

Belemmerende overtuiging

Ik ben bang om iets fout te doen en bang voor de reactie van de andere persoon

Helpende overtuiging

Ik durf m'n keuzes en acties te vertrouwen en ik kan rustig omgaan met de reactie van de andere persoon.

Beeld bij de helpende overtuiging

Ik zie mezelf iets zeggen of doen waar ik eerst onzeker over was. Ik blijf rustig, adem diep in en uit, en zie dat de reactie van de ander geen bedreiging is maar gewoon informatie. Ik voel me trots omdat ik eerlijk en zelfverzekerd heb gehandeld.