



**IK BEN NIET GOED
GENOEG, BESTAAT
NIET**

**Doorbreek het verhaal wat je klein
houdt en kies voor zelfvertrouwen**

LINDA
MENSINGH

Ik ben niet goed genoeg,
bestaat niet!

*Doorbreek het verhaal wat je klein houdt en kies voor
zelfvertrouwen*

Auteur: Linda Mensingh
website: www.lindadoorbreekt.nl

ISBN: 9789403849331

© Copyright © 2025 door Linda Mensingh. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

IK BEN NIET GOED
— GENOEG, —

**BESTAAT
NIET!**

JE BENT
• KRACHTIG,
• WAARDEVOL,
— UNIEK! —

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inleiding.....	3
Ik ben niet goed genoeg	5
De geboorte van jouw innerlijke programma	6
Hoe overtuigingen ontstaan	7
Waarom negativiteit sterker blijft dan positiviteit	10
Signalen en gevolgen.....	12
Ik ben niet goed genoeg en slechte gewoontes	13
Waarom het ego ons wil beschermen	14
Veelvoorkomende ego-strategieën	16
Het imposter-syndroom	17
Het verhaal dat je jezelf vertelt herschrijven	19
Neuroplasticiteit, Je brein herprogrammeren.....	20
Doorbreek het patroon van de gedachten " Ik ben niet goed genoeg"	22
Korte, inspirerende oefeningen	23
Zelfvertrouwen terugvinden	29
Hypnotherapie: direct contact met je onderbewuste	30
Yager-therapie® (Yager Code®).....	31
Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP): de taal van je brein leren spreken	33
Mindfulness & compassie	34
Stap voor stap groeien	35

Voorwoord

Dit boek is geschreven voor vrouwen die merken dat hun lichaam en geest veranderen. Lange tijd geloofde ik dat ik niet goed genoeg was. Niet omdat die woorden steeds in mijn hoofd zaten, maar omdat ik maskers had gecreëerd om dat gevoel te vermijden. Perfectionisme, controle willen houden, pleasen en mezelf vergelijken met anderen waren daarvan het gevolg.

Toen ik ouder werd, begon er iets te veranderen. Eerst kon ik alles gemakkelijk dragen, “zo ben ik”, dacht ik altijd. Maar na mijn veertigste voelde alles zwaarder. De gedachten “ben ik wel zo” en “wie ben ik eigenlijk”, spookten door mijn hoofd. In de overgang riep mijn lichaam om aandacht en verlangde mijn geest naar rust. Dat was het begin van mijn reis naar een nieuwe ik.

Met mindfulness, hypnotherapie en innerlijk werk leerde ik mijn maskers af te leggen, mijn gedachten te veranderen en zachter voor mezelf te zijn. Zo vond ik stap voor stap het vertrouwen in mezelf terug en elke dag blijf ik daarin groeien.

In een podcast van **Peter Crone (The Mind Architect)** wordt treffend gezegd: “Als ik jou opensnijd, zie ik dan de woorden ‘ik ben niet goed genoeg’? Nee. Je ziet vlees, spieren en bloed. Geen woorden.” Die overtuiging leeft alleen in je hoofd. Het is ooit ontstaan.

In dit boek ontdek je hoe deze gedachten gevormd worden en hoe je brein hierop werkt. Je vindt praktische oefeningen om ze stap voor stap los te laten én je leest hoe ik jou hierbij kan helpen. Het is mijn wens dat dit boek jou inspireert en je inzicht geeft waardoor je zachter voor jezelf kan zijn. Vergeet nooit: ‘Ik ben niet goed genoeg’ bestaat niet. Jij bent krachtig, waardevol, uniek en precies goed zoals je bent. Ik wens jou veel leesplezier!

Heel veel zelfliefde
Linda

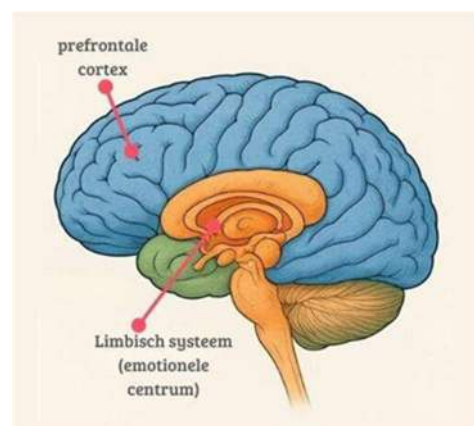


Inleiding

Als we ouder worden, merken we dat er iets verandert. Lichamelijk en geestelijk. Wat we nog meedragen aan gevoelens, trauma's en ervaringen, bepaalt hoe we denken, voelen en handelen. Dat komt niet omdat we ouder worden; deze gevoelens waren er al, maar ons brein en lichaam hebben ze (soms jarenlang) onderdrukt of weggefilterd. Naarmate we ouder worden, verandert dat. Hier zijn de belangrijkste redenen waarom:

- **Ons lichaam bewaart wat ons hoofd vergeet.** Volgens psychiater **Bessel van der Kolk**, auteur van *The Body Keeps the Score*, blijven ervaringen, ook pijnlijke, niet alleen in ons geheugen, maar ook in ons lichaam en zenuwstelsel opgeslagen. Zelfs als we denken dat we ze allang achter ons hebben gelaten, herinnert ons lichaam het zich nog steeds. Naarmate we ouder worden, verzwakken de onbewuste mechanismen die deze gevoelens weg filteren, waardoor oude emoties weer naar boven kunnen komen.
- **Meer zelfbewustzijn opent oude deuren.** Zoals **Daniel J. Siegel** – uitvoerend directeur van het Mindsight Institute en medeoprichter van het Mindful Awareness Research Center aan UCLA – uitlegt in zijn boek *Mindsight*, helpt bewustwording ons oude patronen te doorzien. Hij geeft aan dat onze hersenen ons hele leven blijven groeien en verbinden. Na je 40ste ontwikkel je meer mindsight, het vermogen om met afstand en compassie naar je binnenwereld te kijken. Je begint ineens verbanden te leggen.

Ons brein speelt hierin een grote sleutelrol: de prefrontale cortex (het 'besturingscentrum' van ons brein) wordt actiever en helpt ons rationeel te denken en onszelf te reflecteren. Het limbisch systeem is betrokken bij het ervaren en opslaan van emoties en herinneringen. Naarmate de samenwerking tussen de prefrontale cortex en het limbisch systeem verbetert, kunnen we emoties en herinneringen bewuster waarnemen en verwerken zonder overweldigd te worden.



- **Bescherming valt weg.** Sommige copingmechanismen die je jarenlang gebruikt hebt (zoals altijd druk zijn, pleasen, perfectionisme) beginnen minder goed te werken of kosten te veel energie. Daardoor voel je ineens wat eronder zit en dat is vaak onverwerkt verdriet, afwijzing, angst of trauma.
- **Hormonale en fysieke veranderingen maken je gevoeliger.** Hormonale en fysieke veranderingen maken je gevoeliger. Bij vrouwen zorgen de verschuivingen tijdens de overgang niet alleen voor lichamelijke veranderingen, maar kunnen ze ook emotioneel ontregelen. Daardoor kunnen oude emoties of ervaringen veel intenser aanvoelen. Niet omdat je ‘instabiel’ bent, maar omdat je lichaam en systeem je iets proberen duidelijk te maken.

Wat is trauma nu eigenlijk? Bij trauma gaat het niet zo zeer over wat er met je is gebeurd, maar over hoe jouw brein het heeft opgeslagen en betekenis heeft gegeven (**dr. Gabor Maté**).

Trauma, (onverwerkt) verdriet en angst komen niet ‘opeens’ naar boven omdat het nieuw is. Het komt naar boven omdat je er nu klaar voor bent. Vragen als “Is dit het nou?”, “Ben ik eigenlijk wel goed genoeg?” en “Is dit de vrouw die ik wil zijn?” komen steeds vaker terug. De kinderen zijn ouder, je carrière heeft vorm gekregen (of juist niet), je lichaam verandert, en oude patronen laten opnieuw van zich horen.

Ik ben niet goed genoeg

Waar komt dit gevoel vandaan?

Het idee “Ik ben niet goed genoeg” ontstaat meestal door een opeenstapeling van vroege ervaringen. Het kan komen door directe kritiek, maar ook door subtielere signalen zoals weinig aandacht, hoge verwachtingen of het gevoel altijd te moeten presteren.

Omdat kinderen alles persoonlijk maken, vertalen ze deze momenten naar een conclusie over zichzelf, niet over de situatie. Wat toen een onbewuste overlevingsreactie was, wordt later een hardnekkig patroon.



De geboorte van jouw innerlijke programma

De eerste zeven jaar

De eerste zeven levensjaren zijn magisch én vormend. In deze periode staat je brein vooral in een theta- (golven) stand, een soort opname-stand waarin je alles direct opslaat, zonder te filteren.

