EPONAQUEST HANDOUT

Het valse en authentieke zelf herkennen

© Ontwikkeld door Carol Roush

Mijn Valse/geconditioneerde Zelf overtuigingen en gedragingen.

Het valse zelf gebruikt vaak woorden en uitdrukkingen als: Moet, NOOIT, ALTIJD, wat als, ik weet het wel, en ik kan het niet.

Schrijf een voorbeeld van een Valse Zelf-overtuiging en het gedrag dat daaruit voortvloeit in je leven op dit moment. Het kan zelfs nuttig zijn om je jeugdervaringen te onderzoeken, waaruit dat gedrag voortvloeit, om duidelijker te zien dat het om een overlevingsmechanisme gaat en niet om "wie je bent".

Voorbeeld:
(Overtuiging) Ik kan deze situatie niet aan, ik weet niet waarom dit gebeurt.
(Gedrag) proberen te ontsnappen, in de hoop dat het zal verdwijnen of iemand anders het zal oplossen.

1. Overtuiging

   Gedrag

2. Overtuiging

   Gedrag

3. Overtuiging

   Gedrag

Mijn Authentieke Zelf overtuigingen en gedragingen

Het authentieke zelf gebruikt woorden als: Wat is het volgende? Ik hoor je. Ik kan het. Dat zal ik doen. Overtuiging. IK BEN!

Voorbeeld:
(Overtuiging) Er zijn zo veel nieuwe en interessante dingen te ontdekken.
(Gedrag) Ik heb het nog nooit eerder gedaan, het ziet er interessant uit en ik denk dat ik het eens ga proberen.

1. Overtuiging

   Gedrag

2. Overtuiging

   Gedrag

3. Overtuiging

   Gedrag