In ons leven hebben we allemaal overtuigingen opgedaan. Wat blijkt is dat wij vrouwen vaak ons nog laten tegenhouden door deze oude overtuigingen.
We doen dit collectief, omdat we ons er vaak niet bewust van zijn.

Het gaat er om dat we ons er bewust van worden, het niet meer als persoonlijk falen gaan opvatten, maar juist als uitnodiging om te helen. Het is goed als je ziet dat je dit nog doet, hiermee maak je het bewust, en alleen wat je erkent kan je ook veranderen.

De uitnodiging is om dit compassievol in jezelf (en anderen) te herkennen. En te zien welke overtuigingen je ook over anderen en het leven hierdoor hebt.

Dit is wat er vaak is gebeurd: Je voelde je niet geliefd als kind, je was anders, je ouders waren afwezig, je voelde je niet gezien, en je bent een overtuiging over JEZELF gaan creëren.

Bijvoorbeeld: ik ben niet geliefd, ik ben een mislukking, ik kan het niet, ik ben alleen, ik ben onzichtbaar, ik ben waardeloos.

Daarnaast hebben we ook overtuigingen over ANDEREN.

Bijvoorbeeld: anderen zijn wel succesvol, anderen kunnen het wel, ik ben minder dan zij.

En als laatste creëren we over overtuigingen over de wereld (niet per se in die volgorde, maar wel deze 3 gebieden: ons zelf, anderen en de wereld).

Bijvoorbeeld: de wereld is niet fijn, ik begrijp de wereld niet, de wereld is tegen mij.

Vanuit deze lens, vanuit dit kleine meisje met deze beperkte bril zien we de wereld. En vooral als het leven zich ontvouwt, en we met tegenslagen, verlies, verdriet te maken krijgen. Dingen die niet lukken. Zoals bijvoorbeeld afvallen, een bloeiende praktijk krijgen.

Het kleine meisje heeft een heel mooi, bijna naïef beeld van de wereld, en ze raakt verward als er mensen overlijden, als dingen niet lukken, als mensen niet lief en aardig zijn.
Zeg maar alle dingen die bij het leven horen. Zij neemt die persoonlijk.

In mijn praktijk zie ik bijvoorbeeld:

Als afvallen niet lukt, dan gaan vrouwen zichzelf als mislukking beschouwen. Hierdoor gaan ze juist eten en wordt het alleen maar erger.

Als er tegenvallers zijn bij het ondernemen, nemen vrouwen dat persoonlijk, en het is toch niet voor hen bedoeld, en gaan ze zich kleiner maken. Of hun verlangens niet meer voelen.

Als er verliessituaties of ziektes zijn, voelen ze zich slachtoffer of dat de wereld tegen hen is, kunnen ze de pijn niet dragen, en gaan ze zichzelf afsluiten of verdoven. Waardoor er alleen maar nog meer eenzaamheid en pijn komt.

Er is een hele mooie krachtige weg hieruit!

En dat is: je overtuigingen onderzoeken die je hebt over: Jezelf, de wereld en anderen.

Er zijn er ongeveer 21 die wij collectief als vrouwen hebben.

Dit zijn ze. Welke herken jij:

1. Ik ben alleen
2. Ik ben slecht
3. Ik hoor er niet bij
4. Ik ben een last
5. Ik ben gek
6. Ik ben anders
7. Ik ben niet (goed) genoeg
8. Er is iets mis met mij / ik ben een fout
9. Ik heb niet……...(de kennis, de waarde, etc.). Ik ben minder dan
10. Ik ben niet belangrijk
11. Ik ben minderwaardig
12. Ik ben onzichtbaar
13. Ik ben niet geliefd
14. Ik doe er niet toe
15. Ik ben machteloos
16. Ik ben niet veilig
17. Ik ben teveel
18. Ik ben het niet waard
19. Ik ben niet gewild
20. Ik ben waardeloos
21. Ik heb het fout (I am wrong)

**Bij deze overtuigingen horen specifieke gedragingen, vaardigheden die je mag leren, en effecten die je andere mensen kan hebben.

Kies 1, 2 of 3 overtuigen uit, en kijk of die overtuiging al is uitgewerkt. Het is een document in wording😊**

**Nr 3: Ik hoor er niet bij
(**Ik ben verdwaald/de weg kwijt/ik snap het niet)

*Ik ben onderdeel van het grote geheel, er is niet iets wat ik kan doen om er níét bij te horen. We zijn allemaal met elkaar verbonden, en ik ben essentieel voor het goed voelen van het grotere geheel. Iedereen, Overal hoort bij mij en ik bij hen.*

 **Misschien doe je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Je gaat makkelijk met relaties om, het kan zijn dat de tijd en energie die je in relaties stopt, net zo makkelijk ophouden
* Je verlaat mensen/groepen/gemeenschappen vaak zonder goede afronding of afsluiting, waardoor het niet rond en fijn voelt. Je hebt een chronisch gevoel van verlies, verwijdering of dis-connectie met jezelf en anderen hebt
* Je verlangt naar een plek waar je bij kan horen, je wacht erop tot anderen je uitnodigen, en je bent echt verward waarom ze je niet zien, en jou uitnodigen
* Je kan niet goed met conflicten in relaties om gaan, daarom ga je weg in een relatie als er een conflict, of neem je afstand, waardoor de relatie zich niet verdiept
* Je blijft aan de buitenkant van een groep/gemeenschap: je komt laat en gaat vroeg weg, hebt kritiek op anderen, je biedt niet echt aan om mee te helpen, of mee te denken, etc.
* Je creëert alleen gemeenschappen/groepen op jouw manier: meestal als leider en niet als deelnemer
* Je voelt steeds dat je niet alles uit jezelf haalt, en dat er een verschil is wat je in huis hebt, en wat er nu uitkomt.
* Een soort van chronisch gevoel dat je er niet bij hoort in een groep/het leven, het lukt je niet om jouw plek in de wereld te vinden
* Je kan echt verward zijn over de regels die er gelden in groepen/gemeenschappen, anderen lijken die wel te snappen, maar jij niet. Je kan dit ook bij bijvoorbeeld Social Media hebben
* In bijna elke (nieuwe) omgeving voel je je niet echt welkom, je neemt aan dat je aanwezigheid niet echt gewenst is, of gewaardeerd. Je ziet moeilijk jouw unieke bijdrage daarin

**Anderen:** (het effect op anderen)

* Vergeten jou uit te nodigen of nemen aan dat je niet geïnteresseerd bent om mee te doen
* Vinden het lastig om jou te benaderen, of te leren kennen. Ze ervaren dat jouw energie een soort van teruggetrokken is
* Voelen zich een beetje ‘weggezet’ door jou, niet echt uitgenodigd om dichtbij te komen, of gewaardeerd
* Zoeken jou niet op, soms behandelen ze je zelfs alsof je onzichtbaar ben
* Zouden verbaasd zijn als ze zouden horen hoe graag je erbij wilt horen
* Nemen aan dat je de ‘regels’ kent, en zijn verbaasd of zelfs geïrriteerd als je die niet blijkt te snappen
* Merken aan jou dat je niet helemaal meedoet in de groep, op een training, op een borrel. Je bent een beetje onzichtbaar voor hen
* Ervaren jou anders in een groep, dan individueel

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen vinden mij niet leuk
* Anderen zien mijn talenten en gaven niet of wat ik in huis heb
* Anderen geven niet om mij, zorgen niet voor mij
* Anderen weten meer dan ik

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Ik heb er geen plek in de wereld, er is geen plek voor mij in de wereld
* Het leven lukt steeds niet, is niet voor mij weggelegd
* Het leven is zwaar, moeilijk, frustrerend en erg verwarrend

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van Ik hoor er niet bij hebt).

