BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Begrænsende overbevisninger

Den vej du går uden at ville det, den historie du kom til at tro på, den historie om dig selv som du tror på og som du lever. Den historie om dig selv der (måske) holder dig tilbage. Den historie der kan være med til at skabe et lille selvværd.

Det er noget jeg i mine sessioner ofte møder hos mine gæster. Overbevisninger der dræner det mentale overskud, en evig higen efter lige præcis dét, men forløsningen kommer aldrig, for det bliver aldrig godt nok. En følelse af hele tiden at være på vej mod noget – men uden rigtigt at nå frem.

Det mentale overskud er slidt og hverdagen kan virke mere som overlevelse end det at leve livet.

Sammen med min gæst arbejder vi ind i hvad det er, hvad det handler om og ikke mindst hvordan vi kan hæve det mentale overskud.

At arbejde med det usynlige, der styrer det synlige

Som coach lytter jeg også til det usynlige. Det usagte, det der antydes men ikke sagt. Det der gerne vil siges, men ikke fortælles. Det der definerer en handling, en retning, en identitet.
Det lyder lidt komplekst og det er det også.

Jeg lytter til (ubevidste) beslutninger taget i fortiden, jeg lytter til det som hedder livsændrende beslutninger.

Livsændrende beslutninger kommer i to forskellige udgaver. Bevidste livsændrende beslutninger og ubevidste livsændrende beslutninger.

Bevidste livsændrende beslutninger er dem vi er opmærksomme på, det er typisk bevidste valg der skaber en stor ændring i vores liv. Det kan være valg af livspartner, større økonomiske valg, valg der fører os af en bestemt retning i vores liv mm. Disse livsændrende beslutninger kommer i rigtig mange former og er noget vi selv vælger.

Ubevidst livsændrende beslutninger er beslutninger vi træffer uden vi tænker over det. Ofte er vi udsat for en følelsesmæssig påvirkning, der gør at vi træffer en beslutning der omhandler vores identitet og vores handlinger i forhold til denne. En beslutning der fra det øjeblik den er truffet, kommer til at definere os som menneske. Definere en overbevisning om os selv.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Nogle af disse ubevidst livsændrende beslutninger kan være positive, og ja nogle af disse beslutninger kan definere den måde vi tænker på negativt.

Blot for at give et eksempel så kommer her, i meget kort udgave, en historie fra mit eget liv.

Som teenager på min første skitur nogensinde med mange af mine venner oplevede jeg, den aller første dag på denne tur, at blive ladt alene på toppen af et bjerg. Jeg kunne på dette tidspunkt ikke stå på ski og var nødt til, i bogstaveligste forstand, at vælte ned af bjerget. Det gjorde ondt og jeg følte mig enormt ensom og ret meget i nød.
Her besluttede jeg, at jeg aldrig nogensinde ville lade andre føle disse følelser, hvis jeg kunne hjælpe med at de undgår at føle det.

Jeg besluttede ubevidst så at sige, at jeg er den der ikke forlader andre, at jeg er den der hjælper andre når de føler sig ensomme.

Denne nu bevidste beslutning har altid defineret en stor del af mit liv og hvad jeg har gjort i mit liv.
Netop gennem arbejdet med overbevisninger, har jeg fundet frem til denne for mig livsændrende beslutning – og da det gik op for, fik det mig også til at smile lidt. For fra tid til anden har det været lidt skørt i mit liv hvad jeg "bare har gjort" for det gør man jo.

På den måde at hjælpe andre er grundlæggende en positiv ting. Men ubevidst livsændrende beslutninger kan i den grad også være negative, og stå i vejen for os som mennesker. Så at sige sørge for at vi ikke lever det liv vi rent faktisk kan, fordi en indre begrænsende overbevisning holder os tilbage. En overbevisning vi med stor sandsynlighed har taget om os selv, uden at vi har været bevidste om det.