Overtuigingen ontwikkelen zich meestal al in onze eerste levensjaren. Kinderen maken op jonge leeftijd nog geen onderscheid tussen feiten en interpretaties.

Wat er tegen hen gezegd of gedaan wordt, nemen zij vaak letterlijk en persoonlijk aan als waarheid over zichzelf. Lees in het volgende hoofdstuk hoe het ontstaat.

Belangrijk: ouders hoeven niets verkeerd te doen. Zelfs goedbedoelde correcties of onschuldige opmerkingen kunnen een kind het gevoel geven dat het niet goed genoeg is.



Hoe overtuigingen ontstaan

Veelvoorkomende bronnen

1. De opvoedstijl van ouders of verzorgers

Autoritaire opvoeding: sterk gericht op discipline en weinig ruimte voor waardering → kind kan zich niet voldoende gewaardeerd voelen.

Emotioneel afstandelijke opvoeding: weinig bevestiging of liefde ontvangen → ‘ik ben het niet waard om liefde te krijgen’.

Overbeschermende opvoeding: kan het gevoel geven het zelf niet aan te kunnen → ‘ik ben niet bekwaam genoeg’.

Hoge (of vage) verwachtingen: ouders die onbewust alleen waardering uitspreken bij succes (goede cijfers, prestaties in sport) kunnen het idee geven dat liefde voorwaardelijk is. Het kind leert: "Mijn waarde hangt af van wat ik doe, niet van wie ik ben."

Vergelijking met broers/zussen: steeds vergeleken worden met beter presterende broers of zussen kan het gevoel van ‘niet goed genoeg zijn’ versterken.



Volgens de theorie van kernopvattingen (**Aaron Beck**, cognitieve therapie) worden deze overtuigingen in de kindertijd gevormd als “mentale blauwdruk” en bepalen ze hoe we naar onszelf en de wereld kijken, tenzij we ze bewust herkennen, onderzoeken en kritisch bekijken.

2. Vergelijking met anderen (sociale media versterkt dit).

We vergelijken ons met anderen omdat ons brein daar evolutionair op gebouwd is. Het heeft een paar duidelijke oorzaken:

Overlevingsinstinct: In de oertijd moest je weten waar je stond in de groep. Als je zwakker of trager was dan anderen liep je meer gevaar. Ons brein gebruikt 'vergelijkingen' dus om onze positie en veiligheid in te schatten.

Zelfbeeld vormen: We leren wie we zijn door contrast. Zonder anderen is het lastig te weten of je “goed” bent in iets, of hoe je eruitziet in verhouding tot de groep.

Sociale acceptatie: Mensen zijn kuddedieren. Vergelijken helpt om bij de groep te passen of juist op te vallen. Het is een interne toetsing van ons handelen: “Doe ik het zoals het hoort?”

Cultuur en media: reclame, sociale media en zelfs school werken vaak met voorbeelden of “idealen. Deze beelden zetten ons brein voortdurend aan tot vergelijken, vaak zelfs zonder dat we het doorhebben.

Motivatie en competitie: Vergelijken kan een bron van groei zijn. Wanneer je ziet wat iemand anders kan dat jij wilt leren, kan dat motiveren zolang het je niet naar beneden haalt.

Vergelijken is geen fout in ons systeem. Het is een ingebouwd overlevings- en leermechanisme, dat in de moderne wereld soms de overhand neemt.

In dit e-book vind je opdrachten hoe je hiermee kunt omgaan en er sterker uit kunt komen.



Negatieve opmerkingen van familie, partners of collega's

Voorbeelden in de jeugd:

"Je bent altijd zo lastig."

"Waarom kun je niet gewoon normaal doen?" "Je bent nu eenmaal niet zo slim, zoek iets makkelijkers."

Voorbeelden als volwassene:

Partner: "Jij kunt dat toch niet."

Collega: "Jouw ideeën werken nooit."

Leidinggevende: "We kiezen iemand anders, jij bent er nog niet klaar voor."

Dit interne stemmetje kan zó vertrouwd worden dat je het niet eens meer als externe invloed herkent en het helemaal gaat geloven.

Wanneer dit soort opmerkingen vaak terugkomen, gaan we ze intern herhalen:

Van "Mijn leraar vindt dat ik nooit goed genoeg ben" naar "Ik ben gewoon niet goed genoeg."

Waarom woorden krachtiger zijn dan we denken. Taal heeft vormende kracht. Wat mensen zeggen die we vertrouwen of waarderen, kan ons zelfbeeld meteen raken.



En dat kan ook andersom wat jij tegen jezelf zegt is ook vormend en helend. Hier komen we later op terug.