* Je wordt niet vaak ‘lid’ van een groep, en als je het doet, neem je weinig deel aan de groepsactiviteiten.
* Je deelt niet je echte talenten en gaven in de groepen waar je in zit, je schijnt niet echt je licht in die groep, alsof je niet echt nodig bent.
* Je stelt uit, hebt geen focus, of discipline. Zoekt veel afleiding in andere dingen.
* Je leert bijvoorbeeld niet de namen van mensen in groepen, omdat het in jouw beleving toch alleen maar tijdelijk is.
* Komt laat, en gaat vroeg weg, hiermee diepere verbindingen en uitnodigingen voorkomend
* Je creëert geen goede structuren die je zouden helpen om echt gezien en gewaardeerd te worden (b.v.: coaching, hulp vragen, 2x per week sporten, 1x per week yoga, enzovoort)

Je mist soms het grotere plaatje in groepen, je merkt de basisstructuur van relateren niet echt op, waardoor je altijd net uit verbinding, of uit flow bent met de mensen om je heen.
(je mist bijvoorbeeld belangrijke informatie, je begrijpt de logistiek niet, je bent wat afwezig/of in gesprek steeds als er belangrijke info wordt gedeeld)

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij de Valse Identiteit/blauwe plek te bewegen:**

* Je behoeftes en verlangens leren communiceren. Daar helder in zijn, zodat ze jou begrijpen. Bv: als je het nodig hebt om af en toe alleen te zijn in een groep, dit positief leren formuleren
* De vaardigheid om met verschillen in verlangens, behoeftes en waardes om te gaan. Dit leren om zo een manier te communiceren dat er juist verbinding & ‘erbij horen’ is
* Een relatie hebben met de fysieke plek waar je op dat moment bent, dat je van die plek ook je thuis kan maken
* ‘regels’ leren snappen in een groep: het doel van de bijeenkomst, de culturele normen van de gemeenschap, van de voetbalclub, de burenbijeenkomst, de regels van Facebook enzovoort) en dat je binnen die ‘normen’ mee kan doen. Zonder dat je altijd op die manier het moet doen, of dat je daar altijd bij moet zijn
* Contact leren maken met het gevoel dat je er al bij hoort. Dit in je lichaam voelen, en van daaruit contact maken.

**Gaven:**
* Je bent er erg goed in om anderen het gevoel te geven dat ze er bij horen
* Je ziet scherp wie er buiten de boot vallen, en je zorgt er voor dat die mensen zich er ook bij voelen horen
* Je bent uniek en anders. Je hebt een eigen, juist andere kijk op dingen. Daardoor heb je een waardevolle bijdrage
* Je geeft diepgaand om anderen en je wilt graag bijdragen op een manier dat iedereen er wat aan heeft. Dat de hele wereld er mooier van wordt
* Je bent er goed in om anderen hun eigen pad te laten bewandelen, je stimuleert anderen daar ook in

**Diepere Waarheid Verklaringen:**

* Er is niets wat je kan doen, om er niet bij te horen. Je mag helemaal jezelf zijn. Het is juist krachtig als je de dingen doet die bij jou passen en wat jij nodig hebt. Je inspireert anderen daardoor om ook zichzelf te zijn. En dat is wat wij mensen ten diepste willen.
* Het is krachtig om alleen te durven zijn in een groep. Er zijn veel mensen die dat niet durven, of juist blijven praten en daar blijven omdat ze bang zijn dat ze er anders niet bij horen. Jij durft wel uit de groep stappen, en doet dat in verbinding, zowel als je weggaat, als dat je terugkomt. Je hoort er helemaal bij, er is niets wat je kan doen om er niet bij te horen.
* Ik ben een echte pionier, die mensen uitnodigt om helemaal zichzelf te zijn.
* Ik verwelkom verschillen in onze verlangens, behoeftes, het geeft een mogelijkheid tot nog diepere verbinding en een relatie die écht bevredigt, en staat voor groei en bloei.
Ik accepteer mijn mens-zijn ten diepste & de totaalheid van wie ik ben. Ik omarm de kanten van mezelf die misschien anders zijn, ongebruikelijk en heerlijk uniek!
* Ik ben helemaal in staat om deze omgeving te begrijpen, en om alle informatie te verzamelen die ik nodig hebt om helemaal volledig mee te doen.
* Ten diepste ben ik met alles en iedereen verbonden. Waar ik ook ga of waar ik ook ben, er is altijd een mogelijk tot verbinding, verwantschap, plezier en zorg in dit moment.
* Ik ben een unieke en essentiële bewoner van de wereld. In mijn gemeenschap, in de groepen waar ik me in beweeg. Mijn bijdrage & expressie van mijn Authentieke Zelf is essentieel voor het welzijn van iedereen. Ik hoor er helemaal bij, precies zoals ik ben.
 (Als jij dus bijvoorbeeld je even terugtrekt uit de groep omdat jij dat nodig hebt om weer bij jezelf te komen, en zo beter afgestemd te kunnen zijn, dan komt dat de hele groep ten goede, en daarmee is het daad van liefde)

**Ware Identiteit:** *Ik ben onderdeel van alles wat is, inherent verbonden met alles wat is, Ik ben essentieel voor het welzijn van het grote geheel. Ik hoor er helemaal bij, er is niets wat ik kan doen om er niet bij te horen. Ik ben nodig, precies zoals ik ben. Ik geef daarmee anderen toestemming om ook helemaal zichzelf te zijn, en om daarmee met z’n allen een wereld te creëren waar het ook mogelijk is, dat iedereen zichzelf is, en erbij hoort. Precies zoals die is.
Het is veilig om jezelf te geven wat je nodig hebt, waar je behoefte aan hebt.*

**Nr 7: Ik ben niet genoeg/ ik ben niet goed (genoeg)**

*Ik ben meer dan genoeg. Ik ben goed zoals ik ben, dat is al genoeg. Ik hoef niets speciaals te doen, wie ik in wezen ben is meer dan genoeg.*

 **Misschien doe je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Je bent erg op anderen gericht en je geeft makkelijk je behoeftes en verlangens op, ten gunste van de ander
* Je voelt je geregeld onbevredigd, omdat je zo gericht bent op andermans behoeftes en verlangens en op externe waardering/ perfectie/ succes
* Je bent steeds op zoek naar waardering van anderen
* Neem je verantwoordelijkheid voor andermans geluk, vervulling of bevrediging
* Doe je dingen/ spreek je dingen af die je niet bevredigen
* Overeet je makkelijk of neem je juist te weinig eten tot je
* Voel je je alsof je nooit genoeg hebt (tijd, geld, liefde, bronnen, enzovoort)
* Geef je dingen op voordat je resultaat haalt
* Merkt dat je vaak een last voelt van te veel verplichtingen die je in allemaal verschillende richtingen trekt/duwt
* Lijkt het alsof jij meer moet doen voor succes, vriendschappen, waardering dan anderen

**Anderen:** (het effect op anderen)
* Hebben het gevoel dat hoeveel liefde of waardering ze ook ze laten merken, het niet snel genoeg is voor jou
* Worden vaak te afhankelijk van jou
* Voelen zich gefrustreerd dat je steeds meer op je neemt dan je realistisch gezien kan geven
* Vertrouwen niet echt meer dat je doet wat je zegt dat je gaat doen

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen waarderen mij niet
* Anderen verwachten meer van mij dan van anderen
* Anderen willen altijd meer van mij dan ik kan geven

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Er is niet genoeg (geld, tijd, liefde)

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van Ik ben niet genoeg hebt).

