

Van zelfkritiek naar zelfcompassie

Hoe je overtuigingen kunt transformeren

Veel mensen dragen – vaak zonder het echt te beseffen – negatieve overtuigingen met zich mee over hun eigenwaarde. Overtuigingen die diep zijn ingeworteld, bijvoorbeeld door ervaringen uit het verleden of door het altijd maar ‘sterk’ moeten zijn. Denk aan gedachten als: *"Ik ben niet genoeg"*, *"Het is mijn schuld"*, of *"Ik ben zwak"*. Deze overtuigingen kunnen als een donkere bril werken waardoor je de wereld en jezelf bekijkt.

In de therapie die ik geef, nodig ik mensen uit om stil te staan bij deze innerlijke overtuigingen. Niet om ertegen te vechten, maar om ze liefdevol onder de loep te nemen. Want vaak zijn ze ontstaan uit pijn of een behoefte aan veiligheid. Ze vertellen een verhaal – maar het is niet het hele verhaal.

De eerste stap: herkennen

Sta eens stil bij wat jij regelmatig over jezelf denkt, vooral op momenten dat je onder druk staat of geraakt wordt. Herken je overtuigingen zoals:

- *Ik ben niet goed genoeg*
- *Ik ben onwaardig*
- *Ik ben gebroken*
- *Ik moet perfect zijn om geliefd te worden*

Deze gedachten voelen misschien vertrouwd, maar dat betekent niet dat ze waar zijn. Het zijn overlevingsmechanismen die ooit zijn ontstaan, maar nu niet langer behulpzaam hoeven te zijn.

De tweede stap: verzachten

Gelukkig kun je leren om anders naar jezelf te kijken. Niet door jezelf streng toe te spreken, maar door nieuwe, liefdevolle overtuigingen te oefenen. Overtuigingen die je steunen in plaats van ondermijnen. Zoals:

- *Ik ben goed genoeg zoals ik ben*
- *Ik verdien liefde, vriendelijkheid en respect*
- *Ik ben sterk*
- *Ik ben een heel en waardevol mens*
- *Ik mag leren van mijn fouten*

Deze zinnen klinken misschien in het begin vreemd of ongeloofwaardig. Maar net zoals een negatieve overtuiging zich langzaam heeft vastgezet, kun je ook positieve overtuigingen stap voor stap laten groeien. Denk aan het planten van nieuwe zaadjes die je voedt met aandacht, vriendelijkheid en herhaling.

Een oefening om te proberen

1. Kies één negatieve overtuiging die vaak bij je opkomt.
2. Voel waar die overtuiging in je lichaam resoneert. Misschien in je buik, borst of keel.
3. Erken deze gedachte zonder oordeel. Je hoeft hem niet weg te duwen.
4. Kies vervolgens een positieve tegenhanger – een zin die je zou willen geloven.
Bijvoorbeeld: *"Ik ben goed genoeg zoals ik ben."*

5. Leg een hand op je hart en herhaal deze nieuwe zin een paar keer zachtjes voor jezelf. Voel wat er gebeurt.

Een pad van zelfcompassie

Het veranderen van overtuigingen is geen sprint, maar een reis. Een reis waarin je leert om jezelf vriendelijker toe te spreken, te troosten als het moeilijk is, en ruimte te maken voor groei. Je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen maar bereid te zijn om zachter te worden voor jezelf.