

Tegenstemmen

Doel van de oefening

In deze oefening onderzoek je de kracht van je gedachten en hoe die je kunnen belemmeren bij het leven van jouw bisexualiteit.

Ik noem dat tegenstemmen, omdat deze gedachten vaak als tegenstemmen in je hoofd tegen je lijken te praten om vooral iets niet te doen.

⇒ *Schrijf ze op: dat kan je ernaar kijken, beetpakken en ombuigen*

Achtergrond

Het maakt een aanzienlijk verschil of we geloven dat we iets kunnen of dat we geloven dat ons nooit zal lukken. Op het moment dat een voetballer twijfelt of hij wel een goede penalty kan nemen, verwacht je dan dat hij zal scoren?

Positieve gedachten hebben een positief effect op ons gevoel, en op dezelfde manier kunnen negatieve gedachten een negatief effect oproepen.

Het is daarom belangrijk om je bewust te worden *welke gedachten* je hebt en *hoe* je hiermee om wilt gaan.

Welke gedachten heb jij?

Observeer je eigen gedachten eens. Welke heb je over jouw bisexualiteit. Zijn deze positief (+) of negatief (-) ?

Schrijf er minimaal vijf op en omcirkel de + of -

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1. | + | of | - |
| 2. | + | of | - |
| 3. | + | of | - |
| 4. | + | of | - |
| 5. | + | of | - |
| 6. | + | of | - |

- | | | | | |
|-----|--|---|----|---|
| 7. | | + | of | - |
| 8. | | + | of | - |
| 9. | | + | of | - |
| 10. | | + | of | - |

Tegen stemmen waarschuwen je

Kies uit de negatieve gedachten (-) degene uit die je het meest belemmert om je biseksualiteit vol te leven.

Mijn meest belemmerende gedachte is:

.....

En wat zou er allemaal kunnen gebeuren als je het toch gaat doen?

.....
.....
.....
.....

Ontdek jezelf

Je hebt nu je meest belemmerende gedachte te pakken voor het leven van jouw biseksualiteit.

Bekijk de komende periode eens hoe vaak je deze gedachten denkt en wanneer.

En scan tegelijkertijd eens in je lijf of je kan voelen wat deze gedachten met je doet.