* Je vlakt complimenten af, en zegt geregeld minderwaardige dingen over jezelf en wat je doet
* Je haalt je steeds meer op je schouders dan je kan doen, en bevestigt daarmee steeds dat je het niet kan, niet genoeg bent
* Genereer je schulden
* Geneer je troep in je huis/kamer
* Verander je van pad/ carrière/ voordat je succes haalt
* Doe je dingen vanuit een gevoel van verplichting in plaats van plezier
* Straal je uit dat je ‘meer’ doet dan anderen, hiermee creëer je ook deze verwachting bij je omgeving
* Geef je altijd teveel, koop je teveel, eet je teveel, werk je teveel: doe je veel dingen TEVEEL.
* Omdat je je vaak in een spagaat voelt, zeg je dingen af, wissel je van wat je hebt toegezegd, communiceer je dit niet zo duidelijk en voelen mensen zich teleurgesteld of niet gezien
* Verlies je jezelf als anderen ook behoeftes hebben
* Heb je hele hoge verwachtingen van jezelf en anderen
* ‘Verkoop’ je jezelf slecht en neem je met minder genoegen
* Laat je jezelf chronisch in de steek
* Neem je taken op je, die eigenlijk helemaal niet jouw taak zijn
* Onderschat je jezelf en presenteer je jezelf matig

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij de Valse Identiteit/blauwe plek te bewegen:**

* De vaardigheid om echt aanwezig te zijn voor jezelf, verbonden met je eigen behoeftes en verlangens
* Jezelf op waarde leren te schatten en krachtig te presenteren
* De vaardigheid om eerst aan jezelf te geven, en dan pas aan anderen. Leren omgaan met het ongemak dat dan misschien ontstaat
* Waardering, steun en complimenten leren ontvangen. En die ook aan jezelf leren geven
* De vaardigheid om waardige grenzen aan te geven en ‘nee’ te leren zeggen tegen dingen die niet passen
* De vaardigheid om aan jezelf je kostbaarheid, je waarde te spiegelen op een diepgaande, voelbare manier
* Leren om te waarderen wat er in het moment is, dat er in het moment genoeg is. Dat het goed is zoals het is. Er hoeft niet meer bij.

**Gaven:**

* Je bent heel genereus, je hebt altijd heel veel om te delen en je geeft graag aan anderen
* Je geeft een gevoel van overvloed aan anderen
* Je bent goed in veel dingen, je hebt veel verschillende vaardigheden en talenten

**Diepere Waarheid Verklaringen:**

* Als ik minder doe en minder geef aan anderen, kan ik meer liefde, waardering ondersteuning van anderen ontvangen. Ik ben genoeg
* Ik ben meer dan genoeg, er is meer dan genoeg, anderen zijn meer dan genoeg. En ik waardeer wat er allemaal nú is. Dit is een prachtig moment waarop ik meer dan genoeg ben, en er meer dan genoeg is
* Ik heb altijd genoeg tijd, liefde en geld om het leven te leiden wat bij mij past. Er is een onuitputtelijke stroom van liefde, geld en tijd. Die bron is oneindig en eindeloos. Ik ben genoeg
* Ik ben meer dan genoeg voor mezelf en voor anderen
* Ik hoef alleen maar mezelf te ‘pleasen’/ blij te maken. En als het mij blij maakt om anderen blij te maken, dan kies ik daar voor. Maar eerst maak ik mezelf blij. Er is meer dan genoeg
* Ik geef veel om mezelf, mijn tevredenheid & mijn happiness. Ik geef prioriteit aan mijn eigen welzijn

**Ware Identiteit:** *Ik ben meer dan genoeg. Ik ben goed zoals ik ben, dat is al genoeg. Ik hoef niets speciaals te doen, wie ik in wezen ben is meer dan genoeg. Juist door minder te doen, minder te geven, meer achter over te leunen, kom ik en de ander tot recht, tot volle bloei.*

**Nr 8: Er is iets mis met mij (of ik voldoe niet)**

*Er is met iedereen wel wat ‘mis’. In de zin dat we mensen in ontwikkeling zijn. Misschien is er ook wel iets ‘mis’ met de ander. Maar in de basis deug ik, ben ik een goed mens. Ik deug, er is niets mis met mij. Ik ben een lerend, groeiend, mens, net als iedereen.
Er is juist iets heel goeds met mij: ik kan goed invoelen enzovoort.*

 **Misschien doe je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Vergelijk je jezelf de hele tijd met anderen (om te checken of je wel voldoet)
* Kan je moeilijk tegen feedback of kritiek, je neemt dit heel persoonlijk
* Vind je steeds dat anderen het wel voor elkaar hebben
* Als je maar…zus of zo was…als je maar die baan had of …dat huis…dan…
* Wijs je jezelf & anderen vaak op fouten
* Zit je veel in je hoofd alles te analyseren. Je bent vaak verward, begrijpt niet waarom bepaalde relaties niet lopen of je werk niet, of waarom iemand anders wel afvalt.
* Je vindt het heel moeilijk om beslissingen te nemen en vaak twijfel je dan aan een beslissing
* Als je verkeerde keuzes maakt ben je heel geïrriteerd over jezelf
* Je vindt het moeilijk om je eigen waarde te zien.
* Je maakt je veel te klein, en je leven ook, je leeft een leven dat een ‘compromis’ is. Je voelt vaak dat er meer in je zit dan er uit komt
* Je voelt je geregeld afgewezen door anderen
* Je vindt het lastig om ‘verantwoordelijkheid’ af te wegen tegen ‘fout’ zijn. Zonder de mogelijkheid om verantwoordelijkheid te nemen, is het echter lastig om echt voluit te groeien

 **Anderen:** (het effect wat jouw overtuiging op anderen kan hebben)

* Lopen vaak op eieren bij jou
* Zijn ‘bang’ voor je felle houding
* Hebben het gevoel jou steeds te moeten bevestigen
* Geven jou de schuld, en/ of zijn steeds geïrriteerd met jou, wijzen jou als fout aan
* Worden gefrustreerd of verliezen hun geduld met hoe je keuze maakt, en verliezen soms zelfs respect voor je
* Merken dat ze harder en oordelende naar jou zijn, dan dat ze met anderen zijn

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:
Anderen hebben het wel voor elkaar

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**Het leven is zwaar en ingewikkeld. Het leven is hard werken
Anderen zien niet hoe ik mijn best doe

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van ‘er is iets mis met mij’ hebt).

* Je geeft ‘makkelijk’ op als iets niet lukt
* Je stelt dingen uit, of vertraagt dingen
* Je wisselt in wat je wilt: Het ene moment wil je een intieme relatie, afvallen, bloeiende praktijk en dan weer niet, je bent dus niet consistent.
* Omdat je je vaak in een spagaat voelt, zeg je dingen af, wissel je van wat je hebt toegezegd, communiceer je dit niet zo duidelijk en voelen mensen zich teleurgesteld of niet gezien
* Je zorgt er onbewust voor dat dingen niet lukken (raakt je sleutels kwijt, vergeet afspraken, bent belangrijke documenten kwijt etc.)
* Je geeft je zelf steeds op je kop, zowel zachtjes als hardop, soms zelfs met scheldwoorden
* Je vindt steeds dat je dingen fout doet, je vindt het moeilijk om te leren van fouten

Bij (gemaakte) beslissingen kan je continu in je hoofd bezig zijn met de voor/nadelen of het wel/niet klopt, je vindt het lastig om op je intuïtie en innerlijk weten te vertrouwen en te blijven handelen/geloven

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij “Je oude verhaal’’ te ontwikkelen zodat je een nieuw verhaal kan maken:**

* Je ‘oude verhaal’ leren waarnemen, en het gedrag zien dat daaruit voortvloeit. 100% verantwoordelijkheid leren nemen, zonder dat je jezelf fout maakt.
* Een liefdevolle relatie met het kleine meisje krijgen die gelooft dat er iets mis met jou is & haar de diepere waarheid leren vertellen. Namelijk dat je goed bent zoals je bent.
* Een diepe waarderende, accepterende relatie met jezelf ontwikkelen, en gaan voelen en zien dat je goed bent zoals je bent
* De vaardigheid om te zien wanneer jij je zelf fout maakt, en leren kiezen om zelfdestructief te Stoppen zodra je het merkt
* Het gedrag wat iemand laat zien (b.v. een vriendin die niet belt of een partner die je niet genoeg ziet) leren scheiden van jou. Het heeft niets met jou te maken. Het is gedrag van de ander, en er is niets mis met jou.
* Verbindend leren communiceren: je behoeftes & gevoelens leren uitspreken. En nieuwsgierig zijn naar het gedrag van de ander. Zodat er een open dialoog ontstaat. Elkaar echt leren kennen en begrijpen en voelen op een dieper niveau, dan aan de oppervlakte
* Jezelf bloot leren geven; kwetsbaar laten zien op een uitnodigende manier

 **Gaven:**

* Je hebt veel zelfreflectie en ben bereid om naar jezelf te kijken
* Je hebt veel compassie voor anderen en de mogelijkheid om mensen/onze menselijkheid te accepteren en de beperkingen van anderen
* Je ben bereid de andere kant van iemand te zien, en je bent vergevingsgezind. Je kan goed opnieuw beginnen.
* Je bent makkelijk toegankelijk voor anderen en hebt een nederigheid voor de fouten van anderen

