

JOUW WERELD IS
DE SPIEGELVAN
JE ZELFBEELD.



LES 6



LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD.

WAT GA JE LEREN?

Je huidige resultaten zijn gebaseerd op je zelfbeeld.

Een beperkend zelfbeeld geeft je beperkte resultaten

Hoe schrijf je een script van een nieuwe jou met een nieuw zelfbeeld.



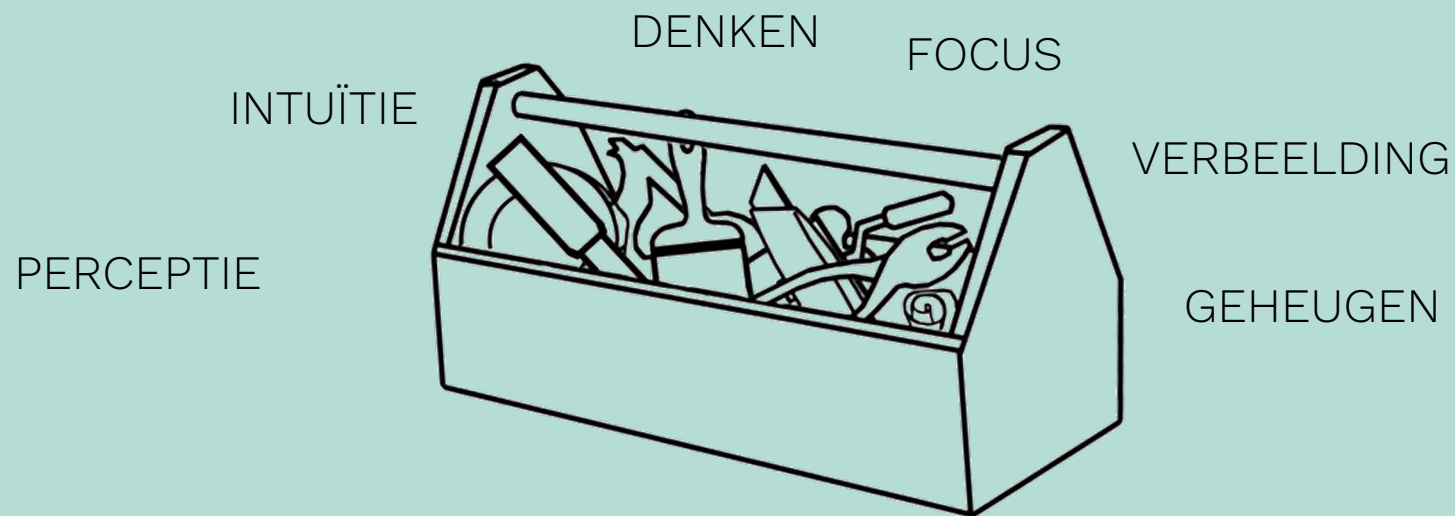
TERUGBLIK OP LES 5

DENK VANUIT JE
RESULTAAT



LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

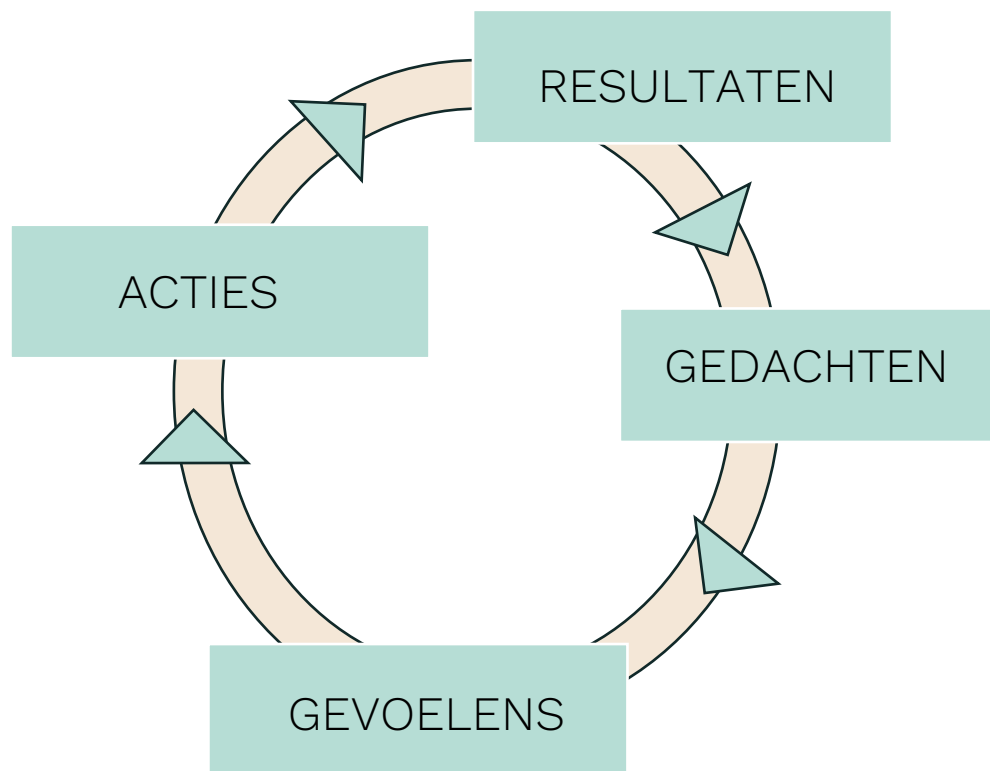
MENTALE KRACHTEN IN JOUW TOOLBOX



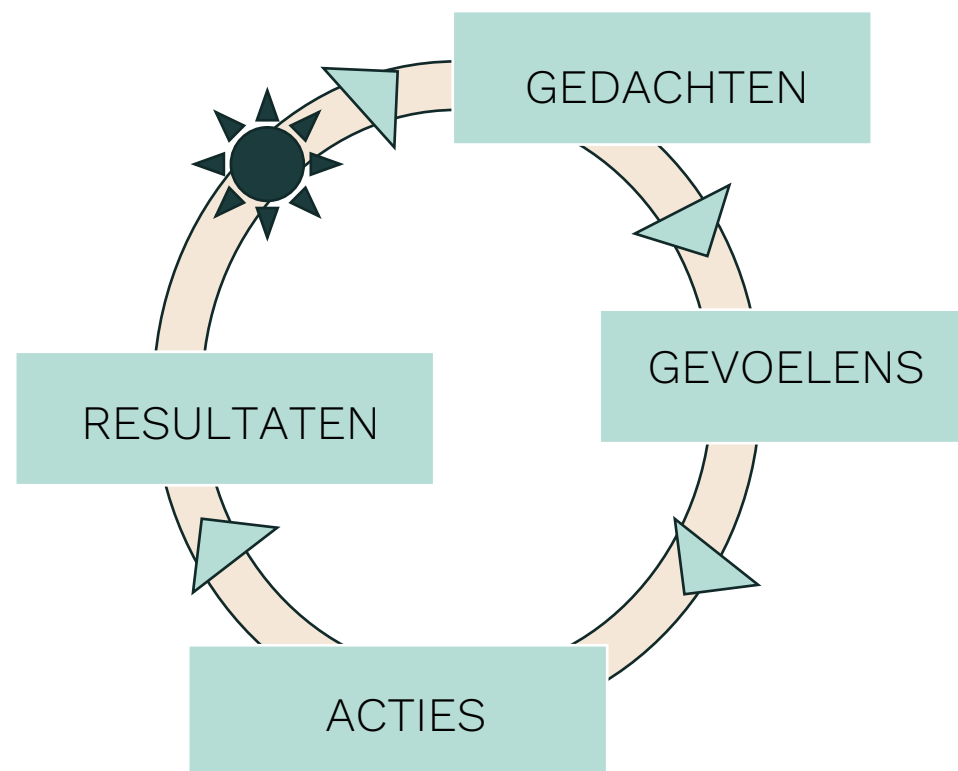


2 MANIEREN VAN DENKEN

OUTSIDE IN



INSIDE OUT





OEFENING

1. Denk aan een ongewenste situatie in je externe omgeving. Wat is de situatie?
2. Hoe denk je over deze situatie?
3. Welke acties onderneem je door deze manier van denken?
4. Welke resultaten creëer je door deze acties?
5. Shift je denken. Kijk naar het resultaat en beschrijf het
6. Blijf herdenken tot het resultaat een beeld oplevert dat je wil
7. Welke gedachten heb je over de nieuwe situatie? Hoe kun je hier anders over denken.
8. Welk nieuw gevoel ontstaat door dit nieuw beeld
9. Welke nieuwe acties kun je vanuit dit gevoel ondernemen
10. Tot welk resultaat zullen deze acties leiden?
11. Welke 1 actie kun je deze week ondernemen?



