigen cliënt én therapeut. Er treedt geen overdracht op in de zin dat je eigen ervaringen of gevoelens op iemand anders projecteert en je moet het vooral zelf doen. Dat lijkt me niet gemakkelijk omdat het in termen van eerlijkheid en reflexief vermogen hoge eisen aan jezelf stelt, een idee dat we ook bij een denker als Nietzsche aantreffen.

Het zou dus kunnen dat de reikwijdte van dit zelfhulpboek relatief beperkt is. Dat klinkt wat paradoxaal: in termen van kosten en toegankelijkheid is een boek gemakkelijker dan de reeks therapeutische sessies bij een coach die je bezoekt. Tegelijkertijd is een zelfhulpboek alleen bij zeer gemotiveerde personen effectief. Het zou best wel eens kunnen dat deze groep in omvang groeit. De wereldwanorde neemt met de dag toe en dat heeft gevolgen voor ons innerlijk. We zien een toenemende vraag naar zelfacceptatie, evenwicht of persoonlijke groei en die mensen gaan niet allemaal naar een duur betaalde coach. Het is dan ook vrij zeker dat deze nieuwe uitgave in een groeiende behoefte zal voorzien.

En laten we hopen dat degenen die er baat bij hebben de heilzame werking ervan niet voor zichzelf houden. Want juist de mensen die hun eigen pijn ontstijgen zijn in de positie om iets aan het lijden van anderen te doen, een idee dat ook door spirituele leiders als de Boeddha wordt verwoord.

Gabriël van den Brink (*Leiden 20-5-2025*)

Gabriël is werkzaam als gasthoogleraar wijsbegeerte bij Centrum Ethos aan de Vrije Universiteit.

∞

Wie naar buiten kijkt, droomt Wie naar binnen kijkt, ontwaakt

Carl Gustav Jung

∞

Introductie: Onzichtbare kracht van belemmerende overtuigingen

Inleiding

In dit hoofdstuk vind je een uitgebreide introductie en uitleg van de kernconcepten over belemmerende overtuigingen. Je leest wat belemmerende overtuigingen zijn, wat maakt dat deze zo'n sterke invloed op ons leven hebben en waarom het belangrijk is om hiermee aan de slag te gaan.

Boek 'Belemmerende overtuigingen'

In mijn vorige boek 'Belemmerende overtuigingen – Laat je remmingen los en ga leven in vrijheid!' uit 2017 beschrijf ik uitgebreid

wat belemmerende overtuigingen zijn, hoe je er aan komt en hoe je er van af komt. Als je meer wil weten over dit onderwerp dan raad ik je aan om mijn vorige boek te lezen.



In dit nieuwe boek leg ik het concept van belemmerende overtuigingen ook uit, maar wel korter. Het belangrijkste zijn de oefeningen die je zelf kunt doen om zo je belemmerende overtuigingen los te laten.

Wat zijn belemmerende overtuigingen?

Belemmerende overtuigingen zijn diepgewortelde ideeën die we over onszelf, anderen en de wereld hebben en die ons beperken in ons denken, handelen en onze groei. Ze zijn de verhalen die we onszelf vertellen en die we als 'waar' beschouwen, zelfs wanneer ze ons geen goed doen. Denk bijvoorbeeld aan gedachten als *"Ik ben niet goed genoeg"*, *"Succes is niet voor mij weggelegd"* of *"Ik verdien geen liefde"*.

De oorsprong van deze overtuigingen kan variëren: ze komen vooral voort uit onze opvoeding en de onvermijdelijke meestal lichte traumatische ervaringen, maar ook uit onze cultuur of zelfs de herhaalde boodschappen die we van de samenleving of de media ontvangen.

Hoewel sommige overtuigingen ons beschermen of motiveren en ons helpen door het leven te navigeren, zijn er ook overtuigingen die ons juist belemmeren, ons klein houden en ons ervan weerhouden om ons potentieel te benutten.

In dit boek zullen we dieper ingaan op deze beperkende gedachten en leren hoe we deze kunnen identificeren, doorbreken en vervangen door constructieve overtuigingen die ons verder helpen.

Waarom zijn belemmerende overtuigingen zo krachtig?

Belemmerende overtuigingen zijn krachtig omdat ze vaak onbewust werken. Ze vormen het onzichtbare script waarmee we onszelf door het leven leiden. Zelfs als we proberen om positieve veranderingen door te voeren, kunnen we onbewust tegengehouden worden door deze overtuigingen, die als een 'zelfsaboterend mechanisme' werken. Bijvoorbeeld, iemand die gelooft dat hij niet slim genoeg is, zal zich misschien niet inschrijven voor een opleiding, simpelweg omdat hij bang is te falen. Deze overtuigingen vormen als het ware een filter dat bepaalt wat we geloven en wat niet.

Dit is waarom het doorbreken van deze patronen essentieel is voor persoonlijke groei. Belemmerende overtuigingen houden ons in een vicieuze cirkel van zelftwijfel en stagnatie. Ze leiden tot gedragspatronen die ons bevestigen in ons beperkte zelfbeeld. Daarom wordt een (groot) deel van ons potentieel niet benut.

Wat kun je leren van dit boek

Het herkennen en loslaten van belemmerende overtuigingen kan uitdagend, maar zeker ook bevrijdend zijn. In dit boek doorlopen we een proces in drie delen:

1. **Bewustwording:** Het begint allemaal met bewustzijn. Door je bewust te worden van je eigen belemmerende overtuigingen, kun je ze leren herkennen op de momenten dat ze opduiken.
2. **Identificatie en analyse:** Zodra je je bewust bent van je overtuigingen, ga je deze analyseren. Waar komen ze vandaan? Welke impact hebben belemmerende overtuigingen op je leven? En hoe houden ze jou tegen?
3. **Verandering en herprogrammering:** Tenslotte richten we ons op verandering. Met effectieve technieken zoals visualisatie, affirmaties, emotional freedom technique (EFT) en Voice Dialogue Light kun je de overtuigingen aanpakken en ze vervangen door positieve, constructieve gedachten die je helpen je doelen te bereiken.