En lille startopgave til dig:

Skriv én overbevisning om dig selv, du allerede nu ved begrænser dig.
*Skriv den eventuel ned her*_____

Hvilken sætning om dig selv har fulgt dig længst i livet?
*Skriv den eventuel ned her*_____

Hvilken indre regel styrer dig mest i øjeblikket?
*Skriv den eventuel ned her*_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Hvis det ikke lige er muligt så tænk over det – og så ved jeg at din hjerne allerede er i gang med opgaven. Og hej, – vi kommer senere i denne lille arbejdsbog tilbage til hvordan vi kan udfordre netop disse overbevisninger.

Jeg støder på dem hele tiden de her begrænsende overbevisninger. Jeg lytter og udfordrer forsigtigt den enkelte der kommer og besøger mig på mit kontor.

Af begrænsende overbevisninger er der mange. Her kommer et par stykker af dem:

Jeg er ikke god nok…

Sådan en som mig lykkes ikke med den slags..

Jeg er jo ikke typen der…

Jeg må ikke fejle, så derfor undgår jeg at handle på noget hvor jeg kan fejle…

Som menneske bliver jeg aldrig god nok…

I min familie, i vores kultur kan vi ikke, gør vi ikke…

Jeg fortjener ikke…

Listen er lang og fælles for alle de her beslutninger er, at de ofte at taget ubevidst på et tidspunkt hvor vi er blevet følelsesmæssigt påvirket. Påvirkningen kan være en oplevelse, eller over længere tid.

At arbejde med begrænsende overbevisninger

Når vi som mennesker prøver at arbejde med de her overbevisninger, sætter vi ofte ind på et "forkert niveau." Vi kigger på vores handlinger og sætter ind her.

De fleste mennesker forsøger at ændre deres liv ved at ændre deres handlinger.

De tager nye beslutninger. Laver nye planer. Sætter nye mål. Men ofte sker der det samme igen. Og igen. Og igen.

Hvorfor?

Fordi det sjældent er handlingerne, der er problemet. Det er de overbevisninger, den identitet man har taget ophold i, der ligger under handlingerne.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Det, du grundlæggende tror om dig selv, om andre og om verden, former dine valg langt mere, end du måske er bevidst om.

Dine overbevisninger fungerer som et indre styresystem. De filtrerer dine oplevelser, fortolker dine relationer og afgør, hvad du oplever som muligt – eller umuligt.

Eksempel

Overbevisning	→ Jeg er ikke god nok
Tanke	→ Det går sikkert galt
Følelse	→ Usikkerhed
Handling	→ Jeg holder igen
Resultat	→ Færre muligheder

Nogle overbevisninger styrker dig.

Andre begrænser dig.

Mange af dem er skabt tidligt i livet. Nogle er c
vokset frem langsomt gennem gentagelser, oplevelser og relationer.
De kan være påduttet dig. De kan have været nødvendige engang. De kan have beskyttet dig. Men det betyder ikke, at de stadig skal styre dig.

At blive mentalt stærk handler ikke om at fjerne alt det svære. Det handler om at blive bevidst om det, der styrer dig – så du kan vælge igen.

Øvelserne i dette materiale er designet til netop det. Ikke for at give hurtige svar. Men for at skabe klarhed.

Du vil blive inviteret til at:

Identificere begrænsende overbevisninger

Undersøge din relation til dig selv

Se dine indre fortællinger udefra

Forholde dig til frygt

Genoverveje den mening, du giver dit liv

Tag dig tid til opgaverne. Skriv ærligt. Undgå at skrive det, du "burde" mene.

Der findes ingen rigtige svar her. Kun ærlige svar. Nogle af dine refleksioner vil føles lette. Andre kan ramme dybere. Det er helt naturligt.

Mental styrke opstår ikke ved at presse sig selv. Den opstår ved at turde være bevidst.