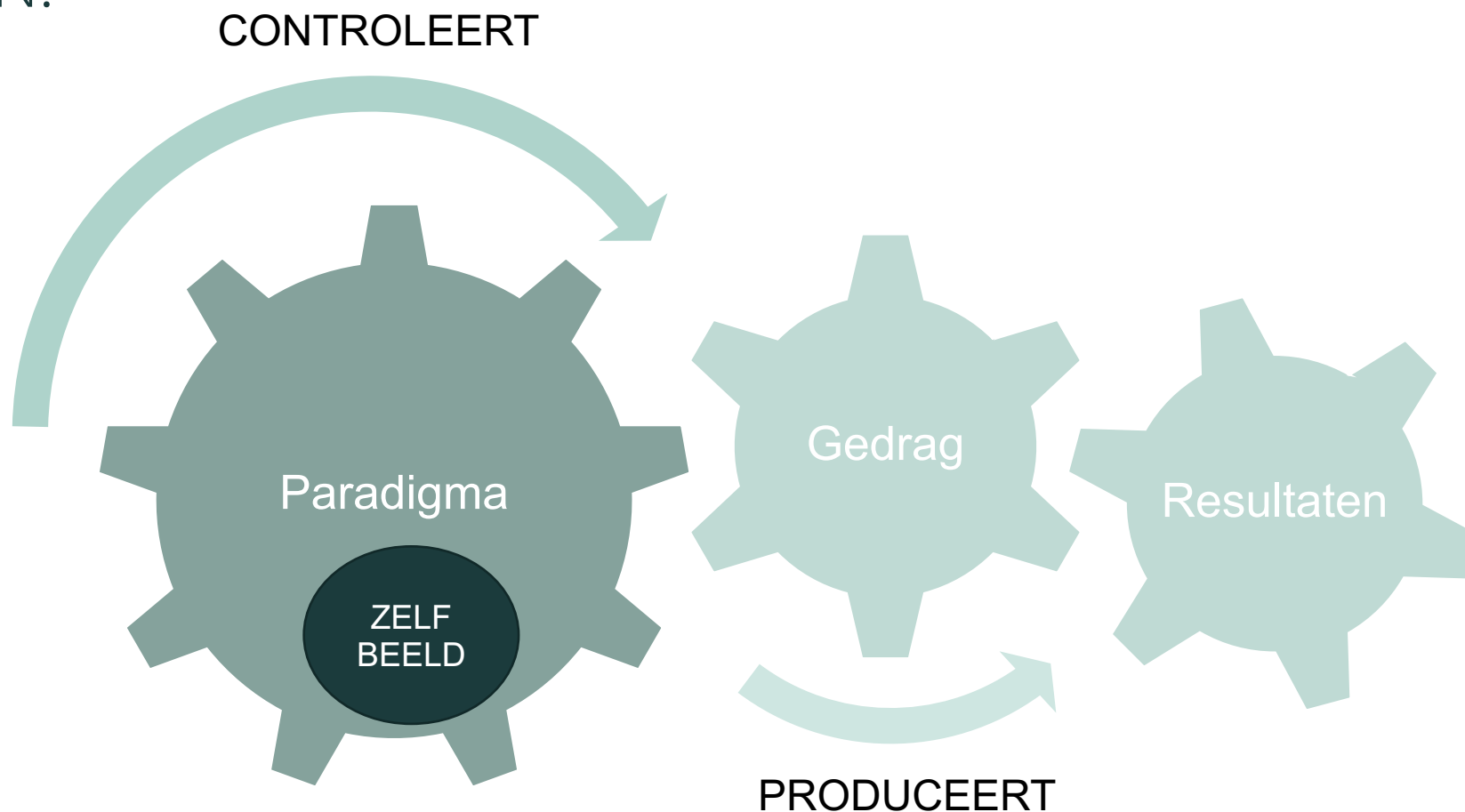
LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD



LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

8

TRANSFORMATIE BEGINT MET EEN NIEUWE STAAT VAN ZIJN!





LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE
ZELFBEELD

MIJN TRANSFORMATIE

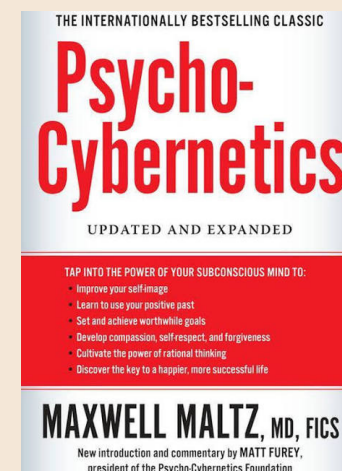
Wie ik moet **zijn**, zodat
ik **doe** wat ik weet dat
ik moet doen, om te
krijgen wat ik **wil**?





“The 'self-image' is the key to human personality and human behavior. Change the self-image and you change the personality and the behaviour.

- MAXWELL MALTZ





LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

DÉ HANDLEIDING

- DE HANDLEIDING VOOR HET TRANSFORMEREN VAN JE ZELFBEELD

THE INTERNATIONALLY BESTSELLING CLASSIC

Psycho-Cybernetics

UPDATED AND EXPANDED

TAP INTO THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND TO:

- Improve your self-image
- Learn to use your positive past
- Set and achieve worthwhile goals
- Develop compassion, self-respect, and forgiveness
- Cultivate the power of rational thinking
- Discover the key to a happier, more successful life

MAXWELL MALTZ, MD, FICS

New introduction and commentary by **MATT FUREY**,
president of the Psycho-Cybernetics Foundation



LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

PSYCHOCYBERNETICS

- HET WERKT NET ALS EEN RAKET DIE OP ZIJN DOEL AFGAAT
- JE ZELFBEELD IS EEN ZELFREGULEREND SYSTEEM
- HET WERKT OPTIMAAL WANNEER ER EEN DOEL IS OM TE RAKEN.





