

JE KRITISCHE  
RECHTER  
PROBEERT JE TE  
BESCHERMEN,  
MAAR DAARMEE  
HOUDT 'IE JE  
KLEIN.

GOED GENOEG.



## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Vooraf:

Neem iets wat je kritische rechter zegt in gedachten.  
Schrijf op: welke belemmerende overtuiging raakt je nu het meest?

(Formuleer lekker negatief. Voorbeeld: "Als ik die afspraak afzeg, ben ik een slechte vriendin")

Loop hierna de 6 stappen door.

---

**GOED GENOEG.**





## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 1:

Is deze gedachte waar?

Zo ja: waarom is dit waar?

Zo nee: waarom is dit niet waar?

---

**GOED GENOEG.**



## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 2:

Kan ik 100% zeker weten dat deze gedachte waar is?

Zo nee: waarom niet? Waar zit de twijfel?

**GOED GENOEG.**





## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 3:

Wat gebeurt er met me als ik deze gedachte geloof?

Hoe voel ik me dan?

Wat doe ik vervolgens? (Bv. om te voorkomen dat die ander negatief over me denkt)

Wat is het effect hiervan op mij(n leven)?

---

**GOED GENOEG.**



## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 4:

(Gedachte-experiment:) Wat zou er gebeuren als ik deze gedachte niet zou hebben?

Hoe zou ik me dan voelen?

Wat zou ik dan anders doen?

Welk effect zou dit hebben op mij(n leven)?

---

**GOED GENOEG.**





## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 5:

Formuleer een helpende overtuiging.

Wat zou mijn innerlijke mentor zeggen over deze situatie?

Wat zou ik tegen mezelf zeggen over deze situatie als ik een groeimindset had?

Wat zou ik tegen een lieve vriendin zeggen hierover?

*Zie eventueel de tips op de volgende pagina.*

Waar ga je deze helpende overtuiging(en) ophangen/neerzetten?

---

**GOED GENOEG.**



## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Tips voor het formuleren van een helpende overtuiging

- \* Deze gedachte is vaak genuanceerder, niet zo zwart-wit
  - \* Hoeft niet extreem positief te zijn, vooral realistisch (dus je hoeft niet op te schrijven "Ik maak nooit fouten" of "Iedereen vindt mij aardig", maar denk eerder aan "Het is ok om fouten te maken" of "Niet iedereen hoeft mij aardig te vinden"
  - \* Begint vaak met "Ik mag...", "Het is ok als ik..." of "Ik hoef niet..."
  - \* Maak je geen zorgen over de 'perfecte' formulering. De enige check die je bij jezelf kunt doen, is: "Hoe zou ik me voelen als ik dit echt geloof?" Als het antwoord positief is, dan zit je goed!
  - \* Blijf lief voor jezelf in deze oefening :) Je kunt het niet verkeerd doen! Schakel hulp in als je er niet uitkomt (bv in de Instagramcommunity of in een coachcall).
- 

**GOED GENOEG.**





## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

### Stap 6:

Welke liefdevolle actie kun je nu voor jezelf ondernemen vanuit die helpende overtuiging uit stap 5?

Dus: Wat zou je nu doen als je die helpende overtuiging(en) al zou geloven? Doe dat!

Wat vertelt je innerlijke mentor je nu om te doen? Doe dat!

*Denk aan: mezelf vriendelijk toespreken dat het ok is als ik deze afspraak afzeg, even rust nemen, steun zoeken bij een geliefde, hulp vragen, etc.*

---

**GOED GENOEG.**

# DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

*Vooraf: Schrijf je meest belemmerende gedachte op en beantwoord vervolgens de volgende vragen.*

1. Is dit waar?
2. Kan ik 100% zeker weten dat dit waar is?
3. Wat gebeurt er met me als ik dit geloof?
4. Wat zou er gebeuren als ik deze gedachte niet zou hebben?
5. Formuleer een meer helpende overtuiging over de situatie
6. Onderneem een liefdevolle actie voor jezelf vanuit die helpende overtuiging

**GOED GENOEG.**





## LES 3.2 DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE  
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

**GOED GENOEG.**

JE KRITISCHE  
RECHTER  
PROBEERT JE TE  
**BESCHERMEN,**  
MAAR DAARMEE  
HOUDT 'IE JE  
**KLEIN.**

GOED GENOEG.



