



# MASTERCLASS BY FITGIRLS DANI JAŠAREVIĆ & LIZZY BLIJLEVEN PATRONEN DOORBREKEN

## OPDRACHT 1

Patronen zijn aangeleerd en kan je dus ook weer afleren. Dat is nog niet zo makkelijk, maar het is zeker niet onmogelijk! Het is een enorm rustgevende gedachte dat jij de controle hebt om deze patronen te doorbreken. Bewustwording is hierbij erg belangrijk. Welke patronen voelen aan als negatief omdat ze je beperken en je het liever anders zou willen? Handel je nog steeds uit (beperkende) patronen in plaats vanuit wie je wilt zijn?

### **Opdracht 1A: Wat zijn mijn 3 meest beperkende patronen**

1.

2.

3.

#### **Voorbeelden van beperkende patronen zijn:**

- Ik reageer fel als ik kritiek krijg.
- Ik durf niet voor mezelf op te komen en doe het dan zelf maar.
- Als ik iets open maak moet ik het allemaal opeten.
- Als ik het sporten een keer heb overgeslagen ga ik de hele week niet meer.
- Ik kom altijd te laat.

## Opdracht 1B: Hoe beperken je patronen jou in je dagelijks leven?

Een manier om je te helpen is je af te vragen wat die beperkende patronen je kosten. Wat valt je op? Op welke momenten beperken ze je? Door hier bewust van te zijn, voel je de noodzaak om het te willen veranderen. Neem hier even de tijd voor en schrijf het op.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nu je je nog iets meer bewust bent van het feit dat een beperkend patroon je niet verder brengt, ga je in de volgende opdracht je beperkende patronen omkeren naar positieve patronen je zullen helpen, en waar je je goed of beter bij zal voelen. Bedenk dus ook wat

## Opdracht 1C Maak van je beperkende patronen een gewenst patroon.

Schrijf je drie eerder genoemde beperkende patronen op en schrijf daar de positieve omkering tegenover. Let op dat ze 100% positief zijn. Je moet erin gaan geloven! Probeer patronen op te schrijven die haalbaar zijn. Je moet erin gaan geloven en ze uit kunnen (en gaan) voeren.

Beperkend patroon	Gewenst patroon
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Voorbeeld

Beperkend patroon	Gewenst patroon
1. Ik reageer fel als ik kritiek krijg	1. Als iemand mij kritiek geeft laat ik het eerst bezinken voor ik reageer omdat ik rustig wil reageren.
2. Als ik iets open maak moet ik het allemaal opeten	2. Als ik iets open maak, hoeft het niet op. Als ik nog trek heb neem ik iets gezonds.
3. Als ik het sporten een keer heb overgeslagen ga ik de hele week niet meer.	3. Een keer sport overslaan is niet erg, ik zorg in elk geval voor voldoende beweging die dag.

Houd je gewenste patronen bij door ze visueel te maken! Schrijf het ergens op waar je herinnerd wordt aan dit patroon. De kracht van herhaling is hierbij enorm belangrijk. Hoe vaker je je nieuwe patroon 'uitvoert' hoe sneller het geïntegreerd wordt in je onderbewustzijn en hoe makkelijker het dus wordt. Zonder deze consistentie verandert er namelijk niets. Ook helder blijven is in tijd van verandering extra belangrijk omdat je heel bewust de juiste keuzes wil blijven maken. Blijf met regelmaat landen in je lijf en werken aan je energiemangement.

## **OPDRACHT 2: OVERTUIGINGEN**

Alles wat je nu afleidt, je energie naar beneden haalt en belemmert op je weg naar groei, kun je inzichtelijk maken en doorbreken! Ben je bereidt om 100% je verantwoording te nemen en keuzes te maken die je verder brengen?

Door je overtuigingen te analyseren en je beperkende overtuigingen te doorbreken, kan je ineens een grote stap maken in het behalen van je doelen. Deze analyse en bewustwording zal je helpen om je beperkende overtuigingen om te keren naar positieve overtuigingen en helpt je ook om ernaar te gaan leven! Hoe oprechter je naar jezelf bent met het maken van deze opdrachten, hoe meer resultaat je bereikt.

### **Opdracht 2A: Wat zijn mijn meest beperkende overtuigingen**

1.

2.

3.

