



DE ARTISJOK METHODE

Beperkte overtuigingen

We zijn ons vaak niet bewust van onze beperkende overtuigingen omdat ze aan ons zijn 'doorgegeven' vanuit onze opvoeding of door de meningen en overtuigingen van anderen. Zolang ze onbewust blijven (we zijn ons er niet van bewust) kunnen ze ons ervan weerhouden ons volledige potentieel te bereiken en vreugde te ervaren vanuit onze kern, onze ziel. Als we bijvoorbeeld ons hele leven hebben gehoord dat geldverdienen vies is en niet voor je is weggelegd, kunnen we onbewust situaties creëren die ons financiële succes beperken uit angst voor die zienswijze.

Hieronder staat een lijst met enkele veelvoorkomende "uitdrukkingen" die we vaak tegenkomen als we opgroeien of horen in onze gemeenschap. Ze zijn zo 'normaal' dat we zelden hun geldigheid in twijfel trekken of überhaupt nadenken hoe ze onze overtuigingen beïnvloeden of ons ongelukkig maken. Natuurlijk schuilt er een kern van waarheid en een goede intentie achter de meeste ervan, maar bedenk goed met welke uitspraken je geconditioneerd bent en hoe ze jouw overtuigingen en jouw leven hebben beïnvloed.

DE ARTISJOK METHODE

1. 'Geld is de bron van al het kwaad.'

Goede bedoeling: geld brengt geen geluk en kan ervoor zorgen dat je oneerlijk wordt

Geconditioneerde angst: negatieve associatie met geld hebben; het verandert je in een slecht persoon.

Mogelijke limieten: onbewust financieel succes vermijden of saboteren om de 'negatieve eigenschappen' te vermijden waarvan je denkt dat je ze zult ontwikkelen als je geld hebt.

2. 'Eet je bord leeg. Er is genoeg honger in de wereld.'

Goede intentie: verspil je eten niet en heb medelijden met anderen.

Geconditioneerde angst: voedselschaarste of schuldgevoel omdat je meer kansen hebt dan anderen.

Potentiële beperkingen: over eet- en gezondheidsproblemen of jezelf tegenhouden om te voorkomen dat je je schuldig voelt omdat je meer kansen hebt dan anderen

3. 'Geld groeit niet aan de boom.'

Goede intentie: wees slim met hoe jij jouw geld uitgeeft.

Voorwaardelijke angst: geldschaarste; het gevoel hebben dat er niet genoeg is en het moeilijk te verkrijgen is.

Potentiële limieten: niet geloven dat je kunt krijgen wat je wilt als het gaat om geld hebben en er daarom niet voor gaan.



DE ARTISJOK METHODE

4. 'Gooi geen oude schoenen weg voordat je nieuwe hebt.'

Goede intentie: onderhoudt goede relaties met mensen die ooit een kruiwagen kunnen zijn.

Geconditioneerde angst: vrees om te doen waarvan je weet dat het goed voor je is, maar dat je denkt dat iemand je hierdoor zal afkeuren of afwijzen.

Potentiële limieten: geen verandering aanbrengen of een kans grijpen als deze komt uit angst voor teleurstelling, belediging of verliezen van je netwerk.

5. 'Wie mooi wilt zijn moet pijn lijden.'

Goed voornemen: de beloning is de strijd waard.

Voorwaardelijke angst: de overtuiging dat men moet lijden om succesvol te zijn.

Mogelijke limieten: ervoor kiezen om geen veranderingen aan te brengen of te gaan voor wat je wilt, omdat je denkt dat het moeilijk of pijnlijk zal zijn, jezelf tegenhouden van het succes.

6. 'Het leven is moeilijk en zwaar.'

Goede bedoeling: pijn en strijd zijn een normaal onderdeel van het mens-zijn.

Voorwaardelijke angst: er is geen hoop dat je je op je gemak voelt of dat je je gelukkig zult voelen in het leven.

Potentiële grenzen: jezelf ontmoedigd en hopeloos voelen; moeilijkheden of onnodig lijden accepteren omdat je denkt dat het normaal is of dat het verwacht wordt van je.

DE ARTISJOK METHODE

7. 'Eer uw moeder en vader.'

Goede intentie: behandel je ouders met respect en wees dankbaar voor hen.

Voorwaardelijke angst: je maakt je te veel zorgen over het teleurstellen van je ouders of dat je verstoten zult worden als je je hart volgt.

Mogelijke limieten: jezelf tegenhouden van wat je wilt en weet dat je moet doen of wie je bent omdat je ouders (of anderen) het niet goedkeuren.

8. 'Niemand heeft ooit gezegd dat het leven eerlijk is.'

Goede intentie: soms lijken dingen oneerlijk, maar het is oké.

Voorwaardelijke angst: je krijgt niet wat je verdient en er is geen gerechtigheid in de wereld.

Mogelijke grenzen: je kunt jezelf inhouden met het gevoel dat het niet loont of je kunt gevoelens van hopeloosheid ontwikkelen.

9. 'Goede dingen komen naar degenen die wachten.'

Goede intentie: het is belangrijk om geduldig te zijn en het is het wachten waard.

Geconditioneerde angst: je moet lang wachten om te krijgen wat je wilt.

Mogelijke limieten: een gevoel van ongeduld door te focussen op de tijdsduur en niet te doen wat je wilt omdat het 'te lang duurt'.

DE ARTISJOK METHODE

10. 'Alles in het leven heeft een prijs.'

Goede intentie: het kost moeite om resultaten te boeken.

Voorwaardelijke angst: je zult moeten lijden om elke beloning waardig te zijn.

Potentiële limieten: je onwaardig voelen, je mag kansen niet grijpen of je kunt jezelf straffen voor beloningen en prestaties die je gemakkelijk ontvangt.

11. 'Spreek alleen wanneer er tegen jou wordt gesproken.'

Goede intentie: wees beleefd en wees geen stoorzender.

Geconditioneerde angst: angst om anderen te benaderen of iets te zeggen.

Mogelijke limieten: vermijden van activiteiten of omstandigheden die vereisen dat je je zegje doet, leiding geeft, eisen wat je wilt, opkomen voor wat je gelooft of in het bijzijn van anderen spreekt.

12. 'Kinderen zijn niet bedoeld om gezien en gehoord te worden.'

Goede intentie: sorry maar hierbij is echt geen goede intentie te bedenken.

Geconditioneerde angst: gevoelens van onwaardig zijn en een laag zelfbeeld creëren.

Potentiële beperkingen vermijden om in de schijnwerpers te staan of iets waardoor je je belangrijk of gewaardeerd voelt.



DE ARTISJOK METHODE

Bij welke van deze zinnen voel jij een herkenbaarheid in jouw zelfbeeld?

Kun je zelf ook nog aan andere conditieringen denken?



DE ARTISJOK METHODE

Geloof je dat ze allemaal waar zijn? ____Ja ____Nee

Kun je angsten zien die je door bovenstaande conditionering hebt ontwikkeld?

Kun jij zien hoe ze je beperkt hebben?

DE ARTISJOK METHODE

Kun je zien hoe je gelukkiger zou zijn met verschillende, andere overtuigingen?

Zo ja, hoe?

Welke nieuwe overtuigingen zou je liever hebben?
