



Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



Naam:





Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl

Transformatie, het proces van verandering

Het is mogelijk om je gedachten en overtuigingen te onderzoeken en de beperkende gedachten en overtuigingen te vervangen door helpende gedachten en overtuigingen. Dit proces kan je helpen om verder te komen in je persoonlijke ontwikkeling en om in contact te komen met je innerlijke kracht.

Samenvatting transformatie proces

Het transformatie proces richt zich op het wegnemen van obstakels die je verhinderen om je innerlijke kracht te benutten en vervolgens nieuwe helpende gedachten eigen te maken. Het loslaten van het verleden en vergeven spelen hierbij een cruciale rol. Door zelfreflectie en moed en kan je obstakels overwinnen en je volledige potentieel bereiken. Dit is een continu proces en vraagt om veerkracht en doorzettingsvermogen.

1. Bewustwording

Dit is de eerste stap, waarin je jezelf observeert en je bewust wordt van je gedachten, overtuigingen en reacties in verschillende situaties. Dit kan confronterend zijn, maar is essentieel voor groei. Methoden zoals meditatie en het bijhouden van een dagboek kunnen hierbij helpen.

2. Onderzoeken en inzicht krijgen

Onderzoek de oorsprong van je gedachten en overtuigingen. Vaak zijn deze gevormd door eerdere ervaringen of wat anderen je hebben verteld. Begrijp welke ervaringen deze overtuigingen hebben gevormd en bekijk of ze nog steeds waar zijn voor jou en of je ze wilt veranderen.

3. Vergeven en beperkende overtuigingen loslaten

Als je duidelijk hebt welke overtuigingen je wilt veranderen, is de volgende stap om deze los te laten. Dit kan zijn dat je hiervoor anderen of jezelf moet vergeven. Affirmaties, positieve zinnen die je regelmatig herhaalt, kunnen je helpen om nieuwe, positieve overtuigingen te verankeren.

4. Nieuwe helpende overtuigingen bepalen

Kies nieuwe overtuigingen die aansluiten bij de ontwikkeling en stap die je wil nemen. Begin met stappen die realistisch en haalbaar zijn. Schrijf je nieuwe overtuigingen op en herhaal ze dagelijks om ze in je bewustzijn te verankeren.

5. In de praktijk brengen

Pas je nieuwe overtuigingen toe in je dagelijks leven door ze actief te gebruiken. Omring jezelf met positieve invloeden en kies bewust gedrag dat je nieuwe overtuigingen versterkt.

6. Blijven groeien

Blijf je gedachten en overtuigingen uitdagen en bijstellen. Groei is een continu proces dat tijd en doorzettingsvermogen vergt. Regelmatige zelfreflectie helpt je om te blijven groeien en je doelen te bereiken.



Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



1. Bewustwording

De eerste stap in het transformatie proces is om naar jezelf te kijken en bewust bezig te zijn met wat er in jou afspeelt en hoe je in bepaalde situaties reageert. Wees je bewust van je innerlijke dialoog, zelfkritiek en negatieve gedachten. Het onder ogen zien van je eigen lijden en pijn, zoals woede, jaloezie, kilte en afstandelijkheid, kan confronterend zijn. Of je het nu wilt of niet, je draagt alles in jezelf: je zorgzaamheid en je vrolijkheid maar ook je gevoeligheden, onzekerheden, negativiteit, arrogantie en trots. Neem de tijd om naar jezelf te kijken. Wees vriendelijk en liefdevol voor jezelf, want zo creëer je een innerlijke omgeving van acceptatie en groei. Je kan beginnen met naar je eigen gedrag te kijken maar je kan ook een lijstje maken van je overtuigingen, gedachten of zelfbeeld.

- **Beginnen vanuit je gedrag:** Hoe reageer je op een bepaalde situatie. Ben je met deze reactie in contact met jezelf en de ander? Is deze reactie een verdediging? Hoe voel je je eronder? Hoe zou je het vinden als iemand zo op jou zou reageren? Komt deze reactie uit je kracht? Ben je wel of niet blij met deze reactie? Wil je hem veranderen? Ga dan op zoek wat er achterligt, waarom reageer je zo. Welke overtuiging of zelfbeeld heeft jouw reactie bepaald. Schrijf deze overtuiging(en) op.