 **Hoe het eigenlijk zit: de diepere Waarheid is:**

* Er is niets mis met mij. Er is iets mis met de ander (soms kan dat fijn zijn om dat een tijdje te zeggen). In de basis zit ik goed in elkaar
* Het gedrag van een ander zegt níéts over mijn identiteit. Ik ben een goed mens. En ben altijd bereid opnieuw te kijken naar mezelf, de ander en de situatie. Zolang het goed voelt voor mij.
* Ik ben een onafhankelijk iemand, ik sta op eigen benen, net zoals de ander. Het is o.k. om te schuren, om misverstanden te hebben. We kunnen dit rustig uitspreken. Het zegt niets over mij: er is niets mis met mij. Er is juist iets heel goed met mij.
* Ik ben goed zoals ik ben. Ik ben goed genoeg. De ander is goed zoals die is. Het leven is goed zoals het is.
* Ik waardeer mezelf in dit moment helemaal zoals ik ben. Inclusief het oude verhaal over dat er iets mis met mij is of de ander of het leven. Ik accepteer alles en iedereen precies zoals het op dit moment is.
* Ik hou van mezelf precies zoals ik ben. Ik hou van de ander precies zoals die is.

**Ware Identiteit:** *Er zijn geen fouten in de natuur. Er is niets mis met mij. Ook al heb ik vroeger dingen mee gemaakt waardoor ik dat ben gaan geloven. Dat is oud. Dat is niet de waarheid. De waarheid is dat ik goed ben zoals ik ben. Ik ben een liefdevolle, compassievolle vrouw, die altijd het beste met iedereen voor heeft. Vanaf nu heb ik ook het beste met mezelf voor. En zal ik mezelf wijzen op wat er allemaal goed aan mij is. Ik ben goed zoals ik ben.*

**Nr 11: Ik ben minderwaardig
(Ik ben minder dan…niet zo knap als..niet zo capabel als….)**

*Ik ben een fijne, krachtige, wijze compassievolle vrouw met veel talenten, net als anderen. Ik draag op mijn manier bij aan de groei en bloei in het leven. We zijn gelijkwaardig.*

**Misschien doe/ervaar je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Je concurreert (onbewust, heimelijk) met andere (vrouwen)
* Ben je perfectionistisch en heb je geen realistische verwachtingen/ standaarden van jezelf (je vindt anderen betere moeders, collega’s, vriendinnen, onderneemsters etc.)
* Je creëert relaties waarin er altijd 1 persoon is die beter is, of 1 persoon is altijd minder dan de ander
* Je bent bang dat er ontdekt wordt dat je nep bent, of door de mand valt. Als mensen echt zouden zien wie je bent, dan….
* Je ervaart een zware deken over jezelf: van schaamte, van niet blij zijn, van inferioriteit
* je ervaart een chronisch gevoel van onzekerheid, een gebrek aan diep vertrouwen in jezelf. Afgewisseld met je wel krachtig en goed voelen

**Anderen:** (het effect op anderen)

* Voelen zich vaak kleiner of groter in jouw aanwezigheid. Minder- of meerderwaardig bij jou
* Je wordt overgeslagen voor promotie, waardering en prijzen ten gunste van anderen die minder hebben bereikt of die minder competent zijn
* Onderwaarderen, zien jou over het hoofd, zorgen niet voor jou
* Saboteren jouw succes omdat ze jaloers op je zijn

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Als ik straal, zullen anderen minder kunnen stralen
* Ik moet zorgen voor Anderen die niet stralen
* Anderen zullen alleen van me houden als ik alles perfect doe
* Als iemand anders krachtig is, of straalt of goed is, steek ik er maar magertjes bij af

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Relaties zijn vermoeiend of ingewikkeld
* Relaties zijn pijnlijk en ontkrachten mij
* Het leven is ingewikkeld, vermoeiend

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van Ik ben Minderwaardig hebt).

* Je stelt uit, of vermijdt bepaald werk/dingen/acties/verlangens omdat je denkt dat het perfect moet zijn
* Je bevriest op belangrijke momenten
* Je leidt jezelf af met dingen. Je sust jezelf met dat het niet zo belangrijk is, of bent juist boos op jezelf waarom dingen niet lukken
* Je scant continu de omgeving waar je bent, jezelf altijd vergelijkend met de meest dynamische, stralende mensen in de kamer
* Je maakt mensen graag ‘kleiner’ bij een vriendin of collega (het zgn. roddelen)
* Trekt jezelf terug, verdwijnt in jezelf, als je niet leukste, stralende, meest succesvolle vrouw/persoon bent in de kamer

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij de Valse Identiteit te bewegen:**

* De vaardigheid om goed je eigen unieke kracht en talenten terug te spiegelen naar jezelf, waardoor je je helemaal gezien voelt, en in je eigen unieke kracht voelt staan, elke dag weer, en vooral als je gaat vergelijken of als iets niet lukt
* Je eigen pad leren bewandelen, en dat als goed ervaren, zonder het te vergelijken
* De vaardigheid Leren om bij mensen die níét in hun kracht te staan, niet voor hen te gaan zorgen, en je eigen kracht weg te geven, omdat je steeds met hun bezig bent.
* De vaardigheid om in je kracht te blijven onder andere krachtige vrouwen, je realiserend dat kracht niet exclusief is. Maar juist inspirerend
* Liefdevol je los te maken van mensen die niet meer bij jou passen, zonder de ander of jezelf fout te maken. Maar dit in verbinding te kunnen doen, te eren wat er was, en te realiseren dat je altijd in verbinding blijft. Op eigen benen leren staan. Co-dependcy loslaten.
* De vaardigheid om je tekorten te zien en te noemen met grote zelfliefde en humor
* De vaardigheid om alle verschillende vormen van schoonheid te zien in iedere persoon dat je tegenkomt, het leren waarderen van de hoeveelheid vormen, kleuren, maten die talenten en giften in ons mens-zijn hebben.

**Gaven:**

* Je bent ontzettend goed in bijna alles wat je doet. Je streeft ernaar om echt goed te zijn in bijna alles wat je doet
* Je geeft heel veel om de mensheid, en je wilt heel graag dat mensen groeien en bloeien en in hun unieke kracht staan

**Diepere Waarheid Verklaringen:**

* Mijn schoonheid en kracht is een spiegel voor de schoonheid en kracht van iedereen
* Het is natuurlijk om te stralen en onze mooiste versie te laten zien, net als bloemen en dieren dit in een natuurlijk proces doen. Ik geef mezelf toestemming om net zo te stralen als de mooiste bloem!
* Mijn Natuurlijke schoonheid & Kracht vanuit mijn Krachtcentrum activeert deze Kracht in andere mensen. Net zoals een andere Krachtige Vrouw deze Kracht in mij wakker maakt. We zijn hier om te stralen en te genieten!
* Ik vind het heel belangrijk dat alle mensen zich goed over hunzelf voelen, inclusief mezelf.
* Ik ben een fijne, krachtige, wijze compassievolle vrouw met veel talenten, net als zij. Ik draag op mijn manier bij aan groei en bloei in het leven
* Ik kan mij op ieder moment losmaken van een relatie, afspraak, vrouw die intuïtief niet goed voelt om te voelen wat er Echt aan de hand is. Ik vertrouw volkomen op mijn intuïtie & omarm de angst, de concurrentie, het vergelijken, die wij vrouwen soms hebben in elkaars gezelschap. We zijn hier nu op dit moment om een nieuwe, andere realiteit te creëren. Namelijk om elkaar in onze kracht en schoonheid te zien.

**Ware Identiteit:***Ik ben een fijne, krachtige, wijze compassievolle vrouw met veel talenten, net als anderen. Ik draag op mijn manier bij aan de groei en bloei in het leven. We zijn gelijkwaardig.*

**Je eigen aantekeningen:** neem de tijd om hier een paar weken heel intensief mee te werken. Kijk hoe je gedrag is, vraag aan anderen of ze iets herkennen in wat er staat bij hoe je op anderen kan overkomen. Ga op zoek jouw diepere waarheid, zodat die écht met jou resoneert. Hang die op, zet hem in je telefoon. Zodra je dan opmerkt dat je door de lens van het kleine meisje naar de wereld kijk. Pak je die erbij. Je kan ze ook op je telefoon opnemen.