Dit boek biedt niet alleen inzichten in je eigen proces, maar ook praktische oefeningen en technieken om je te ondersteunen in je transformatieproces. Het doel is om je te helpen herkennen wat je tegenhoudt om te veranderen en je te voorzien van hulpmiddelen die je nodig hebt om een script te schrijven waarmee je daadwerkelijk kunt transformeren.

Waarom is dit belangrijk voor jouw groei?

Het aanpakken van belemmerende overtuigingen is essentieel voor wie een leven wil leiden dat rijk is aan betekenis, zelfacceptatie en vrijheid. Door los te komen van belemmerende overtuigingen, maak je ruimte voor nieuwe perspectieven en mogelijkheden die je eerder wellicht niet voor mogelijk hield.

Belemmerende overtuigingen werken als mentale ketenen: ze houden je vast. Dit boek nodigt je uit om die ketenen te onderzoeken en ze uiteindelijk van je af te schudden. Want als je jezelf bevrijdt van je beperkingen, ontstaat er ruimte voor een authentiek, krachtig en zinvol leven.



Doe de oefeningen!

Wanneer je de oefeningen uit dit boek gaat doen, dan zal het effect op het loslaten van je belemmerende overtuigingen en daarmee jouw persoonlijke ontwikkeling sterk toenemen.

Je hoeft niet persé alle oefeningen te doen. Voel maar welke oefeningen jou het meeste aanspreken en doe die. En bedenk maar dat je beter de helft van de oefeningen goed kan doen dan alle oefeningen oppervlakkig.

Werkbladen

In **Bijlage 11 werkbladen** vind je de werkbladen die je kunt gebruiken ter ondersteuning van de oefeningen.

Deze werkbladen kun je ook downloaden van de site www.belemmerendeovertuigingen.nl/zelfhulpboek. Je kunt ze per werkblad downloaden of alle werkbladen in één keer downloaden.

Leeswijzer

In dit boek wordt een logische opbouw en volgorde aangehouden. Het is echter niet perse nodig om alle hoofdstukken te lezen. Je merkt zelf wel welke hoofdstukken je het meest aanspreken.

Ik wil je wel als tip meegeven dat als je mijn vorige boek 'Belem-merende overtuigingen – Laat je remmingen los en ga leven in vrijheid!' niet hebt gelezen dat je in ieder geval de hoofdstukken 1 tot en met 4 doorneemt zodat je begrijpt wat belemmerende overtuigingen zijn en hoe je er mee om kunt gaan.

Ten slotte

Ik wens je heel veel leesplezier en ik hoop dat je jouw belemmerende overtuigingen kunt transformeren na het lezen van dit boek!

Richard Buijtenhek
(www.rbtc.nl)

Samenvatting

Met deze introductie krijg je een beeld van het doel en de structuur van het boek. We kunnen nu doorgaan met het eerste hoofdstuk, waarin we gaan onderzoeken hoe ons gedrag allemaal wordt beïnvloed.

∞

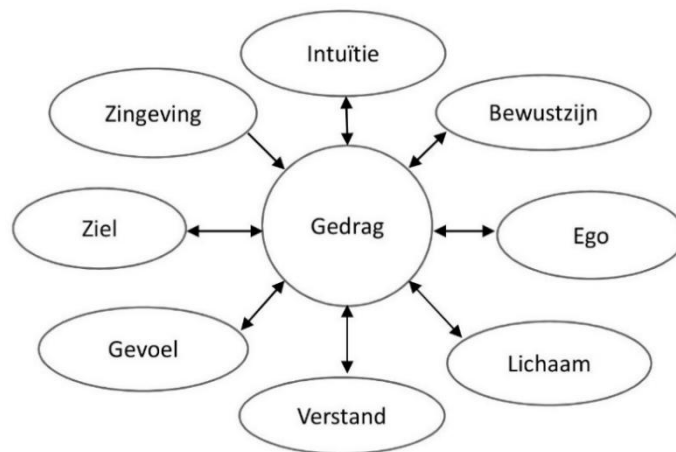
Alles wat je niet wilt ervaren draag je met je mee

Isaac Shapiro

∞

Hoofdstuk 1: Wat bepaalt ons gedrag?

Als eerste gaan we onderzoeken wat ons gedrag beïnvloedt. In het onderstaande schema zie je de belangrijkste aspecten:



Stuurmechanisme van gedrag

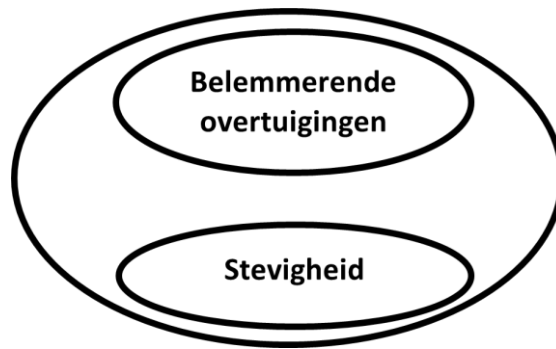
We gaan nu per deelgebied onderzoeken op welke manier zo'n deelgebied ons gedrag beïnvloed. We beginnen met de belangrijkste: het ego.

1.1 Ego

Grof gezegd zou je kunnen zeggen dat het ego uit twee delen bestaat:

- **Ego-stevigheid**

Je ego geeft stevigheid aan je leven, die een heel belangrijke, functionele invloed heeft op je gedrag. Want heb je een goed ontwikkelde stevigheid, dan heb je voldoende fundering om je niet snel opzij te laten duwen door anderen en met alle winden mee te waaien. Je bent niet meer zo sterk afhankelijk van je omgeving om je goed of veilig te voelen en kunt prima je eigen pad volgen.