Når du begynder at opdage de mønstre, der har styret dig, sker der noget afgørende:
Du får mulighed for at handle ud fra bevidsthed frem for autopilot.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Og dér begynder friheden.

Så igen, hvad er de der overbevisninger?

– det usynlige fundament

Overbevisninger er de sætninger, vi gentager så mange gange indeni, at vi til sidst holder op med at opdage dem. De føles ikke mere tanker, de er blevet sandheder.

De former vores selvbillede. Vores relationer. Vores mod. Vores grænser. Vores muligheder. Nogle overbevisninger løfter os. Andre holder os fast i mønstre.

Mange af de begrænsende overbevisninger opstår tidligt i livet. Ikke fordi vi er svage – men fordi vi forsøger at forstå og overleve vores omgivelser. Et barn skaber mening ud fra det, det oplever. Og den mening kan blive til en livslang sandhed.

”Jeg er ikke god nok.”

”Jeg må ikke fylde.”

”Jeg skal klare mig selv.”

”Jeg må ikke føle…”

På et tidspunkt kan disse indre regler være blevet dannet af en overbevisning der er blevet presset ned over hovedet på os af en forælder, af en oplevelse, af en opvækst. De kan have været beskyttende. De kan have skabt ro, accept eller tryghed i en svær situation. Udfordringen er, når de fortsætter med at styre os – længe efter situationen er forbi.

Særligt de “pæne” overbevisninger kan være svære at opdage. Dem, der ser ansvarlige og modne ud udefra. Dem, der giver anerkendelse. Dem, der får os til at fremstå stærke.

Men indeni kan de koste dyrt.

Når vi arbejder med overbevisninger, handler det ikke om at dømme dem. Det handler om at se, høre, mærke og forstå dem. For det, du kan se, det du kan høre eller mærke, kan du vælge at justere. Det, du ikke ser, styrer dig.

Nedenfor finder du forskellige typer overbevisninger:
– De direkte begrænsende
– De pænt forklædte
– De beskyttende
– Og de styrkende

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Læs dem langsomt og læg mærke til, hvilke der giver genklang. Hvilke der prikker. Hvilke der måske allerede er ved at løsne sig. Mental styrke starter ikke med at tænke positivt. Den starter med bevidsthed.

Og bevidsthed skaber frihed.

Begrænsende overbevisninger og overførte mønstre

Det følgende her er lidt teknisk og jeg vil prøve at forklare det så enkelt som muligt. Nogle gange overfører vi et mønster der er dannet ud fra en begrænsende overbevisning et sted i vores liv, til mange andre steder i vores liv.

Nadia – når man overfører et mønster opstået på en begrænsende overbevisning. Når man overfører dette til andre steder i sit liv.

Jeg har Nadia kommende på mit kontor i forløb. Nadia er32 år og en solstråle af et menneske. I starten af vores forløb introducerede hun en problematik der havde fulgt hende hele livet. En problematik hun gerne ville gøre op med, en problematik hun var meget træt af og også en problematik hendes kæreste havde bemærket og som han syntes hun skulle arbejde med, men hver gang hun prøvede at handle sig ud af det, faldt hun tilbage i mønsteret.

Vi kiggede ind i det. Mønsteret var: Jeg undskylder mig selv hele tiden. Jeg undskylder alt og tager ansvar for alt også ting jeg ikke har indflydelse på. Jeg undskylder når min kæreste er sur – så er det faktisk lidt min skyld. Når nogen er sure på jobbet undskylder jeg og siger lidt det er min skyld. Hvis vi ikke når et arbejdsmål undskylder jeg. Osv osv osv.

Sammen kunne vi godt grine lidt af det, da det også var lidt komisk, men irriterende og mærkeligt. Vi kiggede ind i det og jeg spurgte Nadia hvor hun troede det måske var opstået det her mønster. Hun havde absolut ingen ide – det havde lige som altid været der.

