



Welke van onderstaande beperkende overtuigingen hanteer jij ook? Selecteer er 10 en zet daarvan de bekrachtigende overtuiging op een rij. Misschien is er een die niet in deze lijst staat. Voeg deze dan toe met bekrachtigende overtuiging op je lijst!

Hang het boven je bed of op je koelkast!

Herhaal dagelijks een aantal keren jouw 10 bekrachtigende overtuigingen gedurende minimaal 2 maanden. Neuroplasticiteit werkt!

Beperkende Overtuiging	Waarom een Alternatieve Denkwijze Beter Is	Bekrachtigende Overtuiging
Gezondheid		
Ik heb geen tijd om te bewegen/sporten	Kleine aanpassingen maken al verschil.	Ik maak tijd voor mijn gezondheid.
Werken aan gezondheid is te duur	Gezond leven kan ook met kleine, goedkope keuzes.	Ik investeer slim in mijn gezondheid.
Ik heb geen wilskracht	Wilskracht groeit door te oefenen.	Ik ontwikkel mijn doorzettingsvermogen.
Gezond leven is ingewikkeld	Begin met eenvoudige, haalbare stappen.	Ik maak gezonde keuzes eenvoudig.
Door mijn overgewicht krijg ik gelukkig minder aandacht van mannen/vrouwen	Gezond zijn is voor jezelf, niet voor anderen.	Ik kies voor mijn gezondheid en welzijn.
Ik word nooit meer beter	Het lichaam is veerkrachtig en kan helen.	Mijn lichaam heeft het vermogen om te herstellen.
Dit had mijn moeder/vader ook	Genetica is slechts één factor; leefstijl maakt verschil.	Mijn keuzes bepalen mijn gezondheid.
Wat ik ook doe, ik val toch niet af	Elke stap telt, consistentie werkt.	Ik geloof dat ik gezond en fit kan zijn.
Groenten zijn voor knaagdieren	Groenten voeden je lichaam en geven energie.	Ik waardeer en geniet van voedszaam eten.
Ik ben gewoon vatbaar (voor ziekte)	Je immuunsysteem kun je versterken.	Ik zorg goed voor mijn lichaam en weerstand.
Het heerst gewoon, dus ik krijg het ook wel	Gezonde gewoontes verkleinen het risico.	Ik versterk mijn gezondheid dagelijks.

Ik hoef niet oud te worden, laat mij maar gelukkig zijn	Gezondheid en geluk gaan hand in hand.	Ik kies voor een gezond én gelukkig leven.
De dokter zegt dat ik nog maanden/jaren heb	Er zijn altijd uitzonderingen.	Ik focus op kwaliteit en mogelijkheden in het nu.
Liefde & relaties		
Ik verdien geen liefde	Iedereen is liefde waard.	Ik ben het waard om geliefd te zijn.
Alle leuke mensen zijn al bezet	Er zijn genoeg mooie mensen die bij je passen.	De juiste persoon is er voor mij.
Relaties worden uiteindelijk een sleur	Relaties groeien met aandacht en avontuur.	Ik creëer een liefdevolle, levendige relatie.
Ik ben bang voor afwijzing	Afwijzing zegt niets over jouw waarde.	Ik ben waardevol, ongeacht de reactie van anderen.
Vrouwen zijn opportunisten	Mensen zijn uniek, niet iedereen is hetzelfde.	Ik sta open voor eerlijke, liefdevolle relaties.
Mannen willen alleen maar seks	Veel mannen zoeken diepe, echte verbindingen.	Ik geloof in oprechte en liefdevolle mannen.
Ik doe er niet toe	Jouw aanwezigheid en energie zijn belangrijk.	Ik ben waardevol en belangrijk.
Als ik maar mijn best doe mag ik er zijn	Je bent genoeg zoals je bent.	Ik ben goed zoals ik ben.
Ze donderen maar allemaal op	Verbinding geeft betekenis aan het leven.	Ik omring mezelf met liefdevolle mensen.
Niemand begrijpt wat echte liefde is	Echte liefde bestaat en is bereikbaar.	Ik ben open voor echte, oprechte liefde.
Ik ben het niet waard om geliefd te zijn	Iedereen verdient liefde en verbinding.	Ik ben het waard om geliefd en gekoesterd te worden.
Het gaat ze alleen maar om mijn uiterlijk	Mensen waarderen je om wie je bent.	Ik word geliefd om wie ik ben.
Uiteindelijk zal hij/zij mij toch wel weer verlaten	Gezonde relaties zijn gebaseerd op vertrouwen.	Ik verdien een stabiele, liefdevolle relatie.
Mijn partners zijn uiteindelijk nooit eerlijk tegen mij	Eerlijkheid begint bij vertrouwen en openheid.	Ik trek eerlijke en betrouwbare partners aan.
Carrière & werk		
Ik heb het niet in me om carrière te maken	Groei komt door te leren en te proberen.	Ik ben capabel en groei in mijn carrière.
Dat durf ik niet	Angst is een signaal voor groei.	Ik gebruik mijn moed om te groeien.
Dat kan ik niet	Vaardigheden zijn te leren.	Ik kan alles leren wat ik nodig heb.
Succesvolle mensen hadden gewoon geluk	Succes komt door inzet en volharding.	Ik creëer mijn eigen succes.
Met doen wat ik leuk vind kan ik geen geld verdienen	Passie en inkomsten kunnen samengaan.	Ik verdien goed door te doen wat ik leuk vind.
Je werkt om te leven, je leeft niet om te werken	Werk kan ook voldoening geven.	Mijn werk draagt bij aan een vervuld leven.
Managers zijn overbodig, ik kan het zelf wel	Samenwerking versterkt resultaten.	Ik waardeer de kracht van teamwork.

In loondienst ben je al je vrijheden kwijt	Er zijn altijd keuzes binnen loondienst.	Ik creëer vrijheid, ook in loondienst.
Als zelfstandige loop je te veel risico's	Met goed beheer is risico te verkleinen.	Ik neem berekende risico's die groei brengen.
Als zelfstandige werk je dag en nacht	Goede planning creëert balans.	Ik werk zelfstandig en bewaar mijn balans.
Er is meer dan werken alleen	Werk is belangrijk, maar niet alles.	Ik geef prioriteit aan werk én leven.
Als ik alles maar goed regel dan gaat het goed	Flexibiliteit is net zo belangrijk als planning.	Ik ben veerkrachtig en vind oplossingen.
Iemand moet brood op de plank verdienen, dus ik doe maar wat ik niet leuk vind	Passie kan ook inkomen opleveren.	Ik kies werk dat me voldoening geeft.
Ik ben geen dromer, ik ben een realist	Realisme en dromen kunnen samengaan.	Ik combineer visie met actie.
Mijn collega's lopen de kantjes ervan af, ik moet het allemaal doen	Samenwerking kan werkdruk verlichten.	Ik werk samen en verdeel de taken eerlijk.
Zij begrijpen er allemaal niks van, ik doe het wel weer	Communicatie verbetert begrip.	Ik communiceer helder en werk samen.
Geld		
Geld moet rollen	Sparen geeft vrijheid en rust.	Ik besteed bewust en spaar slim.
Ik zal nooit met pensioen kunnen	Slim investeren maakt pensioen mogelijk.	Ik werk aan een zorgeloze toekomst.
Geld is niet belangrijk voor mij	Geld biedt vrijheid en mogelijkheden.	Ik gebruik geld als middel voor een goed leven.
Geld brengt het slechtste van de mens naar boven, dus laat maar	Geld vergroot wie je al bent.	Ik gebruik geld om positieve impact te maken.
Ik moet zuinig zijn	Bewust uitgeven is krachtiger dan zuinig zijn.	Ik beheer mijn geld met vertrouwen.
Het maakt niet uit hoeveel ik uitgeef, ik heb toch al schulden	Elke stap richting afbetaling telt.	Ik werk actief aan financiële vrijheid.
Mensen met veel geld zijn asociaal of gebruiken anderen	Geld weerspiegelt je waarden.	Ik geloof dat geld en integriteit samengaan.
Geld maakt niet gelukkig	Geld creëert kansen voor geluk.	Ik gebruik geld om een gelukkig leven te bouwen.
Ik kom nu eenmaal niet uit een rijke familie	Jij bepaalt je financiële toekomst.	Ik creëer mijn eigen financiële succes.
Als ik geld had zou ik gelukkig zijn	Geluk zit in jezelf, niet in geld.	Ik ben nu al gelukkig en financieel groeiend.
Mijn geld is altijd een week voor het einde van de maand op	Slim budgetteren geeft controle.	Ik beheer mijn geld met inzicht en rust.