

WERKBLAD :

OVERTUIGINGEN

Op dit werkblad staan verschillende overtuigingen. Kijk welke van de overtuigingen je bij jezelf herkent en geef middels een B of een S aan of ze Belemmerend of Stimulerend zijn in je dagelijks leven en je sport.

Belemmerend (B) of Stimulerend (S)?	
Opgeven is geen optie	Kansen krijg je niet, die creëer je
Ik leer snel bij	Ik moet door de pijn heen sporten
Ik moet het eerst zelf oplossen	Ik leg makkelijk contact
Ik kan goed omgaan met druk	Ik mag mijn zwakheid niet tonen
Ik ben altijd geblesseerd of onderweg	Wat ik nog niet kan, leer ik wel
Ik ga uit van mijn eigen kracht	Wat zullen anderen wel van mij denken
Ik ben niet goed genoeg	Ik kan goed mijn grenzen aangeven
Ik sta aan het roer van mijn leven	Ik mag geen fouten maken
Veranderen vind ik nu eenmaal moeilijk	Ik ben in balans
Ik stap makkelijk op anderen af om hulp te vragen	Het gaat bij mij nooit vanzelf: ik moet mezelf steeds bewijzen
Ik heb altijd pech	Ik ben krachtig en sterk
Ik ben vol zelfvertrouwen	Ik heb te weinig zelfvertrouwen
Ik kan niet goed met tegenslag omgaan	What doesn't kill you, makes you stronger
Mislukking bestaat niet, alleen feedback	Emoties tonen, is een teken van zwakte
Ik heb veel spanning voor de wedstrijd, daarom presteer ik niet goed	Ik kan goed omgaan met wisselende omstandigheden
Alles wat op mijn pad komt, kan ik aan	Ik sta niet graag op de voorgrond
Ik ben een langzame leerling	I don't fight, but invite the feeling
Ik ben dankbaar	De trainer heeft geen vertrouwen in mij
Ik heb te weinig talent voor de top	Ik weet dat ik er wel aantrekkelijk uitzie
Tegenslag ervaar ik als een uitdaging	Pijn is fijn, kramp is geen ramp
Ik moet stoer zijn	Ik ben trots op mezelf

	Emoties tonen, is een teken kracht		Ik ben blessuregevoelig
	Rust roest		Ik ben de moeite waard

WWW.LERENREVALIDEREN.NL