Afbeelding: ego

- **Ego-belemmerende overtuigingen**

In het ego gebied zitten ook je belemmerende overtuigingen, die je niet voor niets hebt gecreëerd: ze waren ooit belangrijk voor je veiligheid. Daarom wil je ego niet dat je je belemmerende overtuigingen loslaat.

Je kent misschien wel de uitdrukking 'een groot ego hebben'. Je leeft dan vanuit relatief veel belemmerende overtuigingen, die ervoor zorgen dat je jezelf groter en beter waant dan anderen. Maar je kunt natuurlijk ook een (te) klein ego hebben. Je waant je dan kleiner, zwakker of slechter dan anderen.

∞

Een ego-gedachte is:

**“Ik ben klein, vergankelijk, kwetsbaar,
gemankeerd, incapabel”.**

**De mate waarin je in die leugen gelooft
bepaalt de hinder die je ondervindt
wanneer je tot vrije expressie wilt komen.**

**De mens die niet meer in die gedachte
gelooft is ego-loos, vrij.**

Simone van Arkel

∞

1.2 Verstand

In de westerse wereld leren we vooral te luisteren naar ons verstand (ook mind of ratio genoemd). Daarom bepaalt ons verstand, na belemmerende overtuigingen, in belangrijke mate ons gedrag; het is behoorlijk overgewaardeerd. En je verstand wil van alles van jou. Het zegt je bijvoorbeeld dat je hard moet werken, omdat je baas dat van je vraagt en dat je dan veel bereikt. En het gebeurt vaak dat je verstand daarbij nauwelijks rekening houdt met de vraag of dat wel goed voor je gezondheid is. Zelfs lichamelijke klachten worden vaak genegeerd. Dit laatste gebeurt over het algemeen bij mannen wat vaker dan bij vrouwen. Vrouwen hebben normaal gesproken wat meer contact met hun gevoel.

Meestal is verstand goede vriendjes met je belemmerende overtuigingen. Ze werken goed samen.



Problemen zijn een product van het denken, niet van de realiteit.

Erik van Zuydam



1.3 Lichaam

In tegenstelling tot je verstand weet je lichaam wel heel duidelijk wat goed is voor je gezondheid. Want je lichaam kan prima voelen en geeft je allerlei signalen. Je krijgt bijvoorbeeld nekpijn, je ooglid gaat trillen of je slaapt niet goed meer, omdat je veel te hard werkt. Je lichaam liegt zelden. Daarom is het heel belangrijk ernaar te luisteren. Maar je lichaam kan overschreeuwd worden door je verstand: “Ga door met hard werken, want dat is goed voor je carrière! Dan kun je straks dat grote huis kopen en word je heel populair bij je vrienden! Ga door, ga door, ga door!” Doe je dat inderdaad en negeer je je lichamelijke vermoeidheidssignalen, dan ga je over je eigen grenzen heen. Je gedrag kan dan uiteindelijk leiden tot ernstige klachten zoals een burn-out. Negeer je lichamelijke sensaties daarom zeker niet. Of het nu gaat om pijn, vermoeidheid of erger, als je ziek wordt.

1.4 Gevoel

Ook je gevoel bepaalt je gedrag. Dit bestaat uit zowel je diepere gevoelens als je meer vluchtige emoties, die een wisselwerking op elkaar hebben. Ben je bijvoorbeeld hevig verliefd op iemand, dan kun je de hele wereld aan en de hele dag doorwerken, ook al heb je weinig geslapen. Maar ook al ‘weet’ je gevoel veel beter dan je verstand wat goed voor je is, het heeft het toch niet altijd bij het rechte eind. In je verliefdheid bepaalt je roze bril je

gedrag. Je doet alles voor die persoon en ziet bijvoorbeeld niet dat zijn of haar persoonlijkheid misschien helemaal niet zo bij je past.

1.5 Intuïtie

Met je intuïtie, ook wel zesde zintuig genoemd, kun je een gevoel of beeld bij iemand of een situatie waarnemen zonder hier al voorkennis over te hebben of erover na te denken. Deze ingeving is een diep innerlijk weten over een situatie of persoon op dat moment. Deze pure, directe waarneming kan je helpen bij het kiezen van een richting in je leven die op dat moment goed voor je is of bij het werkelijk zien van de behoefte van anderen. Intuïtief waarnemen en erop leren vertrouwen kun je ontwikkelen.

1.6 Ziel

Je ziel wil het beste voor je en wil vooral dat je veel ervaringen in het leven opdoet om van te leren en persoonlijk te groeien, zodat je transformeert naar een hoger bewustzijn. Zou je zelfs voor volledige overgave kiezen, wat sommige mensen doen, dan laat je je ziel leidend zijn in de keuzes die je in je leven maakt. Je ziel heeft dan een grote invloed op je gedrag.

1.7 Zingeving

Op het moment van je geboorte heb je besloten wat je in dit leven wilt neerzetten in de wereld. Dit is je zingeving. Wat kun jij doen om deze aarde en samenleving te ondersteunen? Welk steentje kun jij bijdragen aan een betere samenleving? Je zingeving geeft richting aan je leven en verandert niet als je ouder wordt.

In het voorgaande schema zie je zingeving als enige met alleen een pijl richting gedrag. Dat komt omdat het gedrag je zingeving niet kan beïnvloeden. Wel kan het gebeuren dat je zingeving in de loop van de jaren duidelijker wordt, waardoor het lijkt alsof gedrag van invloed is op zingeving.