Waarom negativiteit sterker blijft dan positiviteit

Waarom blijven pijnlijke opmerkingen of fouten vaak langer hangen dan complimenten of successen?

Dit heeft alles te maken met de manier waarop ons brein in elkaar zit. Vanuit de evolutie is ons zenuwstelsel geprogrammeerd om gevaar sneller en sterker op te merken dan positieve ervaringen. Waar positiviteit ons een fijn gevoel geeft, kan negativiteit letterlijk van levensbelang zijn geweest. Daardoor onthouden we bedreigingen en mislukkingen vaak scherper en langer.

Ons brein bestaat grofweg uit drie lagen, die elk hun eigen functie hebben:

1.Het reptielenbrein (ook wel oerbrein of basale ganglia)

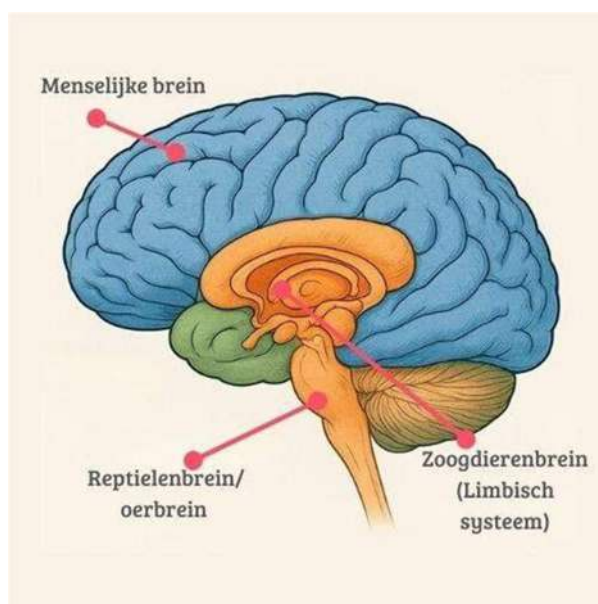
Dit is het oudste deel van ons brein. Het zorgt voor overleven en reageert instinctief. In spannende of bedreigende situaties activeert dit deel de automatische reacties van vechten, vluchten of bevriezen.

2.Het zoogdierenbrein (ook wel limbisch systeem)

Dit deel van het brein regelt onze emoties, sociale verbinding en geheugen. Hier ontstaan gevoelens zoals liefde, angst, verdriet en blijdschap. Het helpt ons contact maken met anderen en betekenis te geven aan ervaringen.

3.Het menselijke brein (Neocortex)

De neocortex is het meest ontwikkelde deel van ons brein. Hier zitten logica, taal, plannen, analyse en creativiteit. Dankzij dit deel kunnen we nadenken over de toekomst, problemen oplossen en bewuste keuzes maken.



- Het reptielenbrein/oerbrein scant 24/7 op gevaar.
- Het onthouden van negatieve ervaringen hielp onze voorouders om te overleven.
- Positiviteit was minder belangrijk voor directe overleving, dus heeft minder impact op ons geheugen.

Het reptielenbrein wil gevaar voorkomen en onthoudt bedreigingen veel sterker dan successen. Dit maakt dat we ons sneller identificeren met fouten of afwijzing dan met complimenten. Gevolg: Eén kritische opmerking kan 10 complimenten overschrijven in hoe jij jezelf ziet.

Overlevingsinstinct: evolutionair gezien hielp dit ons om gevaar te vermijden. Het was bijvoorbeeld belangrijker om een dreigende roofdierervaring te onthouden dan een mooi uitzicht.



Signalen en gevolgen

Je herkent de blokkade “Ik ben niet goed genoeg” onder andere aan:

Je gedachten

Je vergelijkt jezelf steeds met anderen en denkt dat zij het beter doen.

Je focust op fouten in plaats van op wat goed gaat. Je denkt vaak: “Straks val ik door de mand” of “Ik kan dit niet”.

Je wuift complimenten weg (“Ach, dat was niks bijzonders”).

Je gevoelens

Je voelt spanning of onzekerheid als je iets nieuws moet doen. Je ervaart schaamte of schuld als iets niet lukt.

Je voelt je kleiner of minder waard in gezelschap van anderen. Je hebt moeite om trots te voelen, zelfs als iets goed gaat.

Je gedrag

Je stelt dingen uit, omdat je bang bent dat het niet goed genoeg zal zijn. Je werkt overdreven hard of perfectionistisch om fouten te vermijden. Je zegt sneller “ja” tegen anderen, ook als het eigenlijk niet goed voelt. Je trekt je terug of vermijdt situaties waarin je beoordeeld kan worden.