ZELFBEELD ALS THERMOSTAAT

- OP WILSKRACHT KUN JE TIJDELIJK DE TEMPERATUUR VERHOGEN
- DE TEMPERATUUR (JOUW RESULTAAT) KOMT ALTIJD TERUG NAAR ZIJN INSTELPUNT
- DE OPWARMING STOPT WANNEER EEN BEPAALDE TEMPERATUUR IS BEREIKT

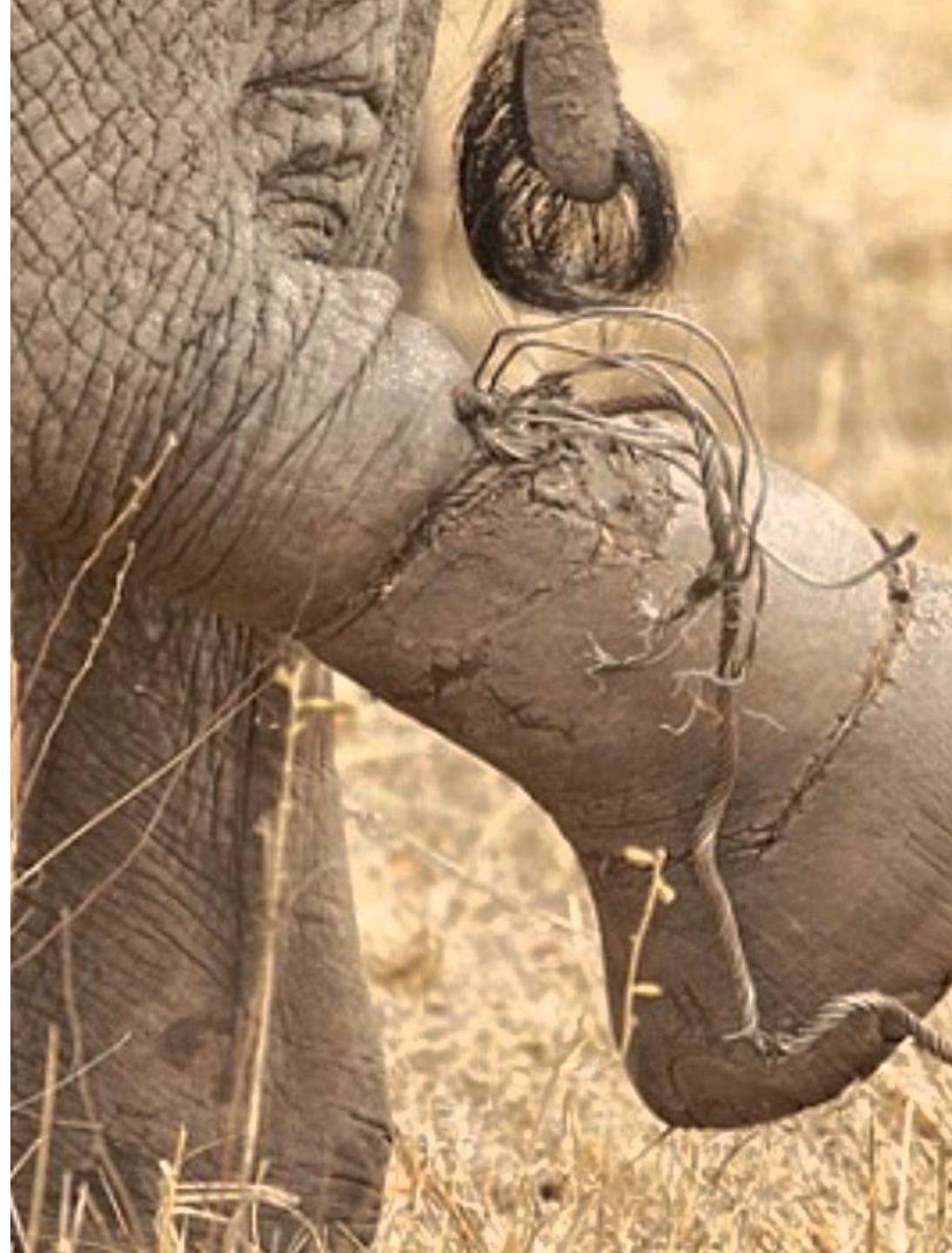




LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

MENTALE SCHRIKDRAAD