1.8 Bewustzijn

Bewustzijn is iets wat elk mens heeft, alleen hebben sommige mensen er meer contact mee dan anderen. Het veld van bewustzijn staat volledig los van de andere onderdelen van een mens en is de meest zuivere plek waar je aanwezig kunt zijn. Het is vrij van goed en fout. Vanuit deze plek kun je heel helder naar jezelf kijken inclusief alle onderdelen zoals je lichaam en je gevoel.

Wat bewustzijn precies is, daar zijn de geleerden het nog niet helemaal over eens. Het lijkt verder te gaan dan alleen het deel wat er in ons aanwezig is. Dat betekent dat de informatie uit meer bronnen kan worden gehaald dan alleen uit jezelf.

Het lijkt er zelfs op dat veel gedachten ontstaan in het bewustzijn en niet in het verstand. En dat we ons van deze gedachten vaak pas bewust worden nadat ze zijn ontstaan. Het idee dat we alle gedachten zelf bepalen en dat ze ontstaan uit onze wil, is achterhaald.

Je bewustzijn is belangrijk om de innerlijke roep van je ziel te horen en je zingeving te onderzoeken. Je kunt je bewustzijn ontwikkelen door bijvoorbeeld boeken te lezen over spiritualiteit, te mediteren of yoga te beoefenen. Je gaat dan stappen zetten die jij nodig acht

om persoonlijk te groeien. Je kiest bijvoorbeeld voor het opdoen van ervaringen om van te leren en gaat wellicht bijdragen aan de samenleving vanuit jouw zingeving. Een rijk leven ligt dan in het verschiet!

1.9 'Strijd' tussen ziel en ego

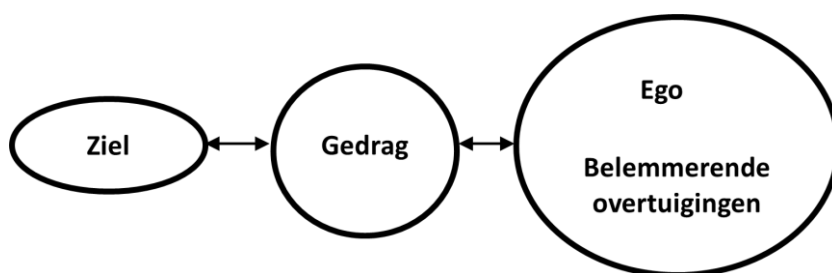
Je ziel wil dat je veel ervaringen in het leven opdoet om van te leren en daardoor persoonlijk te groeien. Maar je ego is behoorlijk star en wil niet dat je als persoon verandert. 'Alles bij het oude laten, het gaat toch prima!' is het credo van het ego. Want 'je hebt je belemmerende overtuigingen niet voor niets gecreëerd', zo denkt je ego, 'ze zijn belangrijk voor je veiligheid'.

Zou je nu gaan veranderen door ze los te laten, dan oordeelt je ego dat je in gevaar komt! Niet doen dus, zegt het ego. Maar dit is in strijd met je wens om je te ontwikkelen; de wens van je ziel.

Je zou dus kunnen zeggen dat er een voortdurende 'strijd' gaande is tussen je ziel en je ego. Al legt normaal gesproken je ziel het zwaar af tegenover je ego. Je ego heeft zo'n sterke invloed op je gedrag, dat de krachten die uit je ziel komen helemaal in de schaduw komen te staan en niet hoorbaar zijn.

Door aan de ene kant belemmerende overtuigingen los te laten en aan de andere kant te leren luisteren naar je ziel, zal je ziel meer 'te zeggen' krijgen in jouw leven; meer 'te zeggen' krijgen over jouw gedrag. Je gaat langzamerhand meer je ziel volgen.

Wat ook helpt is als je je stevigheid ontwikkelt. Dan heb je voldoende fundering om je niet snel opzij te laten duwen door anderen. Je bent niet meer zo sterk afhankelijk van je omgeving om je goed of veilig te voelen. Je stevigheid maakt dan dat je 'het aankunt' om meer te luisteren naar je ziel, die erop aandringt dat je je belemmerende overtuigingen aanpakt. Je bent dan juist wel goed in staat te veranderen en jezelf echt neer te zetten in deze wereld.



Afbeelding: 'Strijd' tussen ego en ziel; wie krijgt het voor het zeggen?

Samenvatting

Ons gedrag wordt beïnvloed door meerdere innerlijke krachten: het ego, verstand, lichaam, gevoel, intuïtie, ziel, zingeving en bewustzijn. Het ego speelt een grote rol, zowel met zijn stevigheid als met belemmerende overtuigingen die verandering vaak tegenwerken. Het verstand is vaak dominant, maar is overschat, en werkt samen met het ego ten koste van signalen van het lichaam. Gevoelens en intuïtie geven waardevolle richting, maar kunnen ook vertroebeld zijn. De ziel wil groeien en ervaren, terwijl zingeving richting geeft aan het leven. Bewustzijn helpt om al deze lagen helder te overzien. Vaak ontstaat er een innerlijke strijd tussen ego en ziel; persoonlijke groei ontstaat door belemmerende overtuigingen los te laten, te luisteren naar je ziel en bewustzijn te ontwikkelen.

Na dit overzicht waarin we hebben laten zien hoe we gedrag beïnvloeden, gaan we nu inzoomen op het ego en specifiek op belemmerende overtuigingen.



Vrijheid betekent het loslaten van het bekende

Al je overtuigingen, ideeën en aannames

laat ze gaan

Wat overblijft is de waarheid

Sri Nisargadatta Maharaj



Hoofdstuk 2: Wat zijn belemmerende overtuigingen?