**Nr 12: Ik ben onzichtbaar
(ik word niet gezien, ik besta niet)**

*Hoe meer ik mezelf laat zien, hoe meer ik in mijn kracht en authenticiteit kom.*

*Ik ben hier om gezien te worden en mijn talenten te delen, en het is mijn verantwoordelijkheid om mij zichtbaar te maken waar ik ook ga.*

**Misschien doe/ervaar je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Je bent niet goed verbonden met je verlangens, behoeftes en wat je nodig hebt (ze zijn onzichtbaar voor jou), en dit wordt een vaag gevoel van ontevredenheid in jouw relaties
* Je zorgt niet voor je eigen gevoelens, behoeftes en verlangens, zelfs als je je er bewust van bent
* Jouw aandacht is op anderen, in plaats van op jezelf, en je verdwijnt daardoor (in de ander)
* Je geeft te veel, en doet veel dingen gratis of zonder iets terug te verwachten
* Zorgt niet voor een goede structuur voor je behoeften/wat je nodig hebt
* Je verdwijnt uit relaties, met weinig of geen uitleg, aannemende dat anderen je niet zullen missen of dat het niet eens opvalt

**Anderen:** (het effect op anderen)

* Zijn zich helemaal niet bewust van jouw behoeftes, verlangens en wat je nodig hebt
* Slaan je over, vergeten te vragen hoe het met jou is. Je hebt het gevoel dat er niet voor jou gezorgd wordt
* Hebben vooral aandacht voor zichzelf, en vinden het niet altijd fijn als je ineens wel je behoeftes en verlangens uitspreekt (omdat je een onuitgesproken verdrag verbreekt)
* Zijn verward of gekwetst wanneer je weggaat zonder uitleg
* Voelen zich verlaten wanneer je je minder aandacht aan hen geeft, omdat ze gewend zijn de intensiteit van jouw aandacht
* Kunnen erg aan zichzelf denken in jouw gezelschap
* Genieten van jouw aandacht, voelen zich belangrijk en gezien wanneer ze bij jou zijn

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen geven niet om mij, zorgen niet om mij
* Anderen zijn egoïstisch
* Anderen zou het niets kunnen schelen, als ik verdwijn

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Het is gevaarlijk om gezien te worden
* De wereld heeft niet nodig wat ik te bieden heb

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van ‘Ik ben Onzichtbaar’ hebt).

Woorden/overtuigingen als: “ik word niet gezien, ik hoor er niet bij’ kunnen een teken zijn van de diepere Identiteit Overtuiging die eronder ligt. Het is belangrijk om díé te pakken te krijgen. Het kan ook heel goed zijn dat je in 1 gebied wel krachtig bent, maar in een ander gebied niet. Daar speelt nog wel die overtuiging.

* Je vraagt wat je nodig hebt op een aanvallende manier, er van uitgaande dat mensen niet voor je willen zorgen, of dat het ze niet uitmaakt wat je nodig hebt
* Verdwijn je uit een relatie als je behoeftes niet worden vervuld, in plaats van dat je het durft aan te geven, en in de relatie blijft en het samen uitwerkt
* Hoe je jezelf laat zien, is niet representatief voor wie je bent, of de waarde die jij hebt
* Je houdt de focus op de ander, zodat je niet je zelf hoeft te laten zien
* Je wacht passief af totdat iemand jou ‘ontdekt’
* Je creëert vriendschappen waar 1 iemand helemaal wordt gezien, waardoor de ander bijna verdwijnt in zijn verlangens en behoeftes
* Je bent wrokkig en teleurgesteld als anderen je niet zien. Als je dan laat zien wat je nodig hebt, en de ander kan je dat niet geven, dan wordt je wrokkig. (i.p.v. dat je leert jezelf dat te geven, en dat iemand jou niet kan geven, wat die niet aan zichzelf kan geven)

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij de Valse Identiteit te bewegen:**

* De vaardigheid om je eigen behoeftes, verlangens te beneomen
* De vaardigheid om je eigen ervaringen met liefde en een welkom gevoel te verwelkomen (ervaringen van je niet gezien, niet gehoord voelen)
* Leren vragen wat je nodig hebt, en waar je naar verlangt op een inspirerende manier
* De vaardigheid om te leren verwoorden wat je doet en wat je te bieden hebt op een manier die écht representeert waar je voor staat, en die jouw grootsheid laat zien. Waardoor je ook gevraagd kan worden om bij te dragen aan meer zichtbaarheid op allerlei terreinen in de wereld.
* Dat je als het ware kan anticiperen op je eigen behoeftes, en structuren creëert waardoor dat mogelijk is (eigen tijd, stilte tijd, behoefte om te sporten, met een buddy af te spreken, enzovoort)
* In een relatie te zijn en te blijven, met vrienden/relaties met verschillende behoeftes en verlangens, zelfs als ze tegengesteld en niet verenigbaar lijken

**Gaven:**
* Je hebt een grote gave om voorbij de woorden te kijken, voorbij het zichtbare. Te horen wat er niet gezegd wordt, en zichtbaar te maken waar iemand zich nog niet bewust van was
* Je hebt een grote gave om anderen te helpen, dankzij een groot ontwikkeld vermogen tot inzicht, empathie, perceptie en onderscheidingsvermogen
* Je voelt heel erg veilig & als iemand die je écht kan vertrouwen
* Je bent erg creatief en je bent in staat mogelijkheden voor anderen zichtbaar te maken, die ze zelf nog niet zagen

**Diepere Waarheid Verklaringen:**
* Ik zie mezelf, ik ben helemaal aanwezig voor mijn verlangens, behoeftes en gevoelens. Ik weet intuïtief hoe ik oprecht en vanuit mijn hart die kan communiceren
* Het is de bedoeling dat we gezien worden. Ik ben hier gekomen om gezien te worden. Het is mijn bedoeling om zichtbaar te worden en ik neem mijn ruimte in, de ruimte waar ik door mijn geboorte recht op heb, en ik doe dit door mezelf in te brengen, door mezelf te laten zien.
* Hoe meer ik mijn verlangens en gevoelens communiceer op een goede manier, hoe meer ik mezelf en anderen bekrachtig.
* Ik zie écht mijn diepste verlangens en ik sta daarvoor. Ik creëer structuren om die verlangens ook mogelijk maken
* Ik ben een krachtige, zichtbare aanwezigheid in de wereld. Ik ben hier om zichtbaar te maken, dat wat tot nu toe onzichtbaar was. Mijn gaven van inzicht en perceptie zijn van grote waarde voor de hele community, voor iedereen.
* De beste manier om te zien of mensen mij willen helpen, en/of mijn verlangens/behoeftes zien is om ze uit te spreken, en ze een kans te geven, mij te helpen

**Ware Identiteit:***Hoe meer ik mezelf laat zien, hoe meer ik in mijn kracht en authenticiteit kom.*

 *Ik ben hier gekomen om een grote impact op de wereld, op mijn klanten te hebben, en het is mijn verantwoordelijkheid om mezelf te laten zien waar ik ook ga*

*Ik ben een krachtige, zichtbare aanwezigheid in de wereld. Ik ben hier om zichtbaar te maken, dat wat tot nu toe onzichtbaar was. Mijn gaven van inzicht en perceptie zijn van grote waarde voor de hele community, voor iedereen*.