### **Voorbeelden beperkende overtuigingen:**

- Ik ben nu eenmaal zo
- Dat is niets voor mij
- Dat lukt mij nooit
- Dat zit niet bij ons in de familie
- Veranderen vind ik moeilijk
- Ik heb nooit geluk
- Wat zullen anderen wel van mij denken
- Dat overkomt mij altijd
- Keuzes maken vind ik moeilijk

### **Opdracht 2B: Hoe beperken je overtuigingen jou in je dagelijks leven?**

Een manier om je te helpen is je af te vragen wat die beperkende overtuigingen je kosten. Wat valt je op? Op welke momenten beperken ze je? Door hier bewust van te zijn, voel je de noodzaak om het te willen veranderen. Neem hier even de tijd voor en schrijf het op. Nu je je nog iets meer bewust bent van het feit dat een beperkende je overtuiging je niet verder brengt, ga je in de volgende opdracht je beperkende overtuigingen omkeren naar een positieve overtuigingen. Bedenk ook wat het je allemaal kan opleveren als je vanuit de positieve overtuiging keuzes zou gaan maken! Je leven kan er ineens heel anders uit gaan zien!

---

---

---

---

## Opdracht 2C: Maak van je beperkende overtuigingen een positieve overtuiging.

Schrijf je drie eerder genoemde beperkende overtuigingen op en schrijf daar de positieve omkering tegenover. Let op dat ze 100% positief zijn. Je moet erin gaan geloven!

Beperkende overtuiging	Positieve overtuiging
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Voorbeeld

Beperkende overtuiging	Positieve overtuiging
1. Ik heb nooit geluk	1. Ik ben verantwoordelijk voor mijn geluk.
2. Ik doe het toch nooit goed.	2. Fouten bestaan niet, alleen leermomenten.
3. Ik ben toch nergens goed in.	3. Ik kan alles, ik moet het alleen nog leren

Houd ook positieve overtuigingen bij je door ze visueel te maken! Schrijf het ergens op waar je herinnerd wordt aan deze overtuiging. Als we stress hebben of vermoeid zijn, kan het zo zijn dat we sneller terugvallen in 'oude' overtuigingen en patronen. Hoe beter jij dus voor jezelf zorgt, hoe sneller je mindset groeit naar het niveau dat je wilt bereiken.

## **OPDRACHT 3: KERNWAARDEN**

Het doel is je bewust worden van wat jij belangrijk vindt.

In een notendop zijn je kernwaarden de dingen die jij het belangrijkste vindt in je leven. De reden dat we ze kernwaarden noemen in plaats van simpelweg 'waarden', is omdat ze de kern zijn van je identiteit. Ze bepalen je prioriteiten, wat je doet en hoe je het doet. Als je omgeving niet aansluit bij je kernwaarden, zou dat kunnen resulteren in stress of een ontevreden staat van zijn. Er ontstaat een energielek.

Als je niet weet wat je waarden zijn, is het moeilijker om stress of ongewenste situaties op te lossen of te veranderen, omdat je simpelweg niet weet wat het is dat je echt wil veranderen. Zodra je je kernwaarden helder hebt maak je het veel makkelijker voor jezelf om te herkennen en op te lossen wat er fout loopt tussen jou en je omgeving!

Je zal niet langer gedefinieerd worden door wat je ouders, vrienden, partner of de maatschappij wil(len) dat je bent – je zal dan immers een duidelijk beeld hebben van wie jij echt bent. Je communicatie met anderen zal daarom eerlijker en meer open zijn.

We weten dat het moeilijk is om te kiezen, maar een duidelijke set van drie waarden hebben zal je helpen om een doelbewuster en authentieker leven te leiden.

- Kies een onderwerp zoals relatie, werk, gezondheid o.i.d. en schrijf hierbij alle waarden op die je je kan bedenken.
- Van alle waarden die je hebt gekozen, kies je de vijf die het belangrijkste voor jou zijn – je hoeft ze nu nog niet op volgorde te zetten. Schrijf deze vijf waarden op.
- Neem de eerste twee waarden die je hebt opgeschreven, en vraag jezelf: "Welke van deze is voor mij belangrijker, X of X?" Indien je het lastig vindt om te kiezen, stel een hypothetisch ultimatum: "Als ik voor de rest van mijn leven alleen maar een van deze twee zou kunnen hebben, welke zou ik dan kiezen?". Herhaal deze tweede stap voor alle vijf waarden. Vergelijk ze met elkaar, net zolang tot je een lijst hebt van je top drie kernwaarden.

### **Onderwerp + waarden:**

---

---

---

---

### **5 belangrijkste waarden:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Top 3 kernwaarden**

---

---

---

Je kernwaarden naleven zal leiden tot datgene wat het beste voor jou en je (toekomstige) geluk is. Er kan niets verkeerd gaan zolang je je kernwaarden volgt, ze zijn immers wie je bent en wilt zijn!

\*Onze methode, lessen en opdrachten zijn auteursrechtelijk beschermd. We willen je daarom vragen om onze lessen en opdrachten niet te kopiëren en te delen met derden en/of op je social kanalen. FITGIRLS B.V.