- **Beginnen vanuit je gedachten, overtuigingen en zelfbeeld:** Schrijf gedurende een week gedachten en overtuigingen op die er door je hoofd gaan in een stressvolle situaties of momenten dat je je niet fijn voelt of situaties op waarin je je onzeker of beperkt voelt. Neem ook een aantal momenten de tijd om na te gaan wat je overtuigingen zijn met betrekking tot contact met je innerlijke kracht.

In de fase van bewustwording kan het mogelijk helpen om gebruik te maken van meditatie en tarot.

Jouw aantekeningen

Dit zijn voorbeelden van beperkende overtuigingen

- Ik moet al mijn keuzes maken op feiten en niet op mijn gevoel
- Intuïtie is niet 100% betrouwbaar en kan me in de verkeerde richting leiden
- Me bezighouden met esoterische onderwerpen is zondig
- Mensen gaan me afwijzen als ik bezig ga met 'alternatieve' onderwerpen
- Ik weet maar heel weinig
- Het is egoïstisch om goed voor jezelf te zorgen
- Ik kan dit niet
- Ik mag geen kwetsbaarheid tonen
- Als het het erop aankomt laten ze je toch vallen
- De aanval is de beste verdediging
- Niemand wil mijn mening horen
- Als ik me stil houd gaat het vanzelf over
- Alles wat ik vastpak mislukt
- Ik ben niet belangrijk





Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



2. Onderzoeken en inzicht krijgen

In deze fase ga je opzoek naar de oorsprong van je gedachten en overtuigingen. Vraag jezelf af waar ze vandaan komen en op welke ervaring ze gebaseerd zijn. Vaak zijn beperkende overtuigingen ontstaan door eerdere ervaringen of door wat anderen ons verteld hebben. Welke pijn ligt er onder verscholen? Het kan zijn dat je iets hebt meegemaakt en hierop een 'overlevingsstrategie' gekozen die op dat moment voor jou waarschijnlijk de enige of beste keus was. De reactie zit zo diep in jouw verankert dat je op dit moment nog steeds zo reageert in een situatie die hier volgens jou op lijkt. Stel je komt uit een gezin waar je vader een drankprobleem had en agressief kon reageren. Je hebt als kind ervaren en geleerd dat je stil houden de beste manier was om er zo goed mogelijk doorheen te komen. De kans is groot dat je nu, zodra de discussie op je werk een beetje fel wordt, hetzelfde reageert. Het zit verankerd in je lijf. Soms is het ook goed om je even stil te houden tijdens een discussie en mensen te laten gaan. Maar soms zou het helpen als je de rol kunt pakken om de discussie te begeleiden zodat de uitkomst beter wordt. En soms is het goed om zelf mee te doen omdat het onderwerp echt belangrijk voor je is of je ander perspectief hebt wat bijdraagt aan de discussie. Maar op dit moment heb je de keuze niet want je trekt je automatisch terug, je overtuiging is: als er 'gevaar' dreigt kan ik me het beste stil houden. Ga na of wat je lijf nu nog steeds ervaart als gevaar echt een gevaar is. Als 5 jarige kon je niet voor jezelf opkomen, maar je bent nu volwassen. Ga dus na of je overtuiging nog steeds waar is. Mogelijk zal je zoals in dit voorbeeld je overtuiging willen nuanceren.

Onderzoek ook overtuigingen die door anderen bij jou zijn neergelegd, kijk of ze (nog) bij je passen. In je jeugd werd er bijvoorbeeld altijd tegen je gezegd: 'jongens huilen niet, die moeten sterk zijn'. Daardoor is je huidige overtuiging 'je bent zwak als je emotie toont'. Vind je dat echt zo? Begin met jezelf vooral niets kwalijk te nemen en begin het te begrijpen, inzichtelijk te maken en te duiden waar je overtuiging vandaan komt. Zo wordt het meer grijpbaar en krijg je de kans om ermee aan de slag te gaan als je dat wilt.