**Nr 13 Ik ben niet geliefd**

*Ik hou van mezelf precies zoals ik ben. Ik ben het waard om me geliefd te voelen. Ik ben een geliefd kind van god, het universum. God maakt geen fouten. Ik ben liefde, ik ben geliefd. Hoe meer ik mijn eigen liefde zien, hoe meer geliefd ik me zal voelen.*

 **Misschien doe/ervaar je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Heb je een chronisch gevoel van verward zijn, een verdwaald gevoel, alsof je geen koers hebt.
* Lukt het je niet om te genieten van het leven, van wat er allemaal wel is
* Zoek je vaak naar liefde, juist bij mensen die je dat niet kunnen geven, waardoor je een soort van chronisch gevoel hebt van niet geliefd zijn.
* Ben je alert op situaties waar je er niet bij hoort, zie je vriendengroepen die het wel leuk hebben, en waar je niet bij hoort, en je dus niet geliefd voelt. En je ziet niet alle liefde die je wel hebt.
* Voel je je soms heel verdrietig op een manier die bijna niet te begrijpen is
* Ben je heel verward waarom anderen jou niet liefhebben, gezien hoe liefdevol en lief je bent en hoeveel je hen geeft
* Voel je je klein en onbelangrijk
* Is je huis niet heel gezellig en leef je in een omgeving die leeg is, en weinig liefdevolle spullen laat zien
* Heb je patronen van verwaarlozing, niet voor jezelf zorgen (of slecht eten, niet sporten, te weinig slapen etc.)
* Ben je heel erg liefdevol en gevend naar anderen, op een manier die niet wordt teruggeven

**Specifieke voorbeelden:**

* Je hebt veel gedoe in relaties. Deze overtuiging/blauwe plek van je niet geliefd voelen laat zich daar zien
* Het kan leiden tot veel braken of juist veel eten, omdat je dit gevoel van niet geliefd zijn niet kan verdragen
* Een soort chronisch gevoel van verdrietig, ontevreden, net-niet, eenzaam

**Anderen:** (het effect op anderen)

* Kunnen jou vergeten of negeren
* Maken geen tijd voor jou
* Voelen zich overspoelt en uitgewrongen door de ‘behoeftigheid’ die ze bij jou voelen
* Spiegelen jouw gebrek aan eigenliefde terug (door jou met weinig liefde te behandelen)

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen geven niet om mij
* Anderen krijgen de liefde en zorg die ze willen, maar ik niet

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Het leven is zwaar en verdrietig
* Als ik er niet zou zijn, zou de wereld me nauwelijks missen
* Ik krijg nooit de liefde die ik wil en nodig heb

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit hebt).

* Blijf je in situaties die je niet voeden, bij vrienden of in werksituaties
* Wacht je erop tot anderen je uitnodigen in plaats van dat je jezelf inbrengt, of voor je eigen deelname zorgt (in groepen, netwerkbijeenkomsten, op Facebook)
* Vraag je niet wat je nodig hebt, omdat je het ook niet echt weet, je hoopt dat anderen het voor je weten
* Cultiveer je niet echt je eigen talenten maar blijf je hangen in banen, dingen die je altijd deed, omdat je ook niet weet hoe je een structuur daarvoor kan maken
* Heb je een beetje een leeg leven, niet echt met dingen die je voeden
* Is je leven vooral rondom overleven gericht en niet rondom voluit leven

**Vaardigheden en capaciteiten die nodig zijn om je voorbij je Valse Identiteit te ontwikkelen:**
* De vaardigheid om jezelf alle dingen terug te spiegelen die liefdevol aan jou zijn, het leren liefhebben zelfs van de delen die je niet zo liefdevol vindt
* Het leren ontwikkelen & ontdekken van je talenten en missie
* De kracht die je nodig hebt om situaties (mensen, banen) te verlaten die jou niet langer vervullen, die jouw ziel niet blij maken
* De vaardigheid om jezelf te voeden en te koesteren op een gezonde manier (niet alleen door bubbel massages & sauna’s enz., maar JUIST op een structurele manier)
* Manieren vinden en ontwikkelen om alle wijsheid & liefde die in jouw hart leeft, te delen met de wereld (met vrienden of in je praktijk)
* De vaardigheid om te leren ontvangen
* De vaardigheid om je behoeftes en verlangens te leren communiceren op een manier die anderen inspireert

**Gaven:**

* Je kan heel erg diep liefhebben
* Je bent heel lief, vriendelijk en zacht met een open hart
* Je bent heel goed te vertrouwen en loyaal
* Je hebt de vaardigheid om heel erg behulpzaam en ondersteunend voor anderen te zijn

**Diepere Waarheid:**

* Ik ben heel liefdevol en geliefd precies zoals ik ben, ik hoef daar niets speciaals voor te doen.
* Het leven ondersteunt mij altijd om mijn missie te leven
* Ik ben een geliefd kind van god, het universum, en wordt gewaardeerd om wie ik ben.
* Het leven wil niets liever dan dat ik straal en me geliefd voel.
* Ik vier het leven en ondersteun mezelf helemaal om te stralen
* Ik waardeer dat ik zo diep van anderen mensen kan houden en zo diep kan liefhebben en ik begin mezelf zo onvoorwaardelijk en diep lief te hebben.

**Ware Identiteit:***Ik hou van mezelf precies zoals ik ben. Ik ben het waard om me geliefd te voelen. Ik ben een geliefd kind van god, het universum. God maakt geen fouten. Ik ben liefde, ik ben geliefd. Hoe meer ik mijn eigen liefde zien, hoe meer geliefd ik me zal voelen.*

**Nr 15: Ik ben machteloos
(ik ben zwak, ik ben hulpeloos)**

Identiteitsverandering die er mogelijk is:

*Ik ben een krachtig vrouw, en ik kan leren om mezelf te bekrachtigen, om krachtige keuzes te maken.
Net zoals ik dat goed voor/bij anderen kan. Ik ben een krachtige ouder/leider/vrouw, die de regie kan nemen en creatieve oplossingen kan bedenken in iedere situatie*

**Misschien doe/ervaar je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* Je neemt veel verantwoordelijkheid op je. Zodra je ergens een behoefte voelt, er iets gedaan moet worden spring je er in.
* Je bent fysiek sterk of groot. Of heb je lichaam groot/zwaar gemaakt of juist klein (je rent b.v marathons, sport heel veel, of je hebt overgewicht/ondergewicht)
* Maak je jezelf onmisbaar en leer je anderen mensen niet jouw plek in te nemen (dit kan je in het gezin doen/ met je kinderen. Klagen dat je alles alleen moet doen, en je daar machteloos over voelen, i.p.v. hen leren de was te doen, of anderen dingen of in je werk niet delegeren)
* Leer je geen nieuwe vaardigheden (zoals Verbindend Communiceren of je oude overtuigingen transformeren) omdat je niet beseft dat Kracht ook iets is wat je moet voeden en helpen groeien. Dat kracht een werkwoord is, dat je steeds krachtige keuzes kan leren maken
* Geef je soms makkelijk op of ga je juist door het uiterste door
* Laat je niet je kwetsbaarheid zien

**Anderen:** (het effect wat jij op anderen hebt als je deze overtuiging hebt)

* Idealiseren jou, en maken van jou hun goeroe, projecteren ook op dat jij perfect moet zijn
* Hebben het idee dat jij geen problemen of problemen hebt. Zeggen dat jij een krachtige vrouw bent
* Vinden het moeilijk bij te dragen aan jouw leven, aan wat jij nodig hebt, omdat ze het gevoel hebben dat jij alles al weet
* Ervaren jou als ‘niet-te coachen’, iemand die niet wil leren
* Vinden jou onbenaderbaar
* Voelen zich gefrustreerd omdat ze je graag willen leren kennen, en merken dat je heel veel waardering nodig hebt, en dat je moeilijk tegen feedback kan
* Hebben het gevoel dat je tégen hen praat, in plaats van mét hun
* Voelen zich op een bepaalde manier niet gezien door jou, en dat is verwarrend gezien hoe wijs je bent, en hoeveel je weet, hoe zorgzaam je bent
* Geven zichzelf de schuld voor hun intense gevoelens van te kort komen en minderwaardig-heid rondom jou
* Voelen zich ondergewaardeerd en niet gezien door jou

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen zijn niet zo krachtig als ik Of juist…
* Anderen zijn krachtiger dan ik
* Anderen zijn niet capabel en ze zijn onbekwaam. Of juist….
* Anderen zijn capabel & bekwaam (en ik kan het niet, ik ben niet bekwaam, ik red het niet)
* Als ik krachtig ben haken Anderen af, dan vinden ze mij niet meer ‘leuk/fijn’

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**
* Er is maar plaats voor 1 krachtige vrouw. Met andere woorden: als er anderen krachtige vrouwen zijn, is er geen kracht meer voor mij. Of als ik in mij kracht sta, staan anderen dan niet
* De wereld houdt niet van krachtige vrouwen; dan verlies ik mensen

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van ‘Ik ben machteloos’ hebt).