Deze patronen kunnen ervoor zorgen dat je jezelf kleiner maakt, kansen mist en soms oververmoeid raakt of juist heel veel op je vork neemt door constant te streven. Dat kan leiden tot verschillende gevoelens.

Ik ben niet goed genoeg en slechte gewoontes

Zoeken naar troost of vluchten

Het gevoel “ik ben niet goed genoeg” raakt aan een dieper verlangen om geaccepteerd en gezien te worden. Juist dat verlangen kan ons echter gevangen houden in zelfkritiek en perfectionisme, waardoor we voortdurend proberen te bewijzen dat we wél goed genoeg zijn. Die zelfkritiek kan emotioneel uitputtend zijn. Veel vrouwen proberen die innerlijke pijn tijdelijk te verzachten door druk bezig te blijven, of door middel van zelfmedicatie zoals bijvoorbeeld met alcohol of kalmeringsmiddelen. Dit gebeurt niet uit zwakte, maar vanuit een begrijpelijke behoefte aan innerlijke rust.



De zelfmedicatiehypothese van **Edward Khantzian** (1997) legt uit dat mensen middelen kunnen gebruiken om psychische pijn te dempen wanneer emoties te zwaar worden. Het **Trimbos-instituut** (2022) bevestigt dit beeld: vrouwen die kampen met stress, trauma of een lage eigenwaarde lopen een verhoogd risico op het gebruik van alcohol of medicatie om moeilijke gevoelens te onderdrukken.



"Een laag zelfbeeld maakt mensen kwetsbaarder voor verslaving", zegt hoogleraar **Reinout Wiers**. "Trauma's, angst en depressie gaan vaak samen met een laag zelfbeeld en kunnen ertoe leiden dat mensen middelen gebruiken om met stress, moeilijke emoties of lastige situaties om te gaan."

"En andersom kan ook de verslaving zelf je zelfvertrouwen ondermijnen. Mislukte pogingen om te stoppen kunnen leiden tot schaamte en zelfkritiek, waardoor je jezelf nóg minder waard voelt, en zo herhaalt de vicieuze cirkel zich."

Waarom het ego ons wil beschermen

Hoe werkt dat in je onderbewuste?

Waarom we ego/maskers ontwikkelen

Wanneer een kind merkt dat zijn pure zelf niet altijd veilig of geaccepteerd is, ontwikkelt het een ego, een beschermlaag die pijn vermijdt en toch liefde probeert te krijgen. Een kind is namelijk altijd op zoek naar verbinding met de ouders.

Het ego is geen vijand, maar een slimme overlevingsstrategie:

- ... Het zoekt manieren om erkenning te krijgen.
- ... Het beschermt tegen afwijzing, kritiek en pijn.



Ons ego is eigenlijk een soort onbewust overlevingsmechanisme. Het is ontworpen om ons te helpen veilig en geliefd te voelen, vooral in situaties waarin we ons kwetsbaar voelen. Het ego en het gedrag dat jij vertoont, heeft dus altijd voor jou een positieve intentie.

• *Het ego zit in je onderbewuste*

Het meeste van wat je ego doet gebeurt automatisch, zonder dat je erover nadenkt.

Je onderbewuste bewaart de ervaringen uit je eerste levensjaren (0-7) en onthoudt precies wat pijn deed en wat leidde tot afwijzing.

Op basis van die ervaringen bepaalt je ego hoe je in vergelijkbare situaties reageert, vaak snel en zonder nadenken.

- ***Het ego wil pijn vermijden***

Afwijzing, kritiek of emotionele pijn activeren automatisch een alarm in je brein. Het ego reageert door je gedrag aan te passen: je doet alsof je perfect bent, grappig bent, heel hard werkt, of juist je gevoelens wegstopt. Dit beschermt je tegen afwijzing en geeft je een gevoel van veiligheid, zelfs als dat masker je echte zelf verbergt.

- ***Het ego zoekt erkenning***

Ons brein wil verbinding en acceptatie het voelt bedreigend om buitengesloten of niet geliefd te zijn. Het ego bedenkt strategieën om liefde of waardering te krijgen, bijvoorbeeld door te pleasen, perfectionistisch te zijn of controle uit te oefenen.

Ook dit gebeurt vaak automatisch: je merkt niet eens dat het een strategie is, het voelt gewoon 'natuurlijk'.