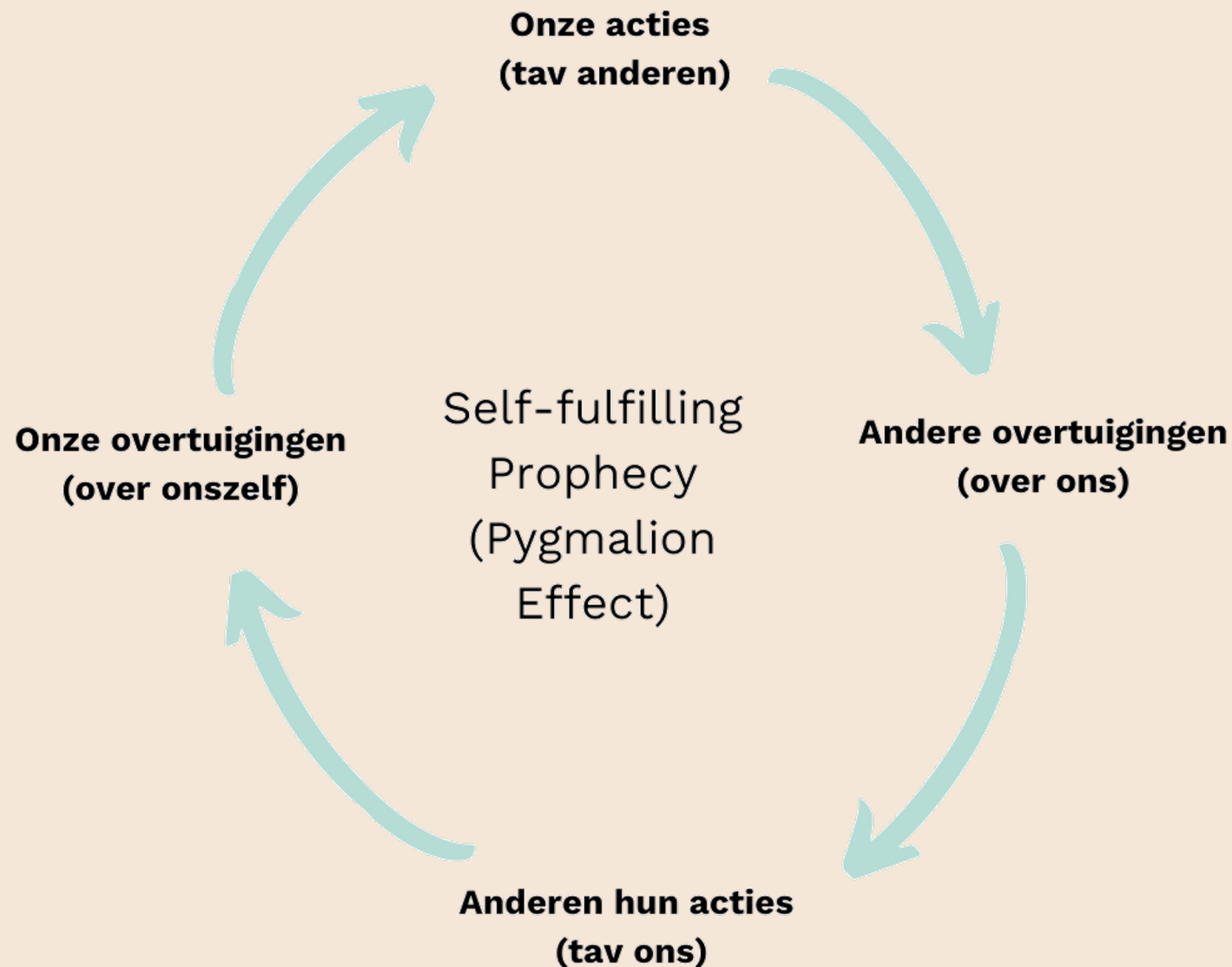
- JE KUNT JE ZELFBEELD NIET OVERSTIJGEN
- WANNEER JE RESULTATEN NA STERKE GROEI STABILISEREN, IS ER EEN AANWIJZIGING DAT DE GRENZEN VAN JE PARADIGMA ZIJN BEREIKT





PYGMALION EFFECT

- WEES BEWUST VAN JE INTERNE WERELDDIALOOG
- LEEN HET GELOOF VAN ANDEREN IN JOU OM JE GELOOF TE VERSTERKEN





INTERN/EXTERN