## **Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen**

### ***Vooraf:***

Neem iets wat je kritische rechter zegt in gedachten.

Schrijf op: welke belemmerende overtuiging raakt je nu het meest?

(Formuleer lekker negatief. Voorbeeld: "Als ik die afspraak afzeg, ben ik een slechte vriendin")

Loop hierna de 6 stappen door.

**GOED GENOEG.**

## **Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen**

### ***Stap 1***

**Is deze gedachte waar?**

Zo ja: waarom is dit waar?

Zo nee: waarom is dit niet waar?

### ***Stap 2***

**Kan ik 100% zeker weten dat deze gedachte waar is?**

Zo nee: waarom niet? Waar zit de twijfel?

**GOED GENOEG.**



## **Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen**

### ***Stap 3***

***Wat gebeurt er met me als ik deze gedachte geloof?***

Hoe voel ik me dan?

Wat doe ik vervolgens? (Bv. om te voorkomen dat die ander negatief over me denkt)

Wat is het effect hiervan op mij(n leven)?

**GOED GENOEG.**

## **Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen**

### ***Stap 4***

***(Gedachte-experiment:) Wat zou er gebeuren als ik deze gedachte niet zou hebben?***

Hoe zou ik me dan voelen?

Wat zou ik dan anders doen?

Welk effect zou dit hebben op mij(n leven)?

**GOED GENOEG.**

## Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen

### *Stap 5*

**Formuleer een helpende overtuiging.**

Wat zou mijn **innerlijke mentor** zeggen over deze situatie?

Wat zou ik tegen mezelf zeggen over deze situatie als ik een **groeimindset** had?

Wat zou ik tegen een lieve **vriendin** zeggen hierover?

*Zie eventueel de tips op de volgende pagina.*

Waar ga je deze helpende overtuiging(en) ophangen/neerzetten?

**GOED GENOEG.**



## Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen

### *Tips voor het formuleren van een helpende overtuiging*

- \* Deze gedachte is vaak **genuanceerder**, niet zo zwart-wit
- \* Hoeft niet extreem positief te zijn, vooral **realistisch** (dus je hoeft niet op te schrijven "Ik maak nooit fouten" of "Iedereen vindt mij aardig", maar denk eerder aan "Het is ok om fouten te maken" of "Niet iedereen hoeft mij aardig te vinden")
- \* Begint vaak met "**Ik mag...**", "Het is **ok** als ik..." of "**Ik hoef niet...**"
- \* Maak je geen zorgen over de 'perfecte' formulering. De enige check die je bij jezelf kunt doen, is: "Hoe zou ik me **voelen** als ik dit echt geloof?" Als het antwoord positief is, dan zit je goed!
- \* Blijf lief voor jezelf in deze oefening :) Je kunt het niet verkeerd doen! Schakel hulp in als je er niet uitkomt (bv in de Instagramcommunity of in een coachcall).

**GOED GENOEG.**

## Les 3.2 De 6 stappen om zelfkritiek om te buigen

### Stap 6

Welke **liefdevolle actie** kun je nu voor **jezelf** ondernemen vanuit die helpende overtuiging uit stap 5?

Dus: Wat zou je nu doen als je die helpende overtuiging(en) al zou geloven? Doe dat!

Wat vertelt je innerlijke mentor je nu om te doen? Doe dat!

*Denk aan: mezelf vriendelijk toespreken dat het ok is als ik deze afspraak afzeg, even rust nemen, steun zoeken bij een geliefde, hulp vragen, etc.*

**GOED GENOEG.**

## **DE 6 STAPPEN OM ZELFKRITIEK OM TE BUIGEN**

Vooraf: schrijf je meest belemmerende gedachte op.

1. Is dit waar?
2. Kan ik 100% zeker weten dat dit waar is?
3. Wat gebeurt er met me als ik dit geloof?
4. Wat zou er gebeuren als ik deze gedachte niet zou hebben?
5. Formuleer een meer helpende overtuiging over de situatie
6. Onderneem een liefdevolle actie voor jezelf vanuit die helpende overtuiging

**GOED GENOEG.**