2.1 Wat is een overtuiging?

Laten we beginnen bij de basis: wat is een overtuiging? Een overtuiging is een diepgeworteld idee dat we over onszelf, anderen of de wereld hebben en dat we als waarheid beschouwen. Overtuigingen kunnen positief of negatief zijn. Positieve overtuigingen kunnen ons motiveren, ondersteunen en richting geven in het leven. Negatieve of belemmerende overtuigingen daarentegen werken als een rem. Ze geven ons het gevoel dat we beperkt zijn in wat we kunnen bereiken, wie we kunnen zijn en hoe we kunnen groeien.

Neem als voorbeeld de overtuiging *“Ik ben niet slim genoeg”*. Voor iemand die dit denkt, kan het een obstakel zijn om nieuwe kansen aan te grijpen, omdat die persoon zich misschien niet capabel genoeg voelt. Overtuigingen vormen als het ware een ‘bril’ waardoor we de wereld en onszelf zien, en als die bril is vertroebeld door belemmerende overtuigingen, kan dat ons leven op veel manieren beperken.

2.2 Positieve en negatieve overtuigingen

Er is een groot verschil tussen positieve en negatieve overtuigingen. Positieve overtuigingen zijn gedachten die ons ondersteunen, versterken en motiveren. Ze geven ons het vertrouwen dat we doelen kunnen bereiken, waardevol zijn en uitdagingen aankunnen. Voorbeelden van positieve overtuigingen zijn:

- *“Ik ben capabel en kan dit leren.”*
- *“Ik ben de moeite waard en verdien respect.”*
- *“Succes is haalbaar als ik consistent werk.”*

Daar tegenover staan negatieve of belemmerende overtuigingen. Dit zijn gedachten die ons verzwakken en ons het gevoel geven dat we beperkt zijn in wat we kunnen bereiken. Ze houden ons vaak klein en zijn een bron van twijfel en angst. Voorbeelden hiervan zijn:

- *"Ik ben niet goed genoeg."*
- *"Ik zal nooit echt succesvol zijn."*
- *"Mensen zullen me toch niet accepteren zoals ik ben."*

Deze negatieve overtuigingen ontstaan vaak als beschermings-mechanismen, bedoeld om ons te behoeden voor teleurstellingen of pijn. Ze geven ons een gevoel van 'veiligheid' omdat we onszelf op die manier kunnen beschermen tegen het risico op falen of afwijzing. Toch betalen we een hoge prijs voor deze schijnveiligheid, want deze overtuigingen houden ons gevangen en belemmeren onze groei.

2.3 Hoe ontstaan belemmerende overtuigingen?

De meeste van onze overtuigingen ontwikkelen zich al vroeg in het leven, vaak zonder dat we ons hiervan bewust zijn. Er zijn verschillende factoren die bijdragen aan het ontstaan van belemmerende overtuigingen:

1. **Opvoeding en familie:** Onze familie en vooral de ouders hebben meestal de grootste invloed op onze belemmerende overtuigingen. Als kinderen nemen we veel dingen aan als waarheid, omdat we geen referentiekader hebben. Als je bijvoorbeeld opgroeit in een gezin waarin voortdurend wordt benadrukt dat geld schaars is, ontwikkel je mogelijk de overtuiging dat financiële overvloed onbereikbaar is.



2. **Traumatische of negatieve ervaringen:** Schokkende of pijnlijke ervaringen kunnen een enorme impact hebben op hoe we onszelf zien. Een traumatische ervaring kan een diepe overtuiging achterlaten, zoals *"Ik ben niet veilig"* of *"Mensen zijn onbetrouwbaar"*. Deze overtuigingen kunnen het gevolg zijn van gebeurtenissen zoals pesterijen, verlies, of afwijzing en worden vaak versterkt door gevoelens van angst en wantrouwen.

3. **Zelfbeschermingsmechanismen:** Vaak ontstaan overtuigingen als een manier om onszelf te beschermen. Als we bijvoorbeeld meerdere keren hebben ervaren dat anderen ons afwijzen, kan een overtuiging zoals *“Ik ben niet goed genoeg”* ons beschermen tegen toekomstige teleurstellingen. Dit zelfbeschermende mechanisme houdt ons echter ook vast in een negatieve cirkel waarin we onszelf niet toestaan te groeien.
4. **Cultuur en maatschappij:** Onze cultuur en de maatschappij waarin we leven, geven ons vaak subtiele, maar krachtige boodschappen mee over wat wenselijk is, wie succesvol mag zijn, hoe we ons moeten gedragen en wat mogelijk is. Deze boodschappen kunnen onbewust invloed hebben op ons denken en onze overtuigingen. Denk aan ideeën over mannelijkheid, vrouwelijkheid, succes, of normen rond uiterlijk.
5. **Herhaalde gedachten:** Onze overtuigingen worden versterkt door herhaling. Hoe vaker we een gedachte hebben, hoe meer die zich in ons onderbewustzijn nestelt en sterker wordt. Als we bijvoorbeeld vaak denken *“Ik word niet gehoord”*, wordt dit een overtuiging die zich vastzet en steeds meer invloed krijgt op ons zelfbeeld.

2.4 De vicieuze cirkel van belemmerende overtuigingen

Een van de grootste uitdagingen van belemmerende overtuigingen is dat ze zichzelf vaak versterken. Ze vormen een vicieuze cirkel waarin we handelen op basis van onze overtuigingen, wat weer leidt tot resultaten die onze overtuigingen bevestigen. Neem bijvoorbeeld de overtuiging *“Ik ben niet goed genoeg”*. Als je deze overtuiging hebt, ben je geneigd om geen risico's te nemen of nieuwe dingen te proberen. Door deze terughoudendheid ervaar je wellicht weinig succes of voldoening, wat je gevoel van minderwaardigheid alleen maar versterkt. Zo blijf je vastzitten in dezelfde patronen.

Het doorbreken van deze vicieuze cirkel begint bij bewustwording. Zodra we inzien hoe belemmerende overtuigingen ons beperken, kunnen we ze gaan uitdagen en vervangen door positieve, opbouwende overtuigingen.