- ***Het ego als automatische piloot***

Stel je voor dat je ego een autopilot is die altijd actief is. Het kijkt voortdurend om zich heen: “Is dit veilig? Word ik geaccepteerd?” Zodra het een bedreiging ziet, grijpt het in, nog voordat jij er bewust over hebt nagedacht.

Dit verklaart waarom we soms onverklaarbaar defensief, kritisch of afstandelijk reageren: het ego wil ons beschermen, ook al past dat niet altijd bij de situatie.



Veelvoorkomende ego-strategieën

Perfectionisme

Deze ego-strategie wil erkenning en het gevoel erbij te horen bereiken door foutloos te zijn. De onderliggende pijn is de angst voor afwijzing.

Pleasen

Bij pleasen probeert iemand geaccepteerd te worden door lief, meegaand en behulpzaam te zijn. Daaronder ligt vaak de angst om verlaten te worden.

Controlezucht

Controlezucht is gericht op het voorkomen van onvoorspelbaarheid en het gevoel van onveiligheid. Door alles te willen sturen, probeert iemand veiligheid te creëren. De onderliggende pijn bestaat uit angst om gekwetst te worden, angst dat er iets misgaat en de overtuiging dat het fout loopt als je het niet zelf in de hand houdt.

Overpresteren

Bij overpresteren zoekt iemand waardering via prestaties en succes. De diepere laag is het gevoel van tekortschieten.

De clown / grappenmaker

Deze rol probeert verbinding te maken via afleiding en humor. Daaronder zit vaak verdriet over niet gehoord of niet serieus genomen worden.

NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren)

NLP is een methode die je helpt begrijpen hoe gedachten, taal en gedrag samenwerken, zodat je belemmerende patronen kunt veranderen en bewuster kunt kiezen hoe je reageert.

Binnen NLP wordt er ook gekeken naar de onbewuste strategieën die we gebruiken om informatie te verwerken. Een strategie is eigenlijk een vaste volgorde van gedachten, gevoelens en gedragingen die we automatisch inzetten in bepaalde situaties. Als je hier bewust van bent kun jij de strategie veranderen.

Voorbeeld strategie:

Trigger (spanning of emotie): → **Overtuiging** “Kwetsbaarheid is onveilig” →

Gedrag → humor/grappen maken → **Sfeer ontspant** → Bekrachtiging van overtuiging.

Het imposter-syndroom

Ons ego gaat over het zelfbeeld: hoe jij jezelf ziet en definieert. Het is het stemmetje in je hoofd dat zegt “ik ben dit, ik kan dat”. Soms beschermt het ego je voor je onderliggende pijn, maar het kan je ook beperken door je klein te houden of juist te laten overcompenseren.

In dit e-book wil ik stilstaan bij het imposter-syndroom. Vele van ons hebben het gevoel dat we een masker dragen en niet echt onszelf zijn. Dat noemen we het imposter-syndroom.

Maar wat is het imposter-syndroom eigenlijk?

Het imposter-syndroom is een specifieke uiting: het gevoel dat je niet goed genoeg bent, dat je je successen niet verdient en dat je “door de mand” kan vallen. Het gevoel dat anderen er straks achter komen wie je echt bent en eigenlijk helemaal niet goed bent. Het is een hardnekkige twijfel aan jezelf, ondanks dat je objectief gezien wel bekwaam bent.

Het verband

Het ego kan het imposter-syndroom voeden, bijvoorbeeld door steeds te uisteren: “Straks ontdekken ze dat je niet echt goed genoeg bent.”

Waar het ego draait om identiteit en zelfbeeld in de brede zin, is het imposter-syndroom een specifieke onzekerheid die je succes en zelfvertrouwen ondermijnt. Het is de gedachte van 'ik ben niet goed genoeg' waar wij ons mee identificeren. Het is maar een gedachte jij bent niet je gedachten!

Stap uit het imposter-syndroom mini-oefening: afstand van je gedachten

Stap 1 – Schrijf de gedachte op

Schrijf één negatieve gedachte over jezelf op.

Bijvoorbeeld: *“Ik ben niet goed genoeg.”*

Stap 2 – Voel wat er gebeurt

Sluit je ogen en denk **10 seconden** aan deze zin.

Merk op wat er gebeurt in je lichaam.

Welke sensaties, emoties of spanning neem je waar?

Stap 3 – Herformuleer de gedachte

Schrijf nu dezelfde zin op, maar zet ervoor:

“Ik heb de gedachte dat...”

Bijvoorbeeld: *“Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben.”*

Stap 4 – Merk het verschil op

Denk opnieuw **10 seconden** aan deze nieuwe zin.