* Presenteer je jezelf alsof je alles voor elkaar hebt en dat je niets nodig hebt en vraag je niet om hulp
* Heb je subtiele manieren van het ondermijnen van andermans Kracht – door subtiele opmerkingen, of tegenstrijdig te zijn, door hen te overtroeven, of hun kennis ‘uit te dagen’
* Hou je een soort van onzichtbaar schild op, die je beschermt tegen het horen van de hele waarheid, wil je alleen een deel ervan horen, zodat je niet verantwoordelijkheid hoeft te nemen. Dit kan zich uiten in meer lichaamsgewicht. Je gewicht is een schild.
* Vertel je anderen dat het hún probleem is, als ze jou feedback geven
* Ben je wat gemakzuchtig in je leerproces in plaats van er echt helemaal voor te gaan
* Kan je de neiging hebben om het allemaal te weten, corrigeer je steeds mensen, wil je steeds bijdragen, of geef je hen ongewild advies.
* Laat je weinig andere krachtige vrouwen toe in je leven, die jou mogen coachen
* Leer je niet makkelijk nieuwe vaardigheden (op bv het gebied van je overtuigingen), je neemt aan dat je alles al weet. Hierdoor kan je niet in je volledige potentie van je grootsheid en kracht staan

**Vaardigheden en capaciteiten die nodig zijn om je voorbij je Valse Identiteit te ontwikkelen:**

* Leren waar te nemen wanneer jij je machteloos voelt. Te onderscheiden: is dit van de ander of van mij. Mensen die deze overtuiging hebben, zijn ook erg gevoelig voor anderen die deze overtuiging hebben. Dus: eerst leren scheiden van wie deze overtuiging is.
* Leren uitspreken: ‘ik voel me machteloos’ – zonder daar verder iets mee te hoeven. Het hoeft niet weg. Het mag er zijn. Soms zijn we ook machteloos in het leven: je partner die verliefd wordt op iemand anders, een familielid die ziek wordt, een vriendschap die over gaat. Leren omgaan met dat het leven niet maakbaar is, we geen controle over anderen hebben. Maar wel over hoe we in het leven staan, hoe we met onszelf omgaan. Dit subtiele verschil tussen dat het leven niet maakbaar is, en dat we wel altijd de regie hebben over hoe we omgaan met een situatie is een vaardigheid.
* Leren om niet meteen ‘in het gat te springen’ als er gevraagd wordt om een hulp moeder op school, overwerken op je werk, een moeder/kind die een beroep op je doet. En dan een liefdevolle dialoog met jezelf te houden: ‘er zijn altijd anderen die ook hulp kunnen bieden. Jij hoeft niet alle verantwoordelijkheid op je te nemen. Je bent niet alleen verantwoordelijk voor de situatie. Anderen net zo goed. Wat is een krachtige keuze voor iedereen? Leren kijken naar het grote geheel
* De vaardigheid om tegen ‘lijden’ te kunnen. Het lijden van de ander is niet jouw verantwoordelijkheid. Leren om op ‘je handen te gaan zitten’. En dat jouw aanwezigheid, compassie al genoeg is. Achter over leren leunen, en weten dat je de ander is zijn/haar kracht zet door diegene vertrouwen te geven ”vertrouwen dat zij zelf tot een oplossing kunnen komen’. Je ontkracht de ander eigenlijk als jij steeds dingen oplost voor de ander
* Leren om dingen te doen waar jij je goed en krachtig door voelt. In plaats van dat je denkt dat kracht iets buiten jou is. Waardoor voelt jij je goed en krachtig? En leren dat dagelijks te gaan doen: b.v. yoga, hardlopen, wandelen, drie dingen op je prioriteiten lijstje, gezonder eten. Neem kleine krachtige stapjes elke dag weer. Het proces van je machteloos voelen leren omdraaien, en als groter proces zien.
Leren omgaan met afwijzing, mensen die het niet met je eens zijn of anders denken, zonder in te krimpen en je kleiner te maken.
* Het kleine machteloze meisje in jou eren: waarschijnlijk kom je uit een gezin waar jij vroeg verantwoordelijkheid bent gaan nemen. Voelde je de machteloosheid van je moeder/vader/het gezin, en ben jij al vroeg de verantwoordelijk op je gaan nemen. Voelde je je in inderdaad heel machteloos binnen het gezin. Machteloos als er ruzie was, als je iets aanvoelde. Dat had niet mogen gebeuren: jij had ouders moeten hebben die De vaardigheid om ‘niet-weten’ (van je volgende stap, van je toekomst, van hoe iets moet, hoe je je verlangen kan realiseren) als mogelijkheid te zien om Juist in je kracht te komen
(en een effectieve leider te zijn). Je mag het niet weten, en je mag fouten maken (als leider)
* De vaardigheid om eenvoudigweg te zeggen: ik weet het niet, kwetsbaar zijn is krachtig. Het niet weten is ook krachtig. Durven te zijn in het ‘niet-weten’ is heel krachtig.

**Gaven:**

* Je hebt het in je om een hele krachtige vrouw te zijn, en anderen daar bij te helpen. Je hebt waarschijnlijk ook een beroep waar bij je dat doet zoals: coach, juf, mentor. In de gezondheidszorg, advocaat.
* Je hebt veel oog voor het geheel en voor wat anderen nodig hebben, wat er nodig is in een situatie – en dat maakt jou tot een leider. Tot een krachtige vrouw. Je bent waarschijnlijk een hele goede moeder, vriendin, partner: je hebt ook voor wat er nodig is in een groep/situatie. Voor de zwakkere – die buiten de groep valt. En dat is een geweldige gave.
* Je hebt veel empathie en liefde voor anderen, waardoor anderen zich makkelijk aangetrokken voelen tot jou
 **Hoe het eigenlijk zit: de diepere Waarheid is:**
* Ik ben een krachtige vrouw die goed het grotere plaatje ziet en wat er nodig is. Vanaf nu zet ik deze kracht ook helemaal voor mezelf in.
* Het is veilig om ook voor mezelf te kiezen. Ik ben niet verantwoordelijk voor het leven van iemand anders. Ik ontkracht ze zelfs door mensen teveel te helpen, te veel te willen redden.
* Ook zonder dat ik iemand help of met de ander bezig ben, ben ik van waarde. Ik ben van waarde ook als ik anderen niet help. Mijn eerste verantwoordelijkheid ligt bij mezelf ‘redden’, het goed met mezelf hebben. Van daaruit ben ik een veel krachtigere leider.
* Door steeds ‘in een gat te springen’ van wat ik denk/voel dat de ander of de situatie nodig heeft, zet ik niet de ander in zijn/haar kracht. Daarbij word ik er heel erg moe van, en ontstaat er een situatie van ongelijkwaardigheid, van onvrede, van wrevel. Door niet in het gat te springen word ik een krachtige vrouw en de ander ook. Het leven stroomt echt wel door als ik niet iets doe. Ik ben misbaar. Het leven regelt zich ook vanzelf. Het is goed om anderen verantwoordelijk te geven.
* Als ik voel dat iemand anders zich machteloos voelt, is het effectiever om dat te vragen aan de ander, dan om hard te gaan werken om da ander uit die situatie te halen
* Er zijn, compassie hebben voor de ander, en niet meegaan in het lijden, is veel krachtiger dan hard te gaan werken. Er is een kracht groter dan wij, die het werk kan doen: de levensenergie, het univisum, het leven heeft een veel diepere intelligentie dan ik/jij alleen.
* Ik vertrouw het leven. We kunnen leren van een situatie die pijn doen of niet fijn is. We kunnen leren om krachtig te worden.
* Mijn aanwezigheid is meer dan genoeg. Het is krachtig om grenzen aan te geven, en mijn behoeftes en gevoelens. Niets is zo krachtig als gewoon jouw aanwezigheid. Als een vrouw die in haar lichaam woont. En daar in vrede rust, zonder hard werken of aan iets te hoeven voldoen – kan rusten.
* Ik verlies geen mensen als ik krachtig ben. En als dat zo is, passen ze niet (meer) bij mij.
* Ik hoef niet bang te zijn voor mijn eigen kracht, succes, licht en liefde. Ik saboteer niet langer mijn eigen kracht, liefde en succes. Het is veilig om krachtig te zijn. Ik maak de wereld daar een mooiere plek mee. **Ware Identiteit:**