In de fase van onderzoeken en inzicht krijgen kan je gebruik te maken van meditatie en tarot. Een goed gesprek met een dierbare vriend of vriendin kan soms ook helpen. Een gesprek met een broer of zus met wie je je jeugd hebt gedeeld, kan ook een goede manier zijn om bepaalde inzichten te krijgen. Misschien hebben je broer of zus dezelfde situatie meegemaakt als jij maar gaan ze er anders mee om of hebben ze dezelfde situatie anders ervaren. Het kan ook zijn dat je professionele hulp nodig hebt, schroom niet om deze stap te nemen, ze zijn daar voor jou.



Jouw aantekeningen

Listen to your inner light,
it will guide you
Listen to your inner peace,
it will feed you
Listen to your inner love, it
will transform you





Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



3. Vergeven en beperkende overtuigingen loslaten

Als je duidelijk hebt wat de overtuiging is die je wilt veranderen en je begrijpt waar hij vandaan komt dan heb je een belangrijke stap gezet. Als je je anders wilt gaan voelen en gedragen, dan zal je jouw beperkende overtuiging(en) moeten loslaten en vervangen voor een helpende overtuiging. Bij bepaalde overtuigingen zal je, om te kunnen loslaten, eerst iemand moeten vergeven - dit kan ook jezelf zijn. Wat belangrijk is om te weten is dat vergeven iets is wat je voor jezelf doet. Het zorgt ervoor dat jij verder kunt met je leven en andere keuzes kan gaan maken. Een hele krachtige methode die je kan gebruiken om te vergeven, los te laten en nieuwe overtuigingen voor je te laten werken, zijn affirmaties. Een affirmatie is een zin die je gebruikt om een positieve verandering te stimuleren. Doordat je hem een aantal keer per dag herhaald gaat je onderbewustzijn jouw gedachte of zinnentje aanvaarden. Wat je vaak hoort, ga je op een gegeven moment ook zo voelen. En daar zal je dan ook automatisch naar gaan handelen. Een affirmatie is krachtig en eenvoudig in te zetten. Kijk op de website als je meer wilt lezen over Affirmaties. Daarnaast kan je ook gebruik maken van Reiki, meditatie en tarot om beperkende overtuigingen los te laten en te vergeven.

Wat is het verschil tussen een overtuiging en een affirmatie

Een overtuiging is een diepgewortelde gedachte of aanname die je hebt over jezelf, anderen, of de wereld om je heen. Het is iets dat je voor waar houdt, zonder het in twijfel te trekken.

Een affirmatie is een positieve, doelbewust gekozen uitspraak die je regelmatig herhaalt om een positieve verandering in je denken te bewerkstelligen. Het is een manier om je onderbewustzijn jouw gedachte of zinnentje te laten aanvaarden.

Op het moment dat je affirmatie voor jou honderd procent als waar voelt wordt is het een overtuiging geworden.

Jouw aantekeningen





Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



4. Nieuwe helpende overtuigingen bepalen

Bepaal vervolgens welke een nieuwe helpende overtuiging je wilt gaan leven. Het is belangrijk dat deze aansluit bij de stap die je wilt maken in je ontwikkeling. Een te grote stap gaat niet werken. Je mag hem best in het begin nog wat onwennig vinden, maar je moet er wel mee in contact kunnen zijn. En gun jezelf een mooie positieve verandering met een nieuwe helpende overtuiging!

Stel je belemmerende overtuiging is: Ik weet maar heel weinig. Het zou kunnen dat voor jou deze nieuwe overtuiging Ik omarm mijn innerlijke wijsheid en vind diepgaand begrip en inzicht in het leven, mezelf en anderen een stap te ver is. Wat mogelijk wel zou kunnen werken is: Ik leer en groei elke dag. En dit is al een prachtige eerste stap vooruit. Er zal, na een tijdje, als je deze nieuwe overtuiging 'geleefd' hebt, zeer waarschijnlijk een moment komen dat je een volgende stap kan zetten.