2.5 Vooruitblik op het proces van verandering

In de komende hoofdstukken gaan we de stappen bespreken om belemmerende overtuigingen te herkennen, te analyseren en uiteindelijk te veranderen en los te laten. Dit proces vereist moed, geduld en doorzettingsvermogen. De beloning is groot: door je overtuigingen te veranderen en los te laten, verander je ook je gedrag, je emoties en uiteindelijk je hele levenspad.

2.6 Hoe gedachten en overtuigingen onze realiteit vormen

Gedachten en overtuigingen vormen de kern van hoe we de wereld ervaren. Ze fungeren als een mentale bril waardoor we alles zien, voelen en interpreteren. Denk bijvoorbeeld aan hoe verschillend twee mensen kunnen reageren op dezelfde situatie. Iemand die gelooft dat hij waardevol is, zal een compliment op het werk waarschijnlijk met een glimlach ontvangen,

terwijl iemand die denkt dat hij nooit iets goed doet, hetzelfde compliment misschien afdoet als 'sarcasme' of 'toeval'.

Onze gedachten en overtuigingen hebben een immense kracht om onze realiteit vorm te geven, omdat ze bepalen hoe we ons gedragen en hoe we onszelf en anderen zien. Dit proces gebeurt grotendeels onbewust. Onze overtuigingen werken als een soort 'automatische piloot', en bepalen ons gedrag zonder dat we ons er bewust van zijn.

2.7 Het proces van zelfvervulling: de 'selffulfilling prophecy'

Een belangrijk concept in de psychologie dat aansluit op het effect van onze overtuigingen is de **selffulfilling prophecy** of het principe van zelfvervulling. Dit houdt in dat we onbewust geneigd zijn om ons gedrag af te stemmen op wat we geloven, waardoor onze overtuigingen werkelijkheid worden.

Stel bijvoorbeeld dat je de overtuiging hebt dat je 'geen goede spreker bent'. Met die overtuiging zul je waarschijnlijk zenuwachtiger zijn tijdens presentaties, minder goed voorbereid of terughoudend in je expressie. Hierdoor is de kans groter dat je presentatie niet goed verloopt, wat weer je oorspronkelijke overtuiging bevestigt.

Het mechanisme van zelfvervulling laat zien hoe belangrijk het is om belemmerende overtuigingen te herkennen, uit te dagen en los te laten.

2.8 Hoe belemmerende overtuigingen ons beïnvloeden

Onze overtuigingen vormen de basis voor ons gedrag en onze gewoonten. Dit komt doordat overtuigingen direct invloed hebben op onze gedachten, emoties en keuzes. Hieronder wordt beschreven hoe dit mechanisme werkt:

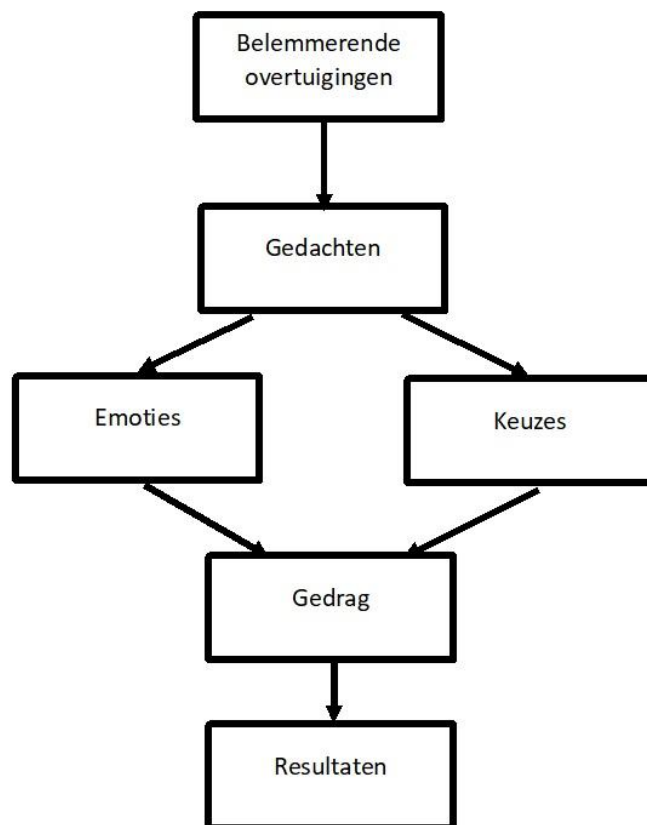
1. **Overtuigingen en gedachten:** We hebben al eerder kunnen lezen dat belemmerende overtuigingen een sterke invloed hebben op onze gedachten. Belemmerende overtuigingen houden ons in een comfortzone, maar verhinderen tegelijkertijd onze groei. Overtuigingen vormen het fundament van ons denken. De meeste gedachten die we hebben, worden op de een of andere manier beïnvloed door onze belemmerende overtuigingen.

Als je bijvoorbeeld gelooft dat je weinig waard bent, zul je vaak negatieve gedachten over jezelf hebben, zoals *"Waarom zou iemand naar mij luisteren?"* of *"Ik verdien dit niet."*

Of iemand die denkt dat hij niet goed genoeg is, zal geneigd zijn om uitdagingen uit de weg te gaan en zichzelf minder uit te dagen en zelfs kansen aan zich voorbij laten gaan.

2. **Gedachten en emoties:** Overtuigingen beïnvloeden ook hoe we ons voelen. Belemmerende overtuigingen geven negatieve gedachten over onszelf en onze capaciteiten en daardoor kunnen ze vervelende gevoelens bij ons oproepen. Deze emoties houden ons in een neerwaartse spiraal en maken het lastig om uit patronen te breken. Negatieve gedachten leiden vaak tot emoties zoals angst, verdriet, frustratie of onzekerheid. Deze emoties worden sterker naarmate we dezelfde negatieve gedachten blijven herhalen. Dit zorgt ervoor dat negatieve overtuigingen en bijbehorende emoties zich blijven versterken.

