

Zelfvertrouwen en zelfwaardering

Wie jij bent en wat en hoe je het doet is niet hetzelfde.

Wie jij bent en wat jouw karakter is ligt vast vanaf je geboorte.

Hoe jij je gedraagt en wat de oordelen over jezelf zijn is het gevolg van opvoeding en omstandigheden waar je bent opgeroeid, school, vrienden etc.

Tijdens het opgroeien kom je in allerlei situaties terecht. Je leert dingen over jezelf, andere vertellen jou wat ze van je vinden.

Dat heeft allemaal invloed op wat jij van jezelf vindt.

Krijg je maar vaak genoeg te horen dat je geweldig bent, dan raak je daarvan overtuigd.

Tegenovergestelde ook, krijg je maar vaak genoeg te horen dat je een kluns bent en niets kan, wordt dat jouw overtuiging.

Wat jij jezelf over jezelf hebt verteld ben je gaan geloven.

Want wat je ook hoort en gelooft je zult er altijd bewijzen voor vinden.

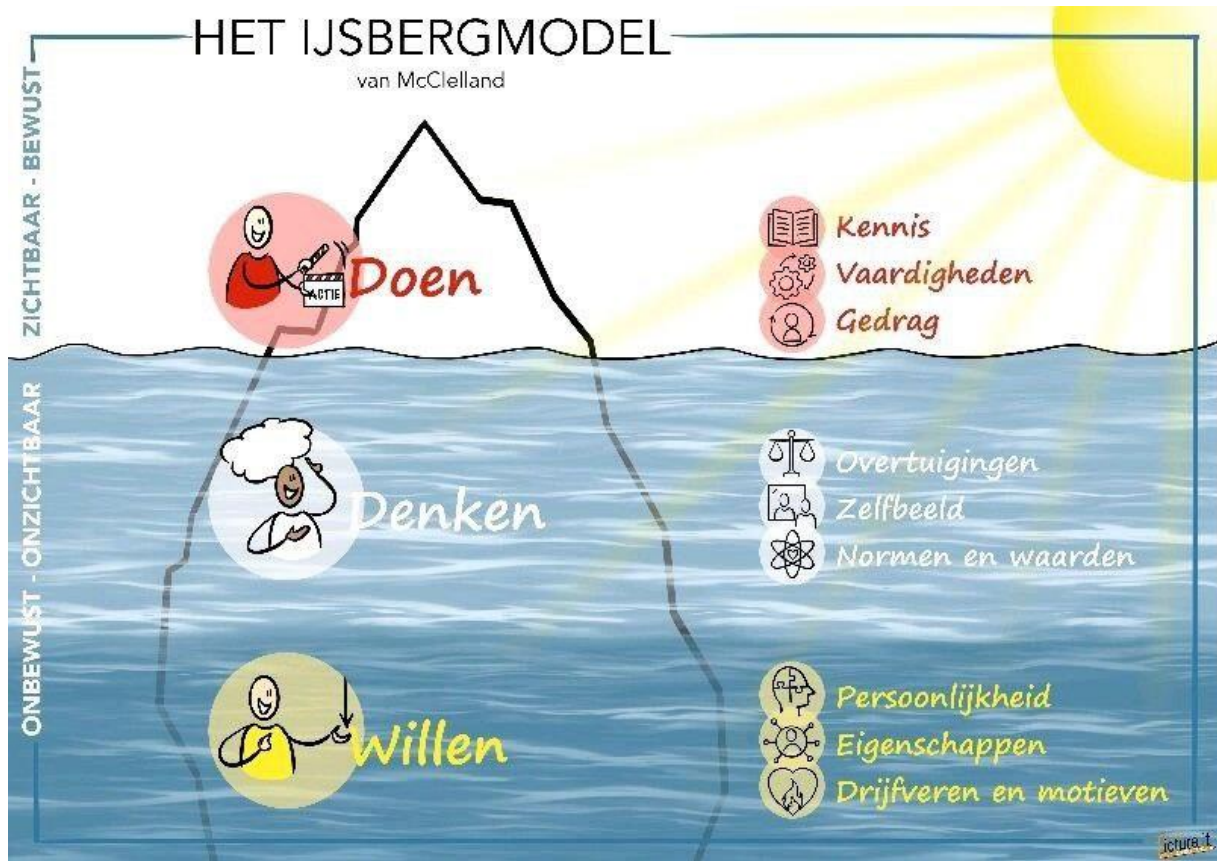
Met hypnose kun je vrij eenvoudig wat hieronder in het wit staat her-programmeren.
Het middelste deel het – denken- is wie we denken dat we (moeten) zijn

Je overtuigingen/ zelfbeeld en je normen en waarden heb je ontwikkeld in de loop van de jaren.

Hier vallen ook angsten onder.

Het bovenste deel het -doen- is hoe je leert

Het onderste deel het -willen- is wie je bent



Afbeelding aangekocht via Pictureit.nl