

Kruis maar aan welke overtuigingen je bij jezelf herkent. Hoe denk je over jezelf, en wat moet je van jezelf zijn?

Ik ben ...

Dik	Druk	Een aansteller
Lief	Niet goed genoeg	Slap
Gesloten	Een goede ouder	Een angsthaas
Zwak	Lelijk	Open
Spontaan	Sociaal	Een goede vriend
Gevoelig	Zorgzaam	Aardig
Sterk	Slecht	Oud
Dom	Positief	Waardeloos
Anders, namelijk		

Kijk even naar de overtuigingen die je hebt opgeschreven en maak een top 3 van de overtuigingen die je het meeste raken. Dit kunnen dus zowel positieve als negatieve overtuigingen zijn:

- 1
- 2
- 3

De vraag is of je bereid bent om met deze drie overtuigingen net zo raar te gaan doen als met die andere gevoelige woorden van daarstraks. Zelf heb ik bijvoorbeeld een carnavalslied gemaakt van de overtuiging 'Ik ben niet goed genoeg.' Ik zing dat regelmatig hardop (en trouwens: ik haat carnaval). Ook 'Ik ben opleider' zeg ik vaak anderhalve minuut hardop met een overdreven boers accent. Er zijn duizenden varianten te bedenken, zolang het maar raar en grappig is wat je doet.