*Ik ben krachtig. Ik geniet van mijn kracht. Het is veilig om krachtig te zijn.
Ik hoef niet bang te zijn voor mijn eigen kracht, succes, licht en liefde. Ik saboteer niet langer mijn eigen kracht, liefde en succes. Het is veilig om krachtig te zijn. Ik maak de wereld daar een mooiere plek mee.*

*Ik ben een krachtige, prachtige vrouw.
Kracht is een werkwoord: ik kan leren hoe ik krachtige keuzes maak. Elke dag opnieuw.
Ik word krachtig door krachtige keuzes te maken. Ik geniet van mijn kracht, ik voel me krachtig en doe elke dag dingen waardoor ik me krachtig voel. Ik ben een krachtige, liefdevolle vrouw. Ik train mijn kracht spier. Ik geloof in een wereld vol krachtige mensen.*

**Nr 16: Ik ben niet veilig**

*Ik vertrouw mezelf dat ik intuïtief weet hoe ik veiligheid en welzijn voor mezelf en anderen kan creëren. Ik zoek veiligheid in de relatie met mezelf. Ik ben aan het leren om mezelf veilig te voelen door vragen te stellen die helderheid geven, goede vangnetten te creëren, grenzen te stellen.*

**Misschien doe/ervaar je dit:** (is dit het gedrag wat je vertoont wanneer je door deze lens naar jezelf kijkt)

* .je bent erg reactief tegenover anderen, en neemt alles heel persoonlijk. Je ontvangt de dingen alsof ze een gevaar voor jouw veiligheid zijn
* Verhalen over trauma en geweld komen heel erg bij jou binnen, bijna alsof het bij jou gebeurd (het nieuws kijk je liever niet)
* Je geeft heel veel anderen. Soms zelfs voordat ze het ‘verdienen’
* Je bent idealistisch, naïef, en vertrouwt heel makkelijk, hierdoor ben je veel gedesissulioneerd in mensen, en teleurgesteld dat mensen niet aan je verwachtingen kunnen voldoen
* Je kan het ergste in mensen naar buiten brengen: ze gedragen zich op een hele kwetsbare manier
* Je trekt daders en ‘nep’ artiesten aan
* Je neemt veel risico. Bijvoorbeeld op financieel gebied. Je hebt geen goede structuren of een veilig vangnet

**Anderen:** (het effect op anderen)

* Vinden anderen je onbenaderbaar
* Vinden anderen je defensief, en voelen ze zich aangevallen door jouw felle reacties over dingen die voor hen normaal zijn
* Hebben het gevoel dat ze op eieren moeten lopen
* Voelen zich wisselend wel of niet tot je aangetrokken omdat ze het gevoel hebben nooit van jou te kunnen winnen
* Beschadigen jou op zo’n manier hoe ze het niet bij anderen zouden doen

**Geloof/overtuigingen over Anderen**:

* Anderen hebben slechte bedoelingen

**Geloof/Overtuigingen over de Wereld:**

* Het leven is onvoorspelbaar en gevaarlijk
* ‘Het vloerkleed kan elk moment onder me vandaan worden

**Misschien doe je dit:**
(gedrag/manieren van Zijn, die bewijs leveren dat je deze identiteit van ‘Ik ben niet veilig’ hebt).

* Je hebt geen goede afspraken/ overeenkomsten als je een overeenkomst of relatie met iemand aangaat
* Je geeft veel persoonlijke informatie aan iemand voordat de relatie goed gevestigd is
* Klaagt en valt anderen aan in plaats van dat je vraagt wat je nodig hebt
* Als er teleurstellingen of misverstanden in een relatie zijn praat je het niet uit, maar ‘verdwijn’ je of ben je vol oordelen
* Je zorgt niet goed voor dingen die voor veiligheid of welzijn in je leven zorgen (je rijdt in een onveilige auto, bent niet goed verzekerd, leeft van salaris naar salaris)
* Je hebt ernstige onrust/ angst gevoelens en je bent gevoelig voor verslavingen
* Je kijkt niet naar enge films of het nieuws: je kan gevaar moeilijk scheiden van jezelf
* Je neemt grote, onverantwoordelijke risico’s
* Je stoot onbewust mensen af omdat je wantrouwig tegenover hun motieven staat
* Als iemand anders boos is reageer je heel reactief of waakzaam, en reageer je controlerend

**Vaardigheden en capaciteiten om voorbij de Valse Identiteit te bewegen:**

* De vaardigheid om voor je eigen veiligheid in het moment te zorgen. Zodat je vertrouwen krijgt dat je goed voor je eigen veiligheid kan zorgen
* De vaardigheid om je zelf gerust te stellen wanneer je stress level omhoog gaat
* Jezelf leren onderscheiden van de ander, en ervaren dat je een op zichzelf staand iemand bent, ook/ juist als anderen lijden
* Goede grenzen leren stellen en grenzen zo leren geven dat mensen er naar luisteren
* De vaardigheid om situaties goed te leren inschatten, voordat je er in duikt
* De vaardigheid om vertrouwen in het goede van het leven te houden, ook als er dingen niet goed gaan zoals ziekte, overlijden, scheiding enzovoort
* Vertrouwen op je intuïtie als je intuïtief voelt dat er iets niet klopt, en dan leren vragen stellen die helderheid brengen en je helpen om je gevoelens die je hebt, te begrijpen

**Gaven:**

* Je hebt een grote intuïtieve gave en bent heel opmerkzaam
* Je bent een grote strijder, je neemt het vaak voor de underdog op.
* Je bent enorm goed in het zien van details
* Je hebt een bepaalde onschuld over je. Je hebt een soort goedheid in je, die heel diep gaat.
* Je durft grote risico’s te nemen, waardoor je ook b.v. een groot zakelijk succes kan creëren

**Diepere Waarheid Verklaringen:**

* *Ik vertrouw mezelf dat ik intuïtief weet hoe ik veiligheid en welzijn voor mezelf en anderen kan creëren. Ik zoek veiligheid in de relatie met mezelf. Ik ben aan het leren om mezelf veilig te voelen door vragen te stellen die helderheid geven, goede vangnetten te creëren, grenzen te stellen.*
* Ik zoek veiligheid door me te verbinden met een groter veld dan mezelf: noem het god, het universum, de natuur. Het leven is voor mij en ik vertrouw erop dat het leven achter mij staat. Ik hoef het niet alleen te doen. Ik kies om vertrouwen in het leven te hebben
* Ik vertrouw anderen terwijl ze hun betrouwbaarheid laten zien, vertrouw ik ze steeds meer
* Ik vertrouw erop dat ik voor mezelf zorg, als anderen mij teleurstellen
* Dingen/ lijden bij anderen gebeurt bij anderen; en op dat moment niet bij mij. Ik geef veel om anderen, maar ik ben geen slachtoffer van het lijden van anderen. Ik kan simpelweg compassie hebben voor hen

**Ware Identiteit:***Ik vertrouw mezelf dat ik intuïtief weet hoe ik veiligheid en welzijn voor mezelf en anderen kan creëren. Ik zoek veiligheid in de relatie met mezelf. Ik ben aan het leren om mezelf veilig te voelen door vragen te stellen die helderheid geven, goede vangnetten te creëren, grenzen te stellen.*

*Huiswerk opdracht:*

1. *Aangeven welke overtuigingen je herkent*
2. *En dan de uitgewerkte ‘details’ lezen*
3. *De komen dagen/weken bijhouden wanneer deze blauwe plek/oude overtuiging bij jou getriggerd wordt*
4. *In de volgende sessie gaan we dan aan de slag met een oefening om in je kracht te komen en uit de oude overtuiging*
5. *Succes!*