Sta stil bij het verschil in gevoel, spanning of afstand tot de gedachte.



Het verhaal dat je jezelf vertelt herschrijven

We dragen allemaal een innerlijk verhaal met ons mee. Vaak begint dit verhaal in de vroege jaren: “Ik ben niet goed genoeg”, “Ik moet alles perfect doen” of “Als ik mezelf laat zien, word ik afgewezen.” Het probleem is: dit zijn interpretaties uit onder andere je jeugd en (levens) ervaringen en het zijn geen feiten.

Het goede nieuws? Jij kunt dit verhaal herschrijven!

Bewustwording is de sleutel

Het begint allemaal met opmerken wanneer je ego of masker actief wordt. Misschien voel je een plotselinge angst, arrogantie, de grappermaker, kritiek op jezelf of de drang om te pleasen. Herken het als een signaal van je onderbewuste: “Hier probeert mijn ego mij te beschermen.”

Vraag jezelf: wat wil ik eigenlijk beschermen?

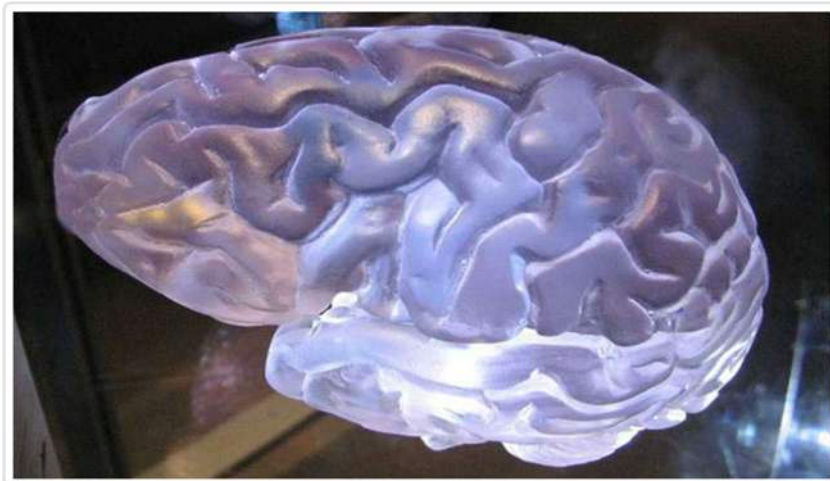
Achter elk masker zit een behoefte: veiligheid, erkenning, liefde. Door te vragen “Wat wil ik hier echt beschermen?”, breng je je bewustzijn naar het heden en geef je jezelf de kans om een bewuste keuze te maken.

Stap terug in je volwassen zelf

Je volwassen IK kan bieden wat je als kind miste: veiligheid, liefde en acceptatie. Stel jezelf gerust, geef erkenning en oefen met mildheid. Zo begin je langzaam je oude verhalen te herschrijven en creëer je een nieuwe innerlijke waarheid: “ik ben waardevol”, “Ik voel me sterk en goed”, “ik ben veilig”, “ik ben ok”.

Neuroplasticiteit, Je brein herprogrammeren

Je brein is ongelooflijk flexibel! Het kan zich blijven aanpassen, ongeacht je leeftijd. Dit vermogen heet neuroplasticiteit. Simpel gezegd: je kunt je brein trainen om nieuwe, gezondere gewoontes en gedachten vast te houden.



Hoe werkt het?

Activatie: telkens als je een gedachte of handeling herhaalt, vuren bepaalde neuronen samen.
Verbinding: hoe vaker ze samenwerken, hoe sterker hun “snelweg” wordt (neuronale verbinding).
Automatisering: na verloop van tijd kost het minder moeite; het wordt een gewoonte of automatische gedachte.

Zo kun je negatieve patronen vervangen door positieve bijvoorbeeld van:

“Ik kan dit niet” → naar “Ik leer en groei elke dag.”

*Weet je nog dat eerder in dit boek werd gezegd dat woorden krachtiger zijn dan we denken.
Taal heeft vormende kracht. Ook als je het tegen jezelf zegt.*

Herhaling is de kracht achter verandering.

Elke bewuste oefening, affirmatie, ademhaling of nieuwe keuze versterkt het pad dat je wilt bewandelen. Net als het trainen van een spier groeit een nieuw denkpatroon door consequent gebruik. Wat je aandacht geeft, groeit. Wat je herhaalt, wordt je nieuwe realiteit.

Tips om je brein te herprogrammeren

Belangrijk is dat je brein en je hart en je lichaam samenwerken. “Als we anders denken gaan we ons anders voelen, als we ons anders voelen gaan we ons anders gedragen en daar begint de magie...”

