

De kracht van taal bij het creëren of veranderen van overtuigingen.

"Of je denkt dat je het kunt, of je denkt dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk" (Henry Ford)

Heb je je ooit afgevraagd waarom het altijd iemand anders is die promotie of loonsverhoging krijgt ook al ben jij er zeker van dat die persoon niet beter is dan jijzelf? Heb je je ooit afgevraagd waarom je een doel hebt gesteld maar om wat voor reden ook, je het gewoon niet kon bereiken, of iets gaat mis net voordat je jouw doel hebt bereikt waardoor het wordt gesaboteerd?

Dit zijn slechts twee van de dingen die kunnen gebeuren wanneer jouw interne taal niet in overeenstemming is met wat je wilt bereiken. Als je onderbewuste bezig is met tegen jezelf te vertellen "Ik kan het niet....." of "ik zal falen....." of "Ik ben niet goed genoeg....." of "Ik ben bang....." of "Ik verdien het niet....." dan zul je niet bereiken wat je wilt, want je hebt in je onderbewuste de gedachte dat het niet zal lukken al stevig verankerd.

Soms bouw je deze overtuigingen op basis van prestaties uit het verleden en het excuus aan jezelf omdat je eens gefaald hebt, je altijd zal mislukken. Een ding dat Thomas Edison wist was dat vele mislukkingen niet betekende dat hij altijd zou mislukken. Hij bleef proberen en uiteindelijk slaagde hij erin om de gloeilamp uit te vinden. Hij slaagde erin omdat hij de overtuiging had dat hij zou slagen. Zo hij moest blijven proberen totdat hij slaagde. Gelukkig voor ons had hij die overtuiging!

Aangezien de negatieve taal over onszelf, die de meesten van ons verstoort hebben in het onbewuste een mythe (overtuiging) is van onze eigen makelij, waarom dan niet de overtuiging creëren dat positieve taal naar succes leidt? Doe dat en uiteindelijk zal die overtuiging de realiteit naar succes worden.

Als je nog niet overtuigd bent dat taal nauw met jouw overtuigingen en successen/mislukkingen verbonden is, spendeer dan enige tijd met te luisteren naar mensen die succesvol zijn, en daar mag jezelf bij zijn,. Je zult succesvolle mensen geen zelsaboterende negatieve taal over hun succesgebied horen spreken. Negatieve taal is wat je zal horen van degenen die er niet in slagen of niet proberen. Heb je een coach, dan kan je samen ontdekken welke jouw taalpatronen zijn die gekoppeld zijn aan je overtuigingen.

Ik erken dat het niet altijd gemakkelijk is om de negatieve taalpatronen te veranderen, maar bewust worden over de taal die je momenteel gebruikt is de eerste stap naar het creëren van verandering in je overtuigingen over jezelf. Waar wil je dat jouw overtuigingen je brengen in het leven?

Een van de dingen waarvan ik hou aangaande coaching, zijn de lessen die ik over mezelf krijg langs het pad dat ik bewandel. Toen ik dit artikel begon te schrijven zocht ik in mijn geheugen naar een passende quote, die aan het begin van het artikel. Ik geef, als ik kan, altijd graag krediet aan de oorspronkelijke auteur, maar kon mij niet herinneren wie het was. Mijn eerste gedachte was "Ik ben niet erg goed in het herinneren van die dingen". Wat is dit??? Vanwaar komt dit? Ik was mij niet bewust van die gedachte, dus ik was er een beetje verbaasd over hoe ik mezelf met dat geloofstelsel openstelde voor mislukking. Ja, ik ben

zeer slecht in het onthouden van namen. Moet dat zo zijn? Neen! ik weet dat als ik mij inspan, ik heel goed zou zijn in het herinneren van namen. Wil ik er goed in worden? Ja, samen met een aantal andere dingen waarin ik goed zou willen worden. Wil ik er de tijd en moeite in investeren? Niet noodzakelijk, omdat ik weet dat ik erg goed ben in het zoeken, dus ik kan die vaardigheid gebruiken om namen van mensen te vinden.

Echter één ding veranderde in een handomdraai voor mij en ik weet dat ik daardoor mijn geheugenvaardigheden in de toekomst anders zal gebruiken. Hetgeen wat gewijzigd is, in mijn overtuiging over namen herinneren, is mijn taalpatroon. Dat is nu: "Ik kan me de naam herinneren." Dus mijn geloofssysteem is er nu een van succes in plaats van mislukking. Ik weet absoluut dat in de toekomst, wanneer ik de moeite doe om een naam te herinneren, ik ook de inspanning zal leveren om hem te onthouden.

Met mijn nieuw taalpatroon, installeer ik een overtuiging die met de tijd een realiteit zal worden.

In een volgend artikel gaan we hier dieper op in en halen er een tweede factor bij die bepalend is bij het creëren van jouw overtuigingen.