Som coach er jeg på en eller anden måde også en slags detektiv i livserfaringer hos andre mennesker, så vi gik lidt på opdagelse i Nadias liv og ret hurtigt dukkede der noget interessant op. Hun er datter af en traumeramt krigsveteran. Hendes far var tidligere både mental og fysisk voldelig over for familien. Det betød at han ofte, flere gange om dagen, eksploderede fysisk og kastede med ting og var ualmindelig voldsom i hans opførsel. Nadia lærte at hvis hun bare undskyldte alt det der skete (selvom det ikke skete noget, eller at det handlede om hende) så faldt faren til ro igen.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Så det at undskylde blev et mønster, en overbevisning om at hvis jeg bare undskylder nok så går det nok over. Det blev en (overlevelses) tanke, det blev en følelse, det blev en handling og det blev en identitet. Hvis jeg bare undskylder, går det ubehagelig over.

Da Nadia flyttede hjemmefra tog hun overbevisningen med sig, handlingen, tanken, følelsen. Det blev en del af hende – hun overførte det hele til at være en del af hendes måde at være på, en del af hendes identitet. Da vi fandt ud af hvor det kom fra, kunne vi også arbejde med hvordan hun kunne arbejde med at ændre denne identitet – jeg er den der undskylder for at overleve. Vi kunne skifte dette ud med: Jeg er den der gerne må være her.

Vi lykkedes med det. At finde overbevisningen der skabte identiteten, der skabte tanken (hvis jeg bare undskylder går det væk) der skabte følelsen, der skabte handlingen. Og vi ændrede tilgange til Nadias selvforståelse og hendes identitet – hun må gerne bare være Nadia og hun behøver ikke undskylde.

Vi lykkedes med det og i dag er hun holdt op med at undskylde for alt andet end hvad der er reelt i forhold til at være Nadia og på den måde oplever hun nu meget frihed og "luft" i sit liv.

Overbevisninger i tre livsområder

Det sted, hvor din indre fortælling får konsekvenser

Overbevisninger lever ikke kun i tankerne. De viser sig i dit selvværd. I dine relationer. I dit arbejdsliv. De påvirker, hvordan du ser dig selv, hvordan du indgår i fællesskaber, og hvordan du navigerer i ambitioner, ansvar og succes.

Når selvværdet er koblet til præstation eller anerkendelse, bliver livet skrøbeligt. Så afhænger din indre stabilitet af ydre reaktioner. Et kompliment kan løfte dig. En kritik kan vælte dig. Over tid kan det skabe en konstant indre spænding: "Er jeg god nok nu?"

I relationer kan overbevisninger skabe usynlige regler som for eksempel disse:
"Jeg må ikke fylde."
"Jeg skal tage ansvar for stemningen."
"Hvis der er konflikt, er det min skyld."

Det kan føre til tilpasning, overansvar eller frygt for ærlighed. Ikke fordi du ikke kan stå ved dig selv – men fordi noget i dig har lært, at kærlighed og accept kræver en bestemt adfærd. En adfærd der er justeret i forhold til en identitet der egentlig ikke er din.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

I arbejdslivet kan de samme mekanismer tage form som overpræstation, perfektionisme eller konstant selvkritik. Du kan være dygtig – og samtidig føle dig utilstrækkelig. Du kan lykkes – og stadig frygte at blive afsløret.

Det er her, bevidstheden bliver afgørende.

Når du opdager, hvilke overbevisninger der styrer dit selvværd, dine relationer og din succesforståelse, får du mulighed for at justere dem. Ikke ved at tænke positivt. Men ved at tænke sandt. Du får mulighed for at ændre din opfattelse af dig selv (din identitet), ændre denne til en mere positiv fortælling. En ny og stærk fortælling du så herefter kan justere din adfærd efter.

De styrkende alternativer, du ser nedenfor, er ikke tomme bekræftelser. De er bevidste valg.

Mental styrke handler ikke om at fjerne ambition eller ansvar. Det handler om at skabe et nyt og stærkt fundament, der ikke kollapser ved modstand.

