

Welkom op de TWEEDE dag van de challenge !

Wat fijn dat je er weer bent.

Gisteren hebben we samen gekeken naar waar jij tegenaan loopt door jouw faalangst :

welke situaties je vermijdt, welke stappen je uitstelt en hoe angst jou soms kleiner houdt dan je werkelijk bent.

Dat was een belangrijke eerste stap - bewustwording.

Vandaag gaan we een laagje dieper.

Want achter faalangst zitten bijna altijd **belemmerde overtuigingen** : gedachten die je misschien al jaren met je meedraagt, die je bent gaan geloven alsof ze waar zijn... maar die je eigenlijk alleen maar beperken.

Denk aan overtuigingen zoals :

- 'ik ben niet goed genoeg'
- 'ik ga het toch fout doen'
- 'anderen kunnen dit beter dan ik'
- 'ik mag geen fouten maken'

Deze overtuigingen bepalen hoe jij naar jezelf kijkt, hoe je keuzes maakt, en vooral : welke kansen je wel of niet durft te grijpen.

Vandaag gaan we ontdekken welke overtuigingen jou klein houden.

Opdracht 2 :

Neem een paar minuten voor jezelf en beantwoord de volgende vragen :

1. Welke gedachten komen er automatisch in je op wanneer je iets spannend/eng moet doen ? (bijv. : 'dit lukt me niet', 'ik ben niet goed genoeg', 'ze gaan me dom vinden',)
2. Welke overtuiging zit onder jouw faalangst ? Kies er minstens één die écht vaak terugkomt. (bijv. 'ik ben lelijk', 'ik ben dom',...)
3. Waar komt deze overtuiging vandaan ? Denk aan vroegere ervaringen, opmerkingen van anderen, school, ouders, werk, of iets dat je jezelf bent gaan vertellen.
4. Hoe beïnvloedt deze overtuiging jouw gedrag vandaag ? Wat stel je door deze gedachte uit ? Wat doe je precies niet ?
5. En dan het belangrijkste : welke helpende overtuiging zou je hiervoor in de plaats willen geloven ? (bijv. : 'ik mag fouten maken', 'ik groei elke dag', 'ik ben goed genoeg zoals ik ben', 'fouten maken is een must', 'ik mag beginnen zonder perfect te zijn',....)

Vergeet niet dit alles neer te schrijven in je schriftje....

Tot morgen voor de derde challenge 😊