Schrijf je op wat je graag als nieuw overtuigingen wilt hebben op en herhaal ze twee of meer keer dag om ze in je bewustzijn te verankeren (affirmatie).

**Until you spread your wings,
you'll have no idea
how far you can fly**



Dit zijn voorbeelden van helpende overtuigingen

- Door mijn mening te delen, kan ik anderen helpen nieuwe inzichten te krijgen
- Mijn stem is belangrijk, ook als anderen het niet met me eens zijn
- Ik kan leren en groeien door actief deel te nemen aan gesprekken
- Open communicatie tijdens discussies leidt tot meer begrip en samenwerking
- Door mijn gevoelens te delen weten mensen wat er in mij omgaat
- Het is goed voor mij om mijn verdriet te uiten wanneer ik dat nodig heb
- Huilen is een gezonde manier om met mijn verdriet om te gaan
- Door open te zijn over mijn gevoelens, kan ik echte verbindingen met anderen maken
- Het delen van mijn gevoelens helpt anderen om te weten hoe ze me kunnen steunen
- Ik ben in staat om nieuwe dingen te leren en te groeien
- Ik mag fouten maken; ze zijn een kans om te leren
- Ik hoef niet perfect te zijn, goed is goed genoeg
- Het is niet egoïstisch om ook goed voor jezelf te zorgen
- Ik mag tijd nemen voor mezelf om op te laden en te ontspannen
- Ik ben in staat om mijn doelen te bereiken
- Fouten maken is een natuurlijke stap in het leerproces
- Ik vertrouw op mijn intuïtie en innerlijke wijsheid
- Ik mag om hulp vragen wanneer ik die nodig heb
- Mijn mening doet ertoe en is belangrijk
- Ik ben dankbaar voor wat ik heb en wat ik nog ga ontvangen
- Elke dag biedt nieuwe kansen en mogelijkheden
- Ik heb de kracht om positieve veranderingen in mijn leven aan te brengen
 - Ik ben trots op wie ik ben en wat ik heb bereikt
 - Ik verdien liefde en geluk
 - Ik accepteer mezelf volledig, inclusief mijn onvolkomenheden
 - Ik ben geduldig en vriendelijk voor mezelf tijdens het leerproces
 - Ik kan anderen vergeven en loslaten voor mijn eigen welzijn
 - Ik ben sterk en veerkrachtig
 - Ik mag tijd voor mezelf nemen om te ontspannen en te herstellen
 - Ik ben in staat om positieve relaties op te bouwen en te onderhouden
 - Ik leer en groei elke dag
 - Ik heb vertrouwen in mijn vermogen om problemen op te lossen
 - Ik ben een uniek en waardevol persoon
 - Ik ben dankbaar voor de lessen die ik leer, zelfs als ze moeilijk zijn





Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl

Jouw aantekeningen

Voorbeelden van helpende overtuigingen om in contact te komen met je innerlijke kracht