Når dit værd ikke længere afhænger af præstation, når relationer ikke kræver selvopgivelse, og når succes ikke koster dig selvrespekten – så begynder noget at falde på plads.

Og derfra kan du handle med ro.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Overbevisninger – en ikke udtømmende liste

Her kommer 4 typer overbevisninger

1.

Begrænsende overbevisninger

Jeg er ikke god nok.
Jeg skal bevise mit værd.
Jeg må ikke fylde for meget.
Jeg er for meget.
Jeg er for lidt.
Jeg hører ikke rigtig til.
Andre er bedre end mig.
Hvis jeg fejler, mister jeg respekt.
Jeg skal gøre det perfekt – ellers er det ikke godt nok.
Det er farligt at vise sårbarhed.
Hvis jeg siger fra, bliver jeg afvist.
Jeg må klare mig selv.
Jeg kan ikke stole på andre.
Succes er for andre – ikke for mig.
Jeg bliver altid valgt fra.
Det ender alligevel galt.
Jeg ødelægger det, når noget går godt.
Mine behov er ikke vigtige.
Jeg må ikke være til besvær.
Jeg skal være stærk hele tiden.

2.

"Pæne" overbevisninger der i virkeligheden begrænser

Jeg skal altid være den fornuftige.
Jeg skal tage ansvar for stemningen.
Jeg må ikke skuffe nogen.
Jeg skal altid være den, andre kan regne med, og også før mig selv.
Jeg må ikke vise svaghed.
Jeg skal være produktiv for at have værdi.
Jeg skal have styr på det hele.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Jeg må ikke lave fejl.
Jeg skal være positiv hele tiden.
Jeg skal være taknemmelig – så jeg må ikke klage.

3.
Beskyttende overbevisninger (der måske har haft en funktion)

Det er sikrest at holde afstand.
Jeg siger ikke for meget – så kan jeg ikke blive såret.
Hvis jeg præsterer, bliver jeg accepteret.
Hvis jeg tilpasser mig, undgår jeg konflikt.
Hvis jeg er stille, bliver der ro.
Hvis jeg har kontrol, går det ikke galt.
Hvis jeg bare undskylder nok, får jeg ikke bank.
Hvis jeg ikke håber for meget, bliver jeg ikke skuffet.
Hvis jeg tager skylden, bevarer jeg relationen.

4.
Styrkende overbevisninger

Jeg er værdifuld – også når jeg ikke præsterer.
Jeg må fylde.
Jeg må være her.
Jeg må have behov.
Jeg kan lære af fejl.
Jeg kan udvikle mig.
Jeg er ikke mine tanker.
Jeg kan vælge mine reaktioner.
Jeg er ikke min fortid.
Jeg må sige fra med respekt.
Jeg må ændre retning.
Jeg må være både stærk og sårbar.
Jeg kan tage ansvar uden at tage skyld.
Jeg kan stå ved mig selv – også når andre er uenige.
Det er trygt at være mig.
Jeg må lykkes.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Jeg må have det godt.
Jeg er god nok som jeg er.

Fra bevidsthed til bevægelse

Nu har du set ordene.

Måske genkender du nogle. Måske har du mærket et stik i maven. Måske tænker du: "Det der er jo mig."

Det er her, arbejdet begynder. Overbevisninger ændrer sig ikke, fordi vi læser om dem. De ændrer sig, når vi tør undersøge dem.

Ikke analysere dem ihjel. Ikke dømme dem. Men se og forstå dem klart. De følgende øvelser er ikke tests. De er spejle.

De hjælper dig med at opdage:
– Hvad styrer dig?
– Hvad beskytter dig?
– Hvad begrænser dig?
– Hvad du ønsker at tro i stedet.

Tag dig tid. Skriv langsomt. Og vær mere ærlig end du plejer at være.

Forandring starter med præcision.