3. **Emoties en gedrag:** In hoofdstuk 1 hebben we gezien dat ook emoties ons gedrag sturen. Als we ons onzeker of angstig voelen, zullen we geneigd zijn om ons terug te trekken of risico's te vermijden.
4. **Beslissingen en keuzes:** Onze overtuigingen sturen via gedachten onze keuzes. Als je bijvoorbeeld gelooft dat succes niet voor jou is weggelegd, ben je geneigd om niet voor die ene geweldige carrièrekans te gaan of niet voor jezelf op te komen. Je keuzes worden beperkt door de kaders die je overtuigingen opleggen.



5. **Gedrag en resultaten:** Tenslotte bepalen we met ons gedrag onze acties en hieruit voortvloeiend de resultaten die we behalen. Door je belemmerende overtuigingen zal je gedrag vaak leiden tot beperkte resultaten, waardoor je overtuigingen weer bevestigd worden. Dit zorgt voor een vicieuze cirkel waarin overtuigingen, gedachten, emoties en gedrag elkaar versterken.

2.9 Effect belemmerende overtuigingen op levensgebieden

Belemmerende overtuigingen hebben impact op veel aspecten van het leven. Hier zijn enkele voorbeelden van hoe ze in verschillende levensgebieden doorwerken:

- **Werk en carrière:** In een werkomgeving kunnen belemmerende overtuigingen ons ervan weerhouden om onze potentie volledig te benutten. Denk aan overtuigingen

zoals *“Ik ben niet goed genoeg voor die promotie”* of *“Anderen zijn veel beter dan ik”*. Deze gedachten weerhouden ons ervan om kansen te grijpen en volledig te presteren.

- **Relaties en sociale interacties:** Onze overtuigingen spelen een grote rol in hoe we met anderen omgaan. Als we bijvoorbeeld geloven dat we niet de moeite waard zijn, kunnen we ons terugtrekken in relaties of ons niet volledig openstellen. Belemmerende overtuigingen kunnen ook leiden tot patronen van afhankelijkheid, of juist van wantrouwen en emotionele afstand. Zo zijn bindingsangst en verlatingsangst eigenlijk ook belemmerende overtuigingen. In onze relaties met anderen kunnen belemmerende overtuigingen leiden tot angst voor afwijzing, gebrek aan vertrouwen of gevoelens van minder-waardigheid. Dit kan relaties beïnvloeden doordat we niet open communiceren, onszelf wegcijferen, of afstandelijk worden uit angst om gekwetst te worden.



- **Gezondheid en zelfzorg:** Onze overtuigingen spelen ook een rol in hoe we voor onszelf zorgen. Mensen met overtuigingen zoals *“Ik ben het niet waard om goed voor mezelf te zorgen”* of *“Ik zal toch nooit fit worden”* zullen minder geneigd zijn om goed voor hun lichaam en geest te zorgen.
- **Financiën en welvaart:** Geld en financiële overtuigingen gaan hand in hand. Als iemand bijvoorbeeld denkt *“Ik zal nooit financieel vrij zijn”*, kan dat leiden tot gedrag dat financiële groei belemmert. Voorbeelden hiervan zijn het vermijden van investeringen of angst om financiële risico's te nemen.

2.10 Het proces van bewustwording: overtuigingen herkennen

In dit hoofdstuk heb je tot nu kunnen lezen welke impact belemmerende overtuigingen op ons leven hebben. In deze paragraaf ga je een start maken met het onderzoeken van jouw belemmerende overtuigingen door het ontwikkelen van zelfbewustzijn.

Hier zijn enkele technieken om bewust te worden van je overtuigingen:

- **Zelfreflectie door een dagboek bij te houden:** Dagelijks schrijven over je gedachten en gevoelens kan helpen om patronen te ontdekken en terugkerende negatieve overtuigingen te identificeren. Als je iedere dag vijf minuten zou schrijven over wat je denkt en voelt kun je zien of er terugkerende gedachten zijn die je beperken.
- **Let op je reacties in moeilijke situaties:** Vaak komen belemmerende overtuigingen sterk naar voren in momenten van stress of uitdaging. Je zou je bewust kunnen worden hoe je denkt en reageert in deze situaties. Welke gedachten gaan er op die momenten door je hoofd? Het opschrijven en het analyseren van deze gedachten ondersteunt dit proces.
- **Oefening met ‘waarom vragen’:** Wanneer je telkens opnieuw de vraag zou stellen *“Waarom denk ik dit?”* en *“Waarom geloof ik dit?”* helpt het om de kern van je overtuigingen te vinden. Stel bijvoorbeeld dat je denkt: *“Ik ben niet goed in spreken in het openbaar.”* Vraag jezelf dan af waarom je dit gelooft, en kijk of je kunt teruggaan naar de oorsprong van deze gedachte.

In de volgende oefeningen wordt beschreven hoe je dit kunt oefenen.



2.11 Oefeningen

Oefening 2.1 - Belemmerende overtuigingen identificeren

Om een eerste stap te zetten, kun je alvast proberen om een aantal van je eigen overtuigingen op te sporen en te noteren. Neem de tijd om de volgende vragen te beantwoorden:

1. Wat is een belemmerende gedachte die je vaak over jezelf hebt?
2. Wat zeggen anderen over jouw belemmerende overtuiging?
3. Waar denk je dat deze overtuiging vandaan komt? (Denk aan opvoeding, familie, cultuur, eigen ervaringen)
4. Wat voor invloed heeft deze overtuiging op je leven en keuzes?

