

**OMGAAN MET HET GEVOEL  
IK BEN NIET GOED GENOEG**



Danny Demeersseman

**OMGAAN MET HET GEVOEL  
IK BEN NIET GOED GENOEG**

Copyright © 2024  
Danny Demeersseman

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm dan ook worden  
gereproduceerd zonder toestemming van de uitgever

Neem voor toestemming contact op met:

*dekrachtbron@hotmail.com*

ISBN: 978 94 037 7137-3

NUR 773

Eerste druk, november  
2024

Cover: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

meer informatie

*[www.dekrachtbron.be](http://www.dekrachtbron.be)*

# INHOUDSTAFEL

<b>INLEIDING</b>	<b>1</b>
DE AUTEUR	3
BIBLIOGRAFIE	4
PRAKTIJK DE KRACHTBRON	6
DE HOOFDROLSPELER IN DIT BOEK	7

## **HOE ONTSTAAT DE OVERTUIGING**

<b>IK BEN NIET GOED GENOEG</b>	<b>1</b>
JEUGDERVARINGEN	12
DE WEEGSCHAALMAATSCHAPPIJ	14
DE PRESTATIEMAATSCHAPPIJ	15

## **HOE KOM JE TOT DE OVERTUIGING**

<b>IK BEN WEL GOED GENOEG</b>	<b>19</b>
ONDERZOEK JOUW AMBITIES	20
GA VOOR MORELE AMBITIES	24

## **HOE BOUW JE AAN DE OVERTUIGING**

<b>IK BEN WEL GOED GENOEG</b>	<b>31</b>
ZOEK PROFESSIONELE HULP	32
STEL ZINVOLLE VRAGEN	34
BEGRIJP HET ONTSTAAN VAN OVERTUIGINGEN	37

NEUTRALISEER BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN	39
LEER DE VERANDERINGSTAPPEN	42
TEM JE PIEKERGEDACHTEN	47
LEER NEE-ZEGGEN	49
WORD JE BEWUST VAN JOUW BEHOEFTE	52
VERMIJD ONNODIGE SCHULDGEVOELEN	57
KOM OP VOOR JEZELF	58
WEES MILDER VOOR JEZELF	59
BRENG BALANS IN JE LEVEN	61
ONTDEK WAT GELUK IS	63
MAAK VAN EEN PROBLEEM EEN UITDAGING	68
NEEM GEZONDE VERANTWOORDELIJKHEID	71
DURF JE SOMS KWETSBAAR OP TE STELLEN	73
VERWACHT NIET DAT IEDEREEN JOU LEUK VINDT	77
DURF FOUTEN MAKEN	79
WEES DANKBAAR EN TROTS OP WIE JE BENT	81







---

# **INLEIDING**

---