Fra indre overbevisning til ydre resultat

Den usynlige kæde

En overbevisning står sjældent alene.

Den sætter noget i gang.

Den påvirker dine tanker. Dine tanker påvirker dine følelser. Dine følelser påvirker dine handlinger. Og dine handlinger skaber dine resultater.

Du kan se det som en indre kæde:

Overbevisning → Tanke → Følelse → Handling → Resultat

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Sådan fungerer det i praksis

Eksempel 1

Overbevisning:
"Jeg er ikke god nok."

Tanke:
"Det her går sikkert galt. De opdager, at jeg ikke kan det."

Følelse:
Usikkerhed. Spænding. Nervøsitet.

Handling:
Holder igen. Overforbereder. Undgår at sige noget. Eller lader helt være med at tage chancen.

Resultat:
Mindre synlighed. Færre muligheder. En oplevelse af at stå stille.

Resultatet kan ubevidst bekræfte den oprindelige overbevisning:
"Se selv – jeg lykkes ikke."

Eksempel 2

Overbevisning:
"Jeg må gerne tage min plads."

Tanke:
"Jeg har noget værdifuldt at bidrage med. Det er okay, at jeg fylder."

Følelse:
Ro. Stabilitet. Mod.

Handling:
Taler tydeligt. Siger til og fra. Tager ansvar uden at overtage.

Resultat:
Større ydre og indre respekt. Klarere relationer. Mere indre ro.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Pointen

De fleste forsøger at ændre resultatet direkte. De vil have mere succes. Bedre relationer. Mere ro. Men hvis overbevisningen under overfladen forbliver den samme, vil tankerne og handlingerne ofte gentage sig.

Derfor starter ægte forandring sjældent med handlingen. Den starter med det, du tror, det du har overbevist dig selv om. Den identitet du har taget ophold i.

Når du ændrer overbevisningen om din identitet, ændrer du kæden. Og når kæden ændrer sig, ændrer resultaterne sig.

Det er ikke magi. Det er mekanik. Og mekanik kan justeres.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Overbevisninger – Refleksionsøvelser

Disse øvelser er designet til refleksion, bevidsthed og personlig udvikling.
Tag dig tid. Skriv ærligt. Svar for din egen skyld.

ØVELSE 1 — Begrænsende overbevisninger

At se det der styrer dig – så du kan vælge igen

1. Hvilke 3 overbevisninger om dig selv eller dit liv holder dig stadig tilbage?

_____

_____

_____

_____

2. Hvis disse overbevisninger ikke længere styrede dig – hvad ville så begynde at ændre sig i dit liv?

_____

_____

_____

_____

3. Hvis du fra i morgen kunne tro fuldt og helt på én ny styrkende overbevisning om dig selv – hvad skulle den så være?

_____

_____

_____

_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

ØVELSE 2 — Selvaccept og selvrespekt

Relationen til dig selv er fundamentet for alt andet

1. Hvordan viser du helt konkret respekt, omsorg og venlighed overfor dig selv i hverdagen?

_____

_____

_____

_____

2. Hvad forhindrer dig stadig i at acceptere dig selv fuldt ud – som det menneske du er lige nu?

_____

_____

_____

_____

3. Hvis du kunne udvikle én indre kvalitet, der ville styrke dig markant – hvilken skulle det så være?

_____

_____

_____

_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

ØVELSE 3 — Selvfølelse og indre fortællinger

At se sig selv udefra giver klarhed

Forestil dig et menneske, der grundlæggende føler sig 'ikke god nok'.

1. Hvilke grundlæggende overbevisninger styrer sandsynligvis dette menneskes selvbillede?

_____

_____

_____

_____

2. Hvilke spørgsmål kunne hjælpe personen med at opdage nye perspektiver og bryde mønsteret?

_____

_____

_____

_____

3. Hvilke konkrete handlinger kunne styrke personens selvværd på lang sigt?

_____

_____

_____

_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

ØVELSE 4 — Fra frygt til handling

Mod er ikke fravær af frygt – det er beslutning trods frygt

1. Hvilke typer frygt påvirker dine valg mest lige nu?

_____

_____

_____

_____

2. Hvordan ville du leve – og hvilke beslutninger ville du tage – hvis disse forskellige former for frygt ikke styrede dig?