Dagelijkse affirmaties

Positieve, korte zinnen zoals “Ik ben genoeg” of “Ik verdien liefde”.

Lach naar jezelf en denk aan momenten waarop je trots op jezelf was of blij was met jezelf.

Heb je hier geen herinneringen van?

Doe alsof. Je brein weet namelijk niet wat echt is of niet. Mooi, hè?

Herhaal ze bewust en voel de woorden in je lichaam.

Visualisaties van wie jij wil zijn

Stel je voor hoe je reageert zonder ego of maskers, vol zelfvertrouwen en rust.

Visualiseer het zo levendig mogelijk: hoe je klinkt, beweegt en voelt. Benoem wat je ziet, hoort en voelt of zelfs wat je ruikt of proeft.

Fysieke ankers en ademhaling voor rust

Bijvoorbeeld: hand op hart, adem diep in en blaas alles langzaam uit, of een kleine stretch.

Deze fysieke signalen helpen je brein herinneren aan veiligheid en rust.

Oefenen met kwetsbaarheid

Laat kleine stukjes van je echte zelf zien, bijvoorbeeld je mening delen of een emotie tonen, nee zeggen of jezelf uitspreken vanuit je hart.

Elk moment van kwetsbaarheid versterkt je hersenverbindingen voor zelfacceptatie en moed.

Tip: Herhaling is alles. Hoe vaker je nieuwe gewoontes en gedachten oefent, hoe sterker de nieuwe verbindingen worden, en hoe zwakker de oude, beperkende patronen.

Doorbreek het patroon van de gedachten " Ik ben niet goed genoeg"

- Herken het verhaal: Let op wanneer je jezelf betrappt op "niet goed genoeg"-gedachten.
- Vervang de gedachte: Vraag je af: "Is dit écht waar, of een oud script een oud verhaal die jij als kind hebt aangenomen maar nu niet meer nodig is jij bent nu volwassen?"
- Denk hierbij dat het je oerbrein is die niet meer van toepassing is, er zijn geen roofdieren hier.
- Vier kleine successen: Elke stap vooruit telt.
- Vergelijk minder: Richt je op jouw eigen groei, niet op die van anderen.
- Zoek steun: Omring je met mensen die je waarde zien voor wie jij bent.

Onthoud: "Niet goed genoeg" is geen feit, het zijn maar woorden waar je een gevoel aan hebt gekoppeld. Woorden kan je vervangen en daardoor kan je ook gevoelens herschrijven. Hoe vaker je het oude verhaal tegenspreekt, hoe minder macht het krijgt!

Korte, inspirerende oefeningen

Praktisch aan de slag

Oefening 1: Herschrijf je verhaal en train je brein

Stap 1: Herken het ego/masker

Denk aan een situatie waarin je je onzeker voelde of geneigd was te pleasen, perfectioneren of jezelf klein te maken.

Schrijf op welk ego-masker actief werd en welke gedachte erachter zat. Bijvoorbeeld: "Als ik niet perfect presteer, vinden ze me niet goed genoeg."

Stap 2: Vraag jezelf: wat wil ik eigenlijk beschermen?

Schrijf op welke behoefte achter dit masker zit: veiligheid, erkenning, liefde? Bijvoorbeeld: "Ik wilde me veilig en geliefd voelen."

Stap 3: Stap terug in je volwassen zelf

Stel jezelf voor als je volwassen, veilige zelf. Wat kun je zeggen of doen om je innerlijke kind gerust te stellen? Bijvoorbeeld: "Je bent goed zoals je bent. Je hoeft niet alles perfect te doen om liefde te verdienen."

Stap 4: Visualiseer de nieuwe jij

Sluit je ogen en zie jezelf in dezelfde situatie, maar nu zonder het masker.

Hoe voel je je? Hoe reageer je? Voel de rust, zelfvertrouwen en vrijheid.

Stap 5: Versterk dit nieuwe pad in je brein

Doe een korte ademhalingsoefening: adem 5 tellen in, hou het even vast en adem 5 tellen uit. Doe dit 5 keer of leg je hand op je hart terwijl je deze nieuwe ervaring voelt.

Herhaal dagelijks: visualiseer, voel en spreek affirmaties zoals: "mijn waarde hangt niet af van wat ik doe, maar van wie ik ben. Ik leer elke dag en voel me goed".

Werksheet – Herschrijf je verhaal en train je brein

Neem even de tijd. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Stap 1 – Herken het ego-masker

Situatie

Beