



Overtuigen: een vastgeroeste gedachte.... het geeft jou houvast maar je wordt blind voor andere geldige overtuigingen!

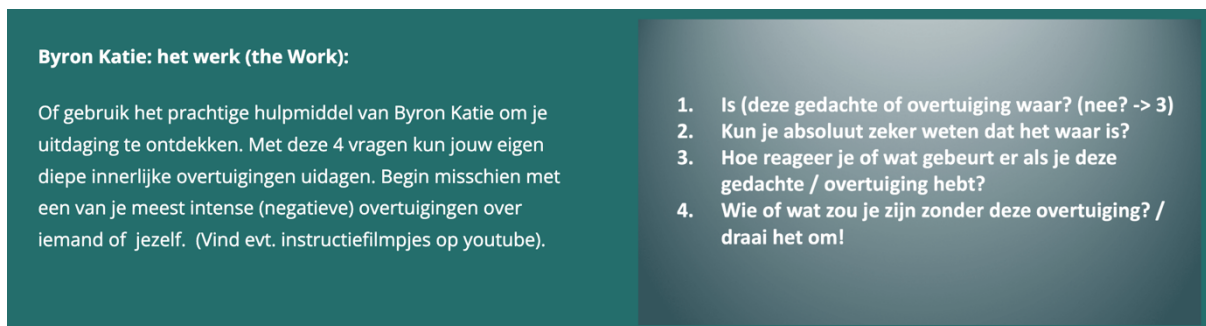
Daniel Ofman maakte een 'kernkwadranten' methode die eigenlijk op dualiteiten gebaseerd is. Als je doorslaat in jouw kracht of kerncompetente zoals hij het noemt, beland je automatisch in jouw valkuil.

Het tegenovergestelde van jouw kracht is doorgaans je allergie. En in afgezwakte vorm vormt die allergie juist jouw uitdaging! Dat klinkt vreemd, maar het is gewoon een natuurwet!

In onderstaand plaatje afgebeeld met een voorbeeld.



Een andere krachtige methode om uit je versmelting te stappen is de methode "The Work" van Byron Katie.



Probeer in onderstaande YinYang plaatjes eens aan te geven waar jij je in herkent?

 Idealist / Realist	 Eerlijk / Oneerlijk
 Empathisch / Egocentrisch	 Zeker / Onzeker
 Materialistisch / Spiritueel	 Geduldig / Ongeduldig
 Gestructureerd / Chaotisch	 Neutraal / Neigend tot uitersten
 Gelukkig / Ongelukkig	 Moedig / Laf
 Welbespraakt / Moeilijke prater	 Genietend / Lijdend
 Energiek / Vermoeid	 Actief / Inactief
 Open / Gesloten	 Aantrekkelijk / Lelijk
 Star / Meegaand	 Kritisch / Meegaand
 Evenwichtig / Onevenwichtig	 Positief / Negatief
 Gul / Gierig	 Onbekommerd / Zorgelijk
 Vreugdevol / Droevig	 Gever / Nemer
 Gevoelig / Ongevoelig	 Trouw / Ontrouw

Dat is een verkenning van jouw overtuigingen. Later zullen we zien dat overtuigingen helpend en belemmerend voor jouw levensgeluk en innerlijke rust kunnen zijn.

Alle bolletjes waar jij een 'kant' hebt gekozen, geven sterke overtuiging aan. De andere kant automatisch jouw blinde vlek (of zelfs allergie!). Terwijl daar ook iets goeds in kan zitten. **Probeer het goede van die andere kant eens te benoemen voor jezelf?**

We noemen dit 'juggelen': minder snel 'bevriezen' in een overtuiging maar kunnen jongleren tussen beide kanten afhankelijk van je situatie.

Bij een overtuiging is altijd de afweging:

- is de overtuiging helpend?
- word ik rustig en blij bij het idee van de overtuiging?

Iedere overtuiging is geen waarheid. Het is jouw keuze van jouw waarheid.

We hopen dat je hier bent gaan inzien:

- dat jouw overtuigingen niet 'rotsvast' zijn en je ze als jouw keuzes kunt zien
- dat ze helpend kunnen zijn of belemmerend (een dualiteit)
- dat er nuance is: grijstinten, of het stipje in de delen

Letterlijk of figuurlijk afstand nemen verandert jouw perspectief en overzicht.

Je overziet de dualiteiten beter. Je doorziet dat overtuigingen een keuze zijn (en geen waarheid maar jouw 'tijdelijke' waarheid).

Ook de overtuigingen: ik ben ziek, ik ben niet perfect, ik ben nou eenmaal egocentrisch, ik ben altijd liefdevol, ik ben slachtoffer, ik ben ...

zijn bevroren of herhaalde gedachten. Maar altijd waar? Nu op dit moment ook?