- Ik omarm mijn innerlijke wijsheid en vind diepgaand begrip en inzicht in het leven, mezelf en anderen
- Mijn intuïtie is mijn kompas, leidend naar wat juist is, zelfs als mijn rationele geest het niet volledig begrijpt
- Ik put uit mijn innerlijke bron om uitdagingen te overwinnen en door te zetten, zelfs in de moeilijkste tijden
- Liefde stroomt rijklijk door mij heen, zowel naar mezelf als naar anderen, diep verankerd in mijn wezen
- Vanuit mijn innerlijke bron stroomt creativiteit, waar nieuwe ideeën, inspiratie en expressie vandaan komen
- In mijn kern vind ik rust en kalmte, een plek van innerlijke vrede te midden van de chaos van het leven
- Ik heb helderheid over mijn levensdoel en vind diepe betekenis, wat me richting en voldoening geeft
- Ik voel me verbonden met iets groters dan mezelf, of het nu anderen, de natuur, het universum of het goddelijke is
- Mijn spiritualiteit groeit en bloeit, en ik vind een dieper begrip van mezelf en de wereld om me heen
- Ik ben een kanaal voor helende energie, en ik gebruik mijn kracht om te helen op fysiek, emotioneel en spiritueel niveau
- Ik ben me bewust van mijn volledige potentieel en ben vastbesloten om het in mijn leven te manifesteren
- Mijn innerlijke wijsheid gidst me naar de juiste beslissingen en keuzes in mijn leven
- Ik vertrouw op mijn intuïtie om mij te leiden naar paden van groei en vervulling
- Mijn innerlijke kracht is onwankelbaar, en ik ben in staat om alle uitdagingen met veerkracht te overwinnen
- Liefde stroomt vrij door mij heen, waardoor ik een bron van vreugde en mededogen ben voor mezelf en anderen
- Mijn creatieve bron is eindeloos, en ik vind voortdurend nieuwe manieren om mezelf uit te drukken
- In mijn innerlijke bron vind ik vrede en kalmte, waar ik altijd naar terug kan keren, zelfs te midden van turbulentie
- Mijn levensdoel wordt duidelijker naarmate ik meer in contact kom met mijn innerlijke bron, en ik volg mijn pad met vertrouwen
- Ik voel me verbonden met alles om me heen, en ik ben dankbaar voor de eenheid die ik voel met het universum
- Mijn spirituele groei is een voortdurende reis van zelfontdekking en evolutie, en ik omarm elke stap op mijn pad met liefde en acceptatie
- Ik ben in staat om obstakels te overwinnen die op mijn pad komen
- Ik trek positieve energie en kansen aan
- Mijn mogelijkheden zijn eindeloos, en ik ben klaar om ze te omarmen
- Ik ben waardig van liefde en respect, zowel van anderen als van mezelf
- Ik ben een vriendelijk en liefde vol persoon, voor zowel mijzelf als naar andere



Transformatie werkboek

Innerforce

www.inner-force.nl



5. In de praktijk brengen

Oefen met je nieuw gekozen gedachten en overtuigingen door ze actief te gebruiken in je dagelijkse leven. Dit kan door affirmaties te herhalen, jezelf te omringen met positieve invloeden en bewust te kiezen voor gedrag dat je nieuwe overtuigingen versterkt. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je nieuwe gedachten en overtuigingen je gedrag gaan bepalen.

Jouw aantekeningen

**Have faith in the power
that is within you**

6. Blijven groeien

Blijf je bewust van je gedachten en overtuigingen en blijf ze uitdagen en bijstellen waar je dat wilt. Gedragsverandering is een continu proces en het vergt tijd en doorzettingsvermogen om nieuwe patronen te aan te leren. Door regelmatig naar jezelf te kijken en te reflecteren, kan je ervoor zorgen dat je blijft groeien op jouw gekozen pad.

Voorbeelden helpende overtuigingen

- Elke dag word ik sterker, wijzer en meer in harmonie met mezelf
- Ik ben dankbaar voor alle zegeningen in mijn leven, groot en klein
- Mijn gedachten creëren mijn realiteit, en ik kies voor positieve gedachten
- Ik ben uniek en waardevol, en ik straal dat uit in alles wat ik doe
- Ik vertrouw op mijn innerlijke wijsheid om de juiste beslissingen te nemen
- Ik ben in staat om mijn angsten te overwinnen en mijn dromen na te jagen
- Ik waardeer en accepteer mezelf precies zoals ik ben
- Ik ben in staat om moeilijkheden om te zetten in groeikansen
- Ik ben een bron van inspiratie en kracht voor mijzelf en anderen
- Ik ben in harmonie met het universum en mijn pad wordt helderder met elke stap die ik zet
- Ik ben dankbaar voor alle lessen die ik leer en alle groei die ik doormaak
- Ik ben creatief en vol mogelijkheden, en ik ben in staat om mijn dromen te manifesteren
- Ik omarm verandering als een natuurlijk onderdeel van mijn groei en ontwikkeling