_____

_____

_____

_____

3. Forestil dig dig selv 5–10 år ude i fremtiden… hvem kunne du være, hvis frygt ikke længere satte grænser for dig?

_____

_____

_____

_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

ØVELSE 5 — Den mening du giver livet

Det er ikke det der sker – det er det du gør det til

1. Hvilke tidligere oplevelser i dit liv ville du i dag ønske, du havde tolket anderledes?

_____

_____

_____

_____

2. På hvilke områder af dit liv vil mere bevidste beslutninger kunne løfte din livskvalitet?

_____

_____

_____

_____

3. Hvordan vil du fremover møde svære situationer, så du handler mere klart, roligt og konstruktivt?

_____

_____

_____

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -

Negative overbevisninger koblet direkte til selvværd

Jeg er kun værdifuld, hvis andre anerkender mig.
Mit værd afhænger af mine præstationer.
Hvis nogen kritiserer mig, betyder det, at jeg ikke er god nok.
Jeg skal gøre mig fortjent til kærlighed.
Jeg må ikke begå fejl – det afslører, hvem jeg virkelig er.
Jeg er mindre værd end andre.
Jeg skal sammenligne mig for at vide, hvor jeg står.
Hvis jeg ikke lykkes, er jeg en fiasko.

Muligt styrkende alternativer:

Mit værd er konstant – uanset præstation.
Jeg er værdifuld, fordi jeg er.
Fejl siger noget om min adfærd – ikke om mit værd.
Jeg må lære og vokse.
Jeg er nok – også når jeg udvikler mig.
Jeg er god nok som jeg er.

Begrænsende overbevisninger koblet til relationer

Hvis jeg viser mit sande jeg, bliver jeg afvist.
Jeg er nødt til at tilpasse mig for at blive elsket.
Konflikt betyder, at relationen er i fare.
Jeg må tage ansvar for andres følelser.
Hvis nogen trækker sig, er det min skyld.
Jeg skal give mere, end jeg tager.
Det er egoistisk at sætte grænser.

Styrkende alternativer:

Ægte relationer tåler ærlighed.
Jeg må være mig selv i relationer.
Konflikt kan skabe klarhed, dybde og udvikling.
Jeg har ansvar for mine følelser – ikke for alles andres.
Grænser beskytter mig og mine relationer – de ødelægger dem ikke.

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER
- en refleksionsguide -

Begrænsende overbevisninger koblet til succes og arbejdsliv

Jeg skal arbejde hårdere end alle andre for at være legitim.
Hvis jeg stopper op, falder jeg bagud.
Jeg må ikke vise usikkerhed professionelt.
Succes kræver, at jeg ofrer mig selv.
Jeg må ikke sige nej til muligheder.
Hvis jeg ikke udvikler mig konstant, mister jeg værdi.
Andre opdager snart, at jeg ikke er dygtig nok.

Styrkende alternativer:

Jeg må lykkes uden at slide mig selv op.
Pauser styrker performance.
Sårbarhed skaber tillid – også professionelt.
Jeg må vælge til og fra.
Jeg er kompetent – også når jeg lærer nyt.

Begrænsende overbevisninger forsvinder ikke på en dag. Men når du først begynder at forstå dem, mister de deres magt. At forstå dine begrænsende overbevisninger, at tage magten fra dem, er også vejen mod et bedre selvværd.

Hvis du vil arbejde videre med dit selvværd og din selvtillid, kan du fortsætte med refleksionsguiden her → Selvværd og Selvtillid

---

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

- en refleksionsguide -