

Uitwerking valkuil:

Onzekerheid

In het dagelijkse leven wordt deze eigenschap niet als kernkwaliteit beschouwd. Toch is dit niet juist, want in onzekerheid schuilt ook iets moois, tenzij je doorschiet en het negatief gaat uitwerken.

Kernkwaliteit

Positieve elementen

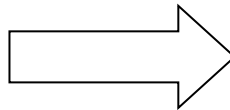
1. Voorzichtigheid
2. Bescheidenheid
3. Wikken & wegen
4. Controle willen houden
5. Doet liever iets zelf, dan is het goed
6. Aardigheid/behulpzaamheid

Valkuil

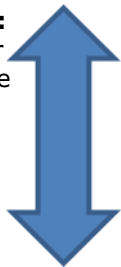
Negatieve gevolgen

1. (Faal)angst ligt op de loer
2. Men loopt over jou heen
3. Besluitenloosheid
4. Control freak
5. Je loopt over van het werk
6. Meegaandheid/volgzzaamheid

teveel leidt tot:



Medicijn:
Accepteer
wat van je
allergie.

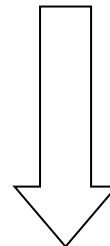


Allergie

Een hekel aan

1. Overmoedigheid
2. Arrogantie
3. Roekeloosheid
4. Onverschilligheid
5. Laksheid
6. Zelfingenomenheid

Je hebt te
leren:

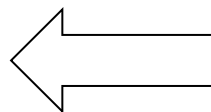


Uitdaging

Wat te leren

1. Durf/vertrouw op jezelf
2. Zeg wat jij vindt en denkt
3. Neem een besluit
4. Laat de touwtjes wat losser
5. Vertrouw de ander wat meer en deleger
6. Wees vaker lief naar jezelf

Doorslaan leidt tot:



Huiswerk:

1. De komende week signaleren wanneer jij je enigszins onzeker voelt. Net zolang doorgaan 'tot er een rood lampje in je hoofd brandt' (=herkennen) - 'shit, ik voel mij weer onzeker!' - het is een ingesleten patroon dat je ook weer kunt kwijtraken. Dus, herken de momenten dat jij je onzeker voelt. Met dit patroon ben je niet geboren - je kunt het dus weer afleren.
2. Een volgende stap is te proberen niet direct in de aangeleerde valkuil treden, maar te **erkennen** dat je er bijna weer in zou stappen. Probeer eens bewust na te gaan wat de gevolgen zijn, wat het je oplevert door er wel in te stappen? Vind je de effecten van je valkuilen lekker? Nee? Vraag je af waarom jij dat dan toelaat.
3. Een volgende stap is met jezelf afspreken dat je om de keer dat je bij jezelf onzekerheid constateert je afvragen op welke valkuil een beroep wordt gedaan -zet dan de bijpassende uitdaging eens in.
4. Hang dit papier aan de binnenkant van je kledingkast en oefen eens een tijdje. Succes!