

# CHECKLIST: BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

## **Zelfvertrouwen**

- Ik kan dit niet
- Dit gaat mij toch nooit lukken
- Ik ga falen
- Ik kan het proberen, maar het gaat toch niet werken
- In de werkelijkheid gaat dat niet zo
- Het is simpelweg gewoon niet mogelijk
- Ik ga nooit een baan vinden die 100 procent bij mij past

## **Anderen**

- Anderen zijn toch veel beter dan ik
- Wat zullen anderen van mij denken?
- Anderen kunnen dit ja, maar ik niet.
- Als ik dit doe, dan denken anderen ... over mij
- Ik doe dit maar niet, omdat anderen het daar niet mee eens zullen zijn
- Ik kan dat wel doen, maar ik moet eerst even overleggen met ...

## **Hoe?**

- Ik zou niet eens weten waar ik moet beginnen
- Hoe dan?
- Laat maar zitten
- Dit is nutteloos
- Ik heb eerst een andere baan nodig, voordat ik stappen kan ondernemen
- Ik dien eerst .... te doen, voordat ik kan starten

## Oorzaak – gevolg

- Als ik mijn baan opzeg, heb ik niet genoeg geld om rond te komen
- Als ik mijn baan opzeg, dan ben ik afhankelijk van anderen
- Als ik mijn baan opzeg, dan ben ik dom bezig
- Als ik mijn baan opzeg, dan zal ik alsnog geen baan vinden die bij mij past

## Focus

- Als ik mij gewoon focus op andere dingen, dan is mijn werk te overzien.
- Werk is toch bijzaak?!
- Als ik mijn positieve energie haal uit de dingen buiten het werk, dan is het goed genoeg.
- Ik leef niet om te werken, maar om leuke dingen met vrienden en vriendinnen te doen.

*Tip: Deze checklist zijn een aantal voorbeelden van belemmerende gedachtes die jij in je hoofd kan hebben zitten, welke jou tegenhouden om actie te ondernemen. Het betekent dus niet dat dit de enige belemmerende overtuigingen zijn. Het betekent ook niet dat je maar één van deze overtuigingen kan hebben. Dit kunnen er meer zijn en dit kunnen ook gedachtes zijn, die niet in deze checklist staan. Succes!*