

Het transformeren van overtuigingen.

Doel: verkennen van belemmerende overtuigingen en inleven in een nieuwe, helpende overtuiging. Benodigde tijd: 2 uur, minimaal 1,5 uur.

Achtergrond.

In deze werkvorm ga je ervan uit dat je je eigen werkelijkheid creëert door middel van je eigen overtuigingen en gevoelens. Wat jij voor waar aanneemt heeft de tendens om werkelijk te worden via je uitstraling, je gedrag, je waarneming en de energetische verbinding die je met alles en iedereen hebt. Als je denkt dat het leven een feest is en je voelt je vrolijk, dan trek je ook vrolijke mensen aan door je gedrag en uitstraling. Je roept ook vrolijk gedrag op in een ander. Bovendien kun je makkelijk het vrolijke in het leven zien en je creëert 'toevallig' gebeurtenissen die het vrolijke in je versterken.

Een overtuiging is een veelvoorkomende gedachte die steeds hetzelfde gevoel bij je oproept. In bovenstaand voorbeeld is dat: 'Het leven is een feest' met als gevoel vrolijkheid. Deze overtuiging is helpend voor je leven. Nu kunnen er ook belemmerende overtuigingen in je leven voorkomen als: 'Mensen zijn niet te vertrouwen' of 'Ik heb altijd pech' of 'Ik ben niets waard'. Deze overtuigingen roepen negatieve gevoelens en ongewilde gebeurtenissen op en zitten je dwars in je leven en ontwikkeling.

Aanpak.

Deze oefening kun je ook doen in een groep waarbij persoon A cliënt en persoon B coach is. Om nu een belemmerende overtuiging te vinden bij een cliënt laat je je cliënt antwoord geven op de volgende vraag: 'Wat weerhoudt jou ervan om in de flow te zijn als je werkt?' Als coach stel je steeds deze vraag. Je cliënt antwoordt en je schrijft deze antwoorden op tot er een hele lijst is met reacties. Ga vijf minuten door en noteer ook reacties als: 'Hoe lang duurt dit nog' of 'Ik weet het even niet'. Geef van tevoren aan dat ook deze reacties geuit mogen worden. Nadat je cliënt echt geen antwoorden meer kan bedenken ga je samen de lijst langs en zoek je de rode draad in de antwoorden. Die rode draad vat je in één zin samen. Een zin die het beste de belemmerende overtuiging van jouw cliënt om in de flow te zijn weergeeft. Voorbeeld: 'Ik moet het perfect doen om succes te hebben anders ben ik waardeloos'. Zoek of er nog een overtuiging onder zit die misschien nog kernachtiger aangeeft wat je hindert.

Draai dan de belemmerde overtuiging als het ware om en zoek een helpende gedachte of kernovertuiging die de plaats kan innemen van de oude belemmerende

overtuiging. Bijvoorbeeld: 'Ik mag er zijn zoals ik ben', 'Ik ben veilig in mijzelf' of 'Ik laat mezelf zien zoals ik ben'. Dit noem je een affirmatie.

Vervolgens doe je het volgende proces in drie fases om de nieuwe overtuiging 'in te programmeren'.

1. Je herhaalt de affirmatie in de jij-vorm naar de cliënt toe. Bijvoorbeeld: 'Jij mag er zijn zoals je bent, Johan.' Na elke herhaling van deze zin komt de cliënt met protesten, sputters en bezwaren, zoals: 'Dat geloof ik niet', 'Ja, maar dat gaat zomaar niet' of 'Wat een rare oefening is dit.' Ook al geneert de ander zich, je gaat door met het herhalen van de affirmatie. Het is gebruikelijk dat er allerlei gevoelens naar boven komen in deze fase, vooral gevoelens van verzet.

2. Als na vier minuten de cliënt zo'n beetje alle sputters gehad heeft, ga je door met de affirmatie en de cliënt herhaalt de zin telkens in de ik-vorm. Nodig de cliënt uit alle bezwaren achter zich te laten voor nu, zodat hij of zij zich helemaal kan inleven in de nieuwe overtuiging.

3. Na zo'n vier minuten doet de cliënt de ogen dicht en je herhaalt de affirmatie terwijl de cliënt de woorden rustig tot zich door laat dringen. Dit is als een douche. Je kunt de cliënt ook in de schouders masseren als dat passend is of harmoniserende muziek draaien bij de oefening.

In het volgende gesprek met de cliënt kun je nagaan welke veranderingen hebben plaatsgevonden bij de cliënt in diens leven en kun je kijken in hoeverre dat te maken heeft met de nieuwe overtuiging.

Deze oefening kun je heel goed in tweetallen laten doen in een groep. Demonstreer de fases voor de groep met een deelnemer. Doe dit in verkorte vorm en leg uit dat elke fase vier minuten duurt. Leg ook uit dat er gevoelens van gêne naar boven kunnen komen en dat dit oké is. Geef ook aan dat bij de sputters alle gedachten van protest tegen de oefening of de situatie ook geuit mogen worden. Bijvoorbeeld: 'Duurt dit nog lang?' of 'Denk je echt dat dit werkt?'

Mogelijk resultaat.

De oefening kan als resultaat hebben dat iemand onbewust en bewust besluit voor de nieuwe overtuiging en de oude overtuiging loslaat. Dit kan effect hebben op allerlei samenhangende overtuigingen, gevoelens en gedrag. Ik heb zelf de ervaring dat toen een cliënt innerlijk koos voor de nieuwe overtuiging: 'Ik mag er zijn zoals ik ben' zij de volgende veranderingen onderging: ze was minder onzeker in allerlei situaties, had meer zelfvertrouwen, vaker een ontspannen gevoel en een blijvend gevoel van onderliggende rust en aanwezigheid.

De kracht van de oefening ligt erin dat alle bezwaren tegen de nieuwe overtuiging geuit en gehoord worden.

Eerder gepubliceerd voor de NVO2 in een werkvormenboek.

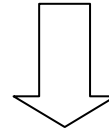
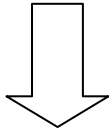
Auteur: Annemieke Rozemond, coach in persoonlijke en transpersoonlijke ontwikkeling. Zij werkt vanuit Rozemond Coaching.

Website: www.rozemonddaaching.nl

e-mail: a.j.rozemondda@planet.nl

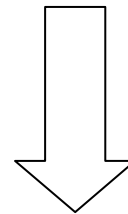
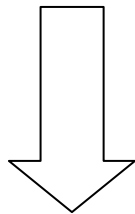
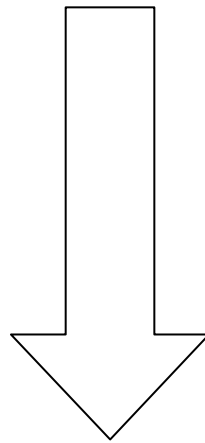
Ik heb deze oefening geleerd van John Kalse tijdens de cursussen 'Levenswerk' en Awakening your Light Body.

Overtuigingen en Gevoelens



Gedrag

Perspectief



Omgeving