- EXTERN

HOE JE JE PRESENTEERT NAAR DE
BUITENWERELD (KOSTUUM)

- INTERN

HOE JE JE ZELF ZIET & VOELT.
BEPAALT JE RESULTATEN



ZELFVERTROUWEN

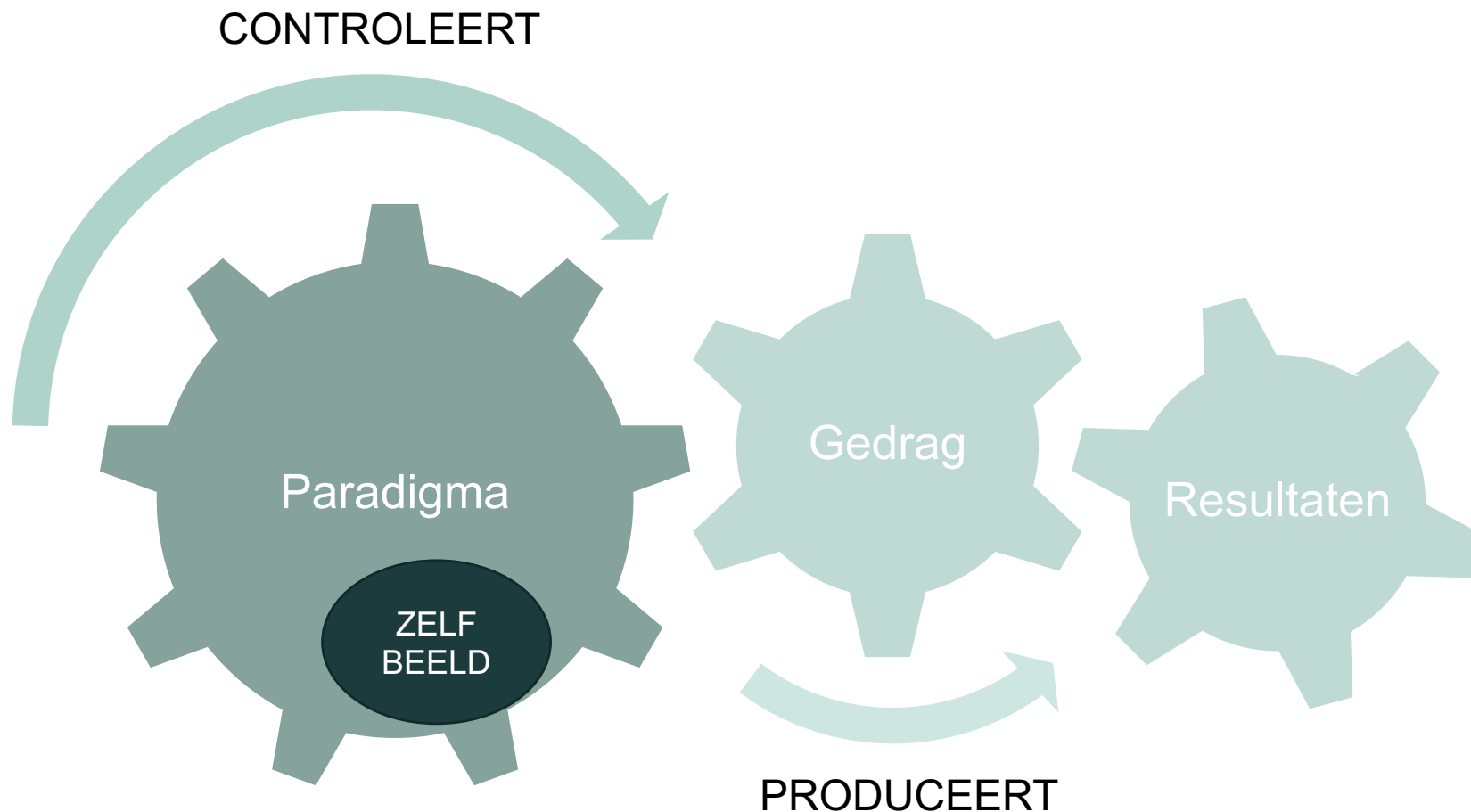
- KOMT DOOR ACTIE TE ONDERNEMEN
- IS EEN GEVOLG VAN ACTIE EN GEEN VOORWAARDE OM IN ACTIE TE KOMEN
- BOUW HET OP DOOR STILZWIJGENDE BELOFTES NA TE KOMEN





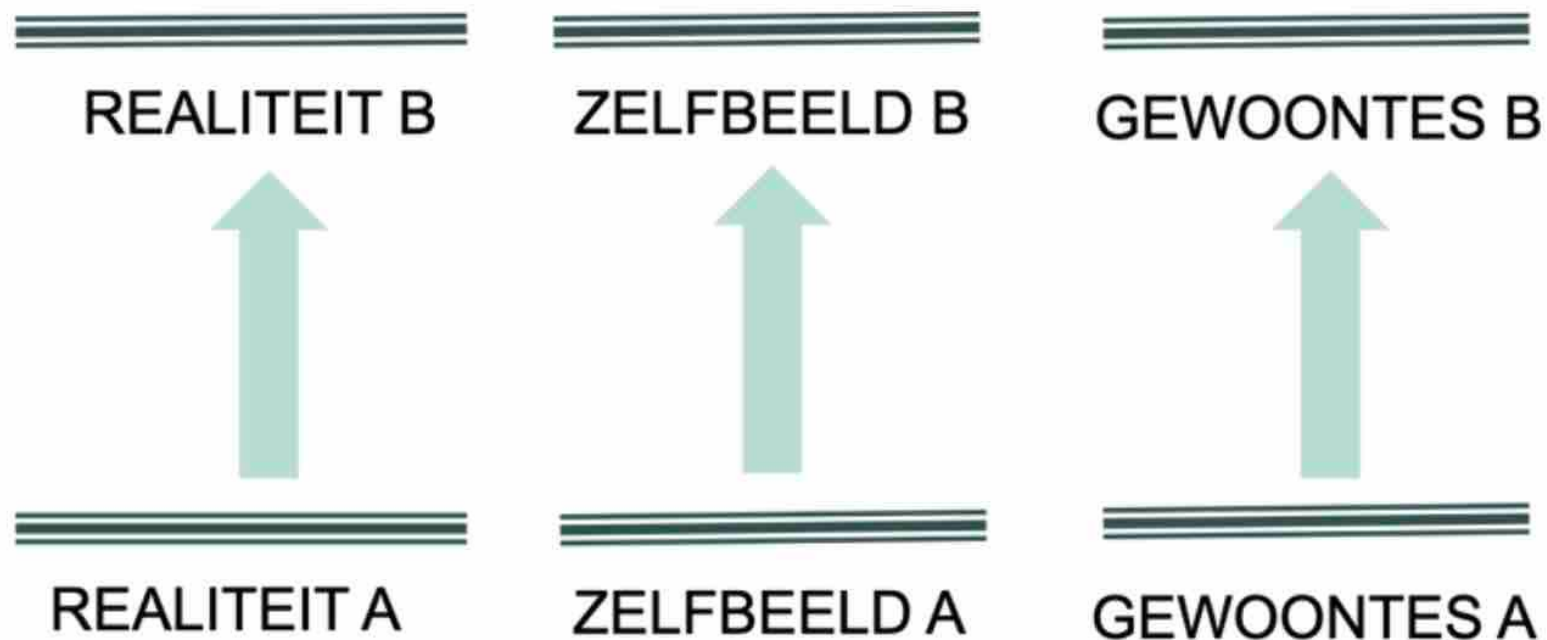
NIEUW ZELFBEELD = NIEUWE RESULTATEN

18





ALIGNNEER JE ZELFBEELD

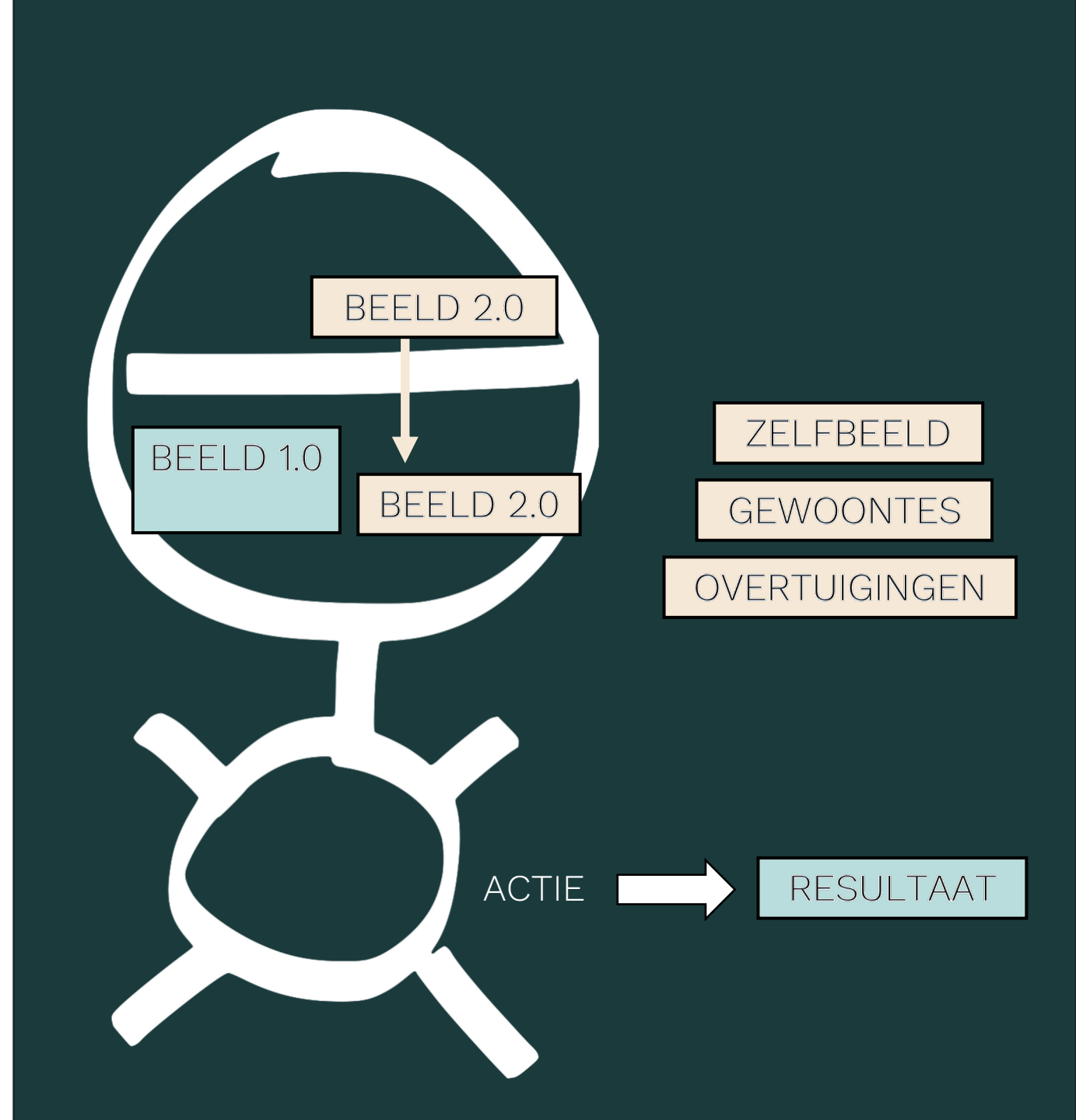




Onze fabrieks-instellingen
zijn deels genetisch, maar
hoofdzakelijk
geprogrammeerd door een
nog niet ontwikkeld
bewustzijn in onze
kleuterjaren



- Creëer een visie van jouw toekomstige zelf, die groter is dan de herinnering van het verleden.





LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN
JE ZELFBEELD

Welke aspecten
van je zelfbeeld
zijn vandaag niet
in harmonie met
je doel?

Wie is je
toekomstige zelf
die je vandaag
nog niet bent?

ZET HET
OP DE
CHAT!



