

# GO BEYOND TEAL SWAN

## TOOL #6b – kernovertuiging vinden & vervangen

*De emotionele uitspraak of gedachte, die mij van streek maakt:*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Waarom zou dat erg zijn, of: wat zou het betekenen als het waar was, of: wat zegt het (over) mij?*

.....

*Mijn kernovertuiging:*

.....

*Wat is het emotionele resultaat van het vasthouden aan die kernovertuiging?*

*Weegt de winst op tegen de pijn?*

.....

.....

*Welke bewijzen gebruik ik om vast te houden aan het geloof in die kernovertuiging?*

1. ....

2. ....

3. ....

*Hoe kan ik deze bewijzen, en dus die kernovertuiging, ondermijnen:*

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

*Wat wil ik liever geloven? Mijn nieuwe overtuiging:*

.....

*Bewijzen en argumenten voor mijn nieuwe overtuiging:*

.....

.....

.....

*Wat is het emotionele resultaat van mijn nieuwe overtuiging? Welke winst behaal ik?*

.....

*Ik zou ik nu doen, als ik de nieuwe overtuiging geloofde?*

.....

.....

*Ik beloof mezelf nu, dat ik deze nieuwe overtuiging steeds weer affirmeer:*

*Ja / Nee*