Probeer niet te oordelen over wat je opschrijft; het belangrijkste is om jezelf de kans te geven bewust te worden van deze gedachten. Door de volgende hoofdstukken te lezen werk je aan verandering waardoor je langzaam maar zeker deze overtuigingen kunt ombuigen en loslaten.

Werkbladen

De oefeningen in dit boek worden ondersteund met werkbladen. Deze staan achterin het boek. Het werkblad voor deze oefening vind je terug in '**Werkblad 3 - Wat zijn jouw belemmerende overtuigingen?**'.

Het werkblad voor de oefeningen daarna vind je terug in '**Werkblad 4 - De kracht van gedachten en overtuigingen**'.

Ook kun je de Word-versie van de werkbladen downloaden via de site www.belemmerendeovertuigingen.nl/zelfhulpboek (werkblad 3 en 4).

Oefening 2.2 - Gedachten en emoties bewust bijhouden

Deze oefening helpt je om gedachten en emoties bewuster te ervaren en te begrijpen hoe ze worden beïnvloed door belemmerende overtuigingen. Door regelmatig stil te staan bij je innerlijke beleving kun je patronen herkennen die je mogelijk belemmeren in je dagelijks leven.

Stap 1: Regelmatige check-ins

Kies 2 of 3 momenten per dag waarop je even bewust aandacht besteedt aan je gedachten en emoties. Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- **Ochtend:** direct na het wakker worden
- **Middag:** rond lunchtijd
- **Avond:** voor het slapen gaan

Stel een herinnering in zoals een alarm op je mobiel, zodat je hier consistent aandacht aan geeft.

Stap 2: Gedachten en emoties opschrijven

Bij elk check-in moment noteer je:

1. **Datum en tijd:** Leg dit moment vast.
2. **Situatie:** Beschrijf kort wat je aan het doen bent of wat er om je heen gebeurt.
3. **Gedachten:** Schrijf je gedachten op zonder oordeel. Probeer specifiek te zijn en merk op wat er door je heen gaat.
4. **Emoties:** Benoem je emoties zo nauwkeurig mogelijk (bijv. angst, vreugde, frustratie, tevredenheid).
5. **Belemmerende overtuiging:** Als je gedachten negatief zijn of emoties aanwakkeren, vraag jezelf af: "Welke overtuiging ligt hieraan ten grondslag?" Noteer wat er in je opkomt. Denk bijvoorbeeld aan overtuigingen zoals "Ik ben niet goed genoeg" of "Het moet perfect zijn."

Oefening 2.3 - Reflecteren op patronen

Welke patronen kun je herkennen?

Stap 1: Reflectie

Kijk na enkele dagen terug naar je aantekeningen van oefening 2.1 en 2.2 en vraag jezelf:

- Zijn er bepaalde gedachten of emoties die steeds terugkomen?
- Wat valt je op in de belemmerende overtuigingen?
- Hoe beïnvloeden deze overtuigingen je stemming en gedrag?

Door bewustwording van deze patronen kun je inzicht krijgen in de overtuigingen die invloed hebben op je gedachten en emoties.

Stap 2: Belemmerende overtuigingen uitdagen

Als je merkt dat bepaalde overtuigingen je belemmeren, probeer dan:

- **De gedachte uit te dagen:** Stel jezelf vragen als "Waarom doe ik dit?", "Waarom geloof ik dit?", "Klopt deze overtuiging wel?" of "Wat zou ik tegen een vriend zeggen die dit denkt?"
- **De gedachte te herformuleren:** Probeer de overtuiging om te zetten in een milder, realistischer perspectief. Bijvoorbeeld: in plaats van "Ik ben niet goed genoeg," kun je denken "Ik ben goed genoeg zoals ik ben en mag fouten maken."

Deze oefening helpt je om je gedachten en emoties te onderzoeken en om belemmerende overtuigingen om te buigen naar meer helpende, realistische, positieve gedachten.

Oefening 2.4 - Verandering: positieve overtuigingen verkennen

Hoewel dit boek zich richt op het ombuigen en loslaten van je belemmerende overtuigingen, kan het behulpzaam zijn om parallel ook je positieve overtuigingen te verkennen. Dit helpt je te zien dat er alternatieve manieren zijn om naar jezelf en de wereld te kijken. Denk bijvoorbeeld aan de volgende overtuigingen:

- *"Ik ben in staat om te groeien en te leren."*
- *"Iedereen maakt fouten, en dat is normaal."*
- *"Ik heb het recht om mijn dromen na te streven."*

Oefen door iedere dag één positieve overtuiging op te schrijven die je graag zou willen geloven en leven. Merk op welke emoties deze overtuiging bij je oproept en hoe je gedrag hierdoor zou veranderen. Deze kleine stappen helpen je om jezelf open te stellen om nieuwe manieren van denken te ontwikkelen.

Als hulpmiddel kun je werkblad 4 gebruiken dat achterin het boek of op de website staat.

Samenvatting

Dit hoofdstuk introduceert je in de wereld van belemmerende overtuigingen, met een diepere kijk op de oorsprong en impact hiervan.

We hebben gekeken naar de kracht van gedachten en belemmerende overtuigingen en dat ze de kern vormen van hoe we de wereld ervaren. We hebben onderzocht dat er positieve en negatieve overtuigingen zijn. Als mens zijn we onbewust geneigd om ons gedrag af te stemmen op wat en waarin we geloven, waardoor onze overtuigingen werkelijkheid worden. Dit is het principe van zelfvervulling. Belemmerende overtuigingen beïnvloeden ons gedrag en onze verschillende levensgebieden.

Als laatste heb je gelezen hoe je overtuigingen leert (her)kennen. Hiermee is de basis gelegd voor het vervolgproces van verandering en groei in de volgende hoofdstukken.