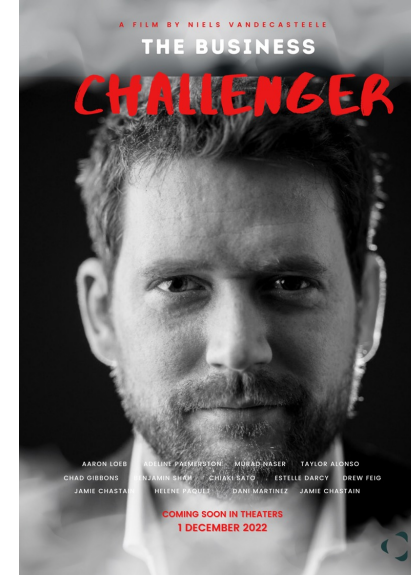
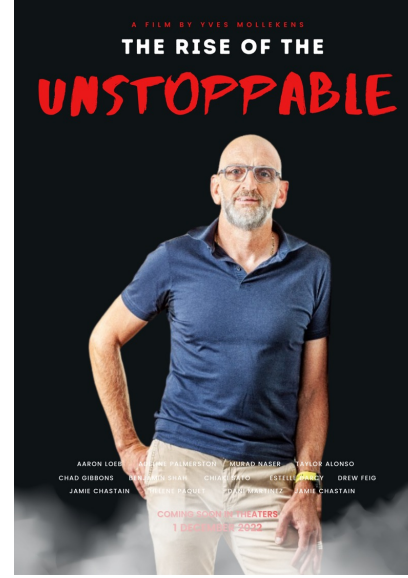
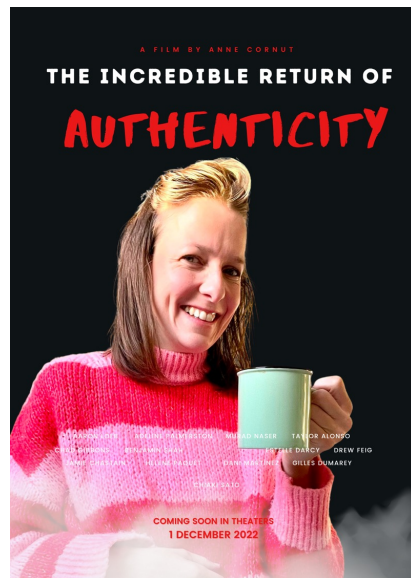


LES 6. JOUW WERELD IS DE SPIEGEL VAN JE ZELFBEELD

HUISWERK ZELFBEELD SCRIPT

- WELKE ROL SPEEL JE IN HET VERHAAL VAN JE LEVEN?
- WIE MOET JE ZIJN OF WIE MOET JE WORDEN DIE JE VANDAAG NOG NIET BENT?
- MOET IN LIJN ZIJN MET JE DOEL DAT JE WIL BEREIKEN.







SLEUTELINFORMATIE- INDIVIDU

- Je intern zelfbeeld is diep verankerd in je maand en bepaalt jouw perceptie van wat je bent, wie je bent en wat je waard bent. Dit intern beeld
- Je extern zelfbeeld is het beeld dat je van jezelf naar de buitenwereld projecteert op vlak van spreken, kleden, stappen.
- Je resultaten zijn steeds een reflectie van wat er intern gaande is. Een negatief beeld over jezelf zal weerspiegelt worden in negatieve resultaten.
- **Hoe je jezelf ziet zal bepalen hoe anderen je zien.** Jij bent de enige die hier iets aan kan veranderen.
- In het hart van je bewustzijn ligt een perfect beeld verscholen. Hoe meer je de vervuilende gedachten over jezelf opkuist hoe meer je deze perfectie laat schijnen.



SLEUTELINFORMATIE- TEAMS

- Performante teams vertrekken vanuit de gedachte van creatie, niet van competitie.
- Wanneer je het zelfbeeld van het team wil opwaarderen dan moet je het zelfbeeld van elke persoon uit het team versterken.
- Teams zijn in harmonie wanneer ze een gemeenschappelijk doel delen, waar plezier en werken met elkaar vermengd zijn en aan doelen werken die er toe doen.
- In teamverband wil je onthouden dat voor gevers ontvangen. Zoek voor opportuniteiten waar je anderen kan helpen en samenwerken in plaats van in competitie te gaan.



TEST JEZELF IN 20 VRAGEN

1. Why is it important to understand the distinction between opinion/stories and the facts?
2. How does Maxwell Maltz come to the conclusion that we hold 2 images of ourselves?
3. What are the characteristics of team with a strong self-image?
4. What are the elements of your inner self image
5. Why do we consider our self-image as a control mechanism of our life
6. What are the elements of your outer self-image?
7. What do you understand under there's an image of perfection at the centre of your consciousness.
8. Why are some teams in corporations in teams more successful than others?
9. Why is important to improve the self-image of every team member .
10. When do you know that a team operates in a spirit of harmony
11. What does the mental state of confidence supports:
12. When do you know that you are confident?
13. What do you know if you trust the unseen power of the universe
14. How do you develop and tune into this unseen power?
15. Why is improving self-confidence an inside job ?
16. Why is important to be in oneness with spirit (the ever present and all-knowing, all-powerful giving life force)?
17. Why is it advisable to work more on your strengths than on your weaknesses, to develop confidence.
18. Why is it important to see the good in others, that they do not see in themselves.
19. Why is it important that your self-image is aligned with your goal?
20. Why do we say that our self-image is a psycho-cybernetic system and how can you upgrade it to perform at a higher level.

JOUW WERELD IS
DE SPIEGEL VAN
JE ZELFBEELD.

LES 6