



12. TERUG NAAR MIJN JEUGD

Je onbewuste systeem wordt ingevuld door zeven factoren:

1. DNA
2. Biochemie
3. Waardelabels = voorprogrammering
4. Archiefkast
5. Hormonen
6. Gevoel
7. Actie tot handelen

Deze zeven factoren vormen samen jouw paradigma, of ook wel je onbewuste genoemd.

In veel coachings- en begeleidingstrajecten kijkt men naar wat de gevolgen van het onbewuste handelen zijn. Ik wil het accent juist leggen op de oorzaak: die voorprogrammering. Hoe is jouw brein gevuld met informatie, herinneringen, trauma's en ervaringen? Die bepalen je gevoel en vervolgens je reactie. Je onbewuste systeem is dus niet objectief maar gekleurd door de aangelegde zandpaadjes in jouw eerdere jaren. Hoe meer je daarvan weet, des te meer je kunt leren begrijpen waarom je reageert zoals je doet, én hoe je daar iets aan kunt veranderen.

Onze hersenen hebben de neiging om pijn, angst, ongemak en verlies te vermijden. Dit belemmert in veel gevallen onze motivatie om te leren, te experimenteren en veel andere vormen van verandering.

'Durf fouten te maken!'

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want niet alleen die onbewuste, opgeslagen gewoonten willen de dingen bij het oude houden, ook je omgeving staat het niet altijd makkelijk toe om te veranderen.

Laten we als voorbeeld kijken naar de zogeheten waardelabels. Oordelen en voorschriften over en voor van alles en nog wat in het leven. Ze kunnen een



12. TERUG NAAR MIJN JEUGD

welkome leidraad zijn om vooruit te komen en bijvoorbeeld om met problemen om te gaan. Ze kunnen ook helemaal niet - meer - functioneel zijn en jouw doelen niet dienen, integendeel. Pas als je weet om welke waardelabels het dan gaat, kun je ze veranderen.

Voorbeelden van waardelabels:

Ik moet altijd op tijd komen

Ik moet mijn bord leegeten

Ik moet stoppen voor een rood stoplicht

Ik kan beter maar een normale baan zoeken, dan neem ik geen risico

Een fout mag ik niet maken, alles moet goed gaan

Ik moet hard werken

Ik mag nooit opgeven

Ik moet eerst iets gezonds eten voordat ik iets mag snoepen

Ik moet altijd netjes een hand geven als ik ergens binnenkom

Het is normaal dat ik vernederd word

Het is normaal dat ik geslagen word

Het is normaal dat ik niet goed genoeg ben

Door jou verder in te vullen...
