

# Herprogrammeer je Brein

Zoek situaties op in je herinneringen of je dagboeken uit het verleden waarin je herkent dat een belemmerende overtuiging geboren werd. Hopelijk is er bij de afstem opdracht al iets naar boven gekomen. Al is het maar 1 situatie om mee te beginnen.

Nu ga je hier omkeringen bij bedenken. Houd hierbij in de gaten dat je niet twijfelachtige taal gaat gebruiken. Dus geen “misschien, eventueel, soms etc.” Wat je schrijft is de waarheid.

Om de situatie uit de video begeleiding als voorbeeld te nemen:

## BELEMMERENDE OVERTUIGING:

In 10 minuten hadden ze me bij de kunstacademie aangenomen, omdat ze blij waren dat er iemand zich kwam aanmelden en ze genoeg leerlingen per jaar nodig hebben.

## OMKERING:

Mijn werk was zo goed, dat ze maar 10 minuten nodig hadden op de kunstacademie om me aan te nemen.

Dit heb ik met verschillende belemmerende overtuigingen zo gedaan en alle omkeringen heb ik vervolgens op kaartjes geschreven en op plekken in mijn huis opgehangen waar ik regelmatig kom. Dus bij de spiegel in de badkamer of op het toilet. Dan ga je eens niet op je telefoon zitten kijken, maar je pakt die kaartjes en neemt ze door.

In het begin is dat onwennig. Het kan voelen als jezelf voor de gek houden. Maar hou het een tijd zo vol en het wordt echt een herprogramming in je brein. Voor mij hielp het wel heel erg dat ik er zo'n verhaal uit mijn herinnering aan kon koppelen dus ga vooral op zoek naar die ankerpunten! Dat werkt zo krachtig!

Voor de mensen die wél heel graag op hun telefoon zitten op het toilet of eigen door de hele dag heen, heb ik de tip een foto te maken van een omkering en deze als wallpaper in te stellen op je telefoon. Gegarandeerd dat je ze tientallen keren per dag leest!

# Omkeringen

1. Print dit vel op dik papier
2. Schrijf je omkeringen duidelijk en beknopt op de kaartjes
3. Knip de kaartjes uit en hang ze op een plek waar je regelmatig komt of maak een foto en gebruik deze als achtergrond op je telefoon.

