

# Hoe kan ik meer in mezelf geloven

Met Veerle Van Laere



## Highlights - Practice

# Hoe kan in meer in mezelf geloven

## Wist je dat ...

- Geloof in jezelf niet iets unieks is waar je mee geboren wordt
- Elk van ons kan het geloof in zichzelf veranderen, inclusief jij

## De 4 stappen om meer geloof in jezelf op te bouwen:

Stap # 1: IK geloof in mezelf

Stap # 2 : ALLE mogelijkheden zien

Stap # 3 : KIES jouw focus

Stap # 4 : Practice 2 Progress (P2P)

De TOP-10 van impacten bij mensen die dit reeds gedaan hebben::

**Rust (The all time favorite) --- Moed --- Nieuwsgierigheid --- Gemotiveerd --- Aanvaarding --- Enthousiasme --- Voldoening --- Creatief --- Zelfvertrouwen --- Vrijheid**

## #1: IK geloof in mezelf

**IK** in hoofdletters, omdat je steeds zelf bepaalt wat je gelooft of niet gelooft, los van wat anderen denken. Check zeker de **drie voorbeelden** in de video (vanaf minuut 4:00)

Wat is het : De 'zinnetjes' die je **als waarheid ziet** over jezelf.

Hoe vormt deze 'waarheid' zich : Het zijn de zinnetjes die je steeds tegen jezelf **herhaalt**, in één of andere vorm. Al zo vaak dat je ze ook echt gelooft.

Waarom is dit belangrijk : Je geloof in jezelf is **bepalend voor je doen en laten**.

In situaties, in relaties, ... , en dat in alle domeinen van je leven. Privé en professioneel bepalen ze hoe je in het leven staat.

IK, omdat het een **intern** proces is. Een proces met de (her-)startknop bij jezelf.

**Stap 1 is de herstart laten beginnen bij jezelf.**

Je hebt van niemand **toestemming** nodig om terug naar start te gaan, behalve **van jezelf**.

Als je anders in je leven wil staan, geef jezelf de **toelating** te kijken naar je geloof in jezelf. Start hier.

## #2: ALLE mogelijkheden zien

Er zijn massa's mogelijkheden: downtalk & uptalk. Brainstorm over deze 2 categorieën, zodat je ALLE mogelijkheden ziet. De overtuigingen die je reeds gelooft **en nieuwe mogelijkheden**:

**Downtalk** : De overtuigingen die je naar beneden halen en klein houden. Beperkende overtuigingen zorgen voor twijfel, moedeloosheid, futloos of machteloosheid,...., of voegen een laagje schuldgevoel/schaamte toe.

**Uptalk** : De overtuigingen die je naar boven trekken. Deze overtuigingen geven je moed, rust, nieuwsgierigheid, motivatie, ...

**Je kan je al voorstellen dat je op een andere manier in het leven staat bij downtalk of uptalk.**

# Hoe kan in meer in mezelf geloven

## #3: KIES je focus

Kies tussen ALLE mogelijkheden: wat **wil** je voor jezelf? Wat heb je **nodig**, vandaag?

**Dat wordt jouw focus.**

Tip: Kies iets dat je ondersteunt, dat je helpt. Iets waar je je goed bij voelt.

Vanaf minuut 13:19 geef ik **3 voorbeelden van de verandering die in gang gezet wordt.**

- Dan werd ik een **zelfzekere** mama. Ik nam beslissingen die goed voelden, voor mijn zoontje en mezelf.
- Dan vond ik **voldoening** in mijn job. En **stopte ik met het twijfelen aan mezelf**
- Dan begon ik **me echt goed te voelen** in mijn vel, mijn job en mijn gezin.

## #4: Practice to Progress

Zet je **startknop zelf bewust** in gang

**Herken** je downtalk

**Zet je downtalk op losse schroeven** en **zet er bewust uptalk naast** om het evenwicht te bewaren.

"Ik hoor je 'downtalk', dat zou kunnen, en weet je wat, **DIT zou ook wel eens waar kunnen zijn.**"

Je zal zien dat je uptalk gaandeweg aan gewicht zal winnen, waarna de balans overslaat.

Eerlijk is eerlijk, dit is niet het makkelijkste werk, **wel** het werk dat **100% de moeite waard** is.

Waarom? **Omdat jij de moeite waard bent** en hoe je in je leven staat.

Bovendien, weet je wat nog moeilijker is, zeker op lange termijn: je downtalk blijven onderhouden.

Tip: Creëer voor jezelf een **veilige** omgeving om te onderzoeken.

Geef jezelf **ruimte** - **Nieuwsgierig** naar jezelf - **Mild** voor jezelf

Geef jezelf de **mogelijkheid** - door je eigen 'labo-omgeving' te creëren.

Tip: Om je te ondersteunen, vind je op de volgende pagina de oefening 'Practice 2 Progress'.

## #5: Plan je proefsessie

Haal het maximale uit deze training en plan je eigen proefsessie in:

**Waarom:** Zodat je je downtalk **vlugger** ziet. Als je die vlugger ziet, kan je die ook vlugger een plaats geven naast uptalk. Zodat je uptalk **sneller** aan de oppervlakte komt, door de vragen die ik je stel. Zodat je je eigen **impact** ziet en de **mogelijkheden** die er dan liggen voor jou.

**Wat:** online, ongeveer een uur, exclusieve tijd voor jou (via Zoom (video) en kan ook telefonisch)

**Waar moet je zijn:** <https://amarieyo.be/plan-je-proefsessie/>

# Practice 2 Progress - uitleg

Invulblad => volgende pagina

## **#1: IK geloof in mezelf**

### **Vraag: Wat wil IK bereiken?**

Je gaat je geloof in jezelf opbouwen aan de hand van een dagelijks doel.

Wat wil je vandaag / morgen bereiken?

Kies één specifiek doel. Iets kleins of groots. Je keuze is altijd goed. Het hoeft niet iets nieuws of spectaculairs te zijn. Het kan ook iets zijn dat je nu reeds dagelijks doet, maar met minder stress wil doen.

De vragen in deze oefening hebben steeds betrekking op dit doel van de dag.

## **#2: ALLE mogelijkheden zien**

### **Vraag: Wat geloof ik NU over mezelf?**

-

Beschrijf je huidig geloof over jezelf mbt dit doel.

Ben ik in staat dit doel te bereiken? Waarom niet, waarom wel?

Hierdoor komen 2 soorten overtuigingen over jezelf naar boven: beperkende overtuigingen (downtalk) & reeds ondersteunende overtuigingen (uptalk)

### **Vraag: Wat wil ik geloven over mezelf?**

Beschrijf wat je nog zou kunnen geloven over jezelf om je te ondersteunen om dit doel te bereiken.

Hierdoor komen bijkomende ondersteunende overtuigingen (uptalk) naar boven.

## **#3-4: KIES & P2P**

### **Stap nu in dit nieuw geloof en ondersteun jezelf**

Ga na wat dit nieuwe geloof voor je kan creëren, waardoor je er ook kan instappen.

# Practice 2 Progress - in te vullen

Vraag: Wat wil IK bereiken?

...  
...  
...

Vraag: Wat geloof ik NU over mezelf?

- ...
- ...
- ...

Vraag: Wat wil ik geloven over mezelf?

- ...
- ...
- ...

Stap nu in dit nieuw geloof en ondersteun jezelf

- Kies één overtuiging uit de vorige stap  
...  
...
- Waarom wil ik dit geloven?  
...  
...
- Hoe voelt het om dit te geloven?  
...  
...
- Welke actie ga ik nu nemen?  
...  
...

# Dank je



Dankjewel om erbij te zijn !

Geloven in jezelf is jezelf ook uptalk geven voor het volgen van deze training.

Je daagt op voor jezelf. Dat is het meest krachtige ding om te doen.

Proficiat !

**Heb je een vraag voor me? Wil je iets delen?**

Laat het me weten en stuur een mail ([veerle@amarieyo.be](mailto:veerle@amarieyo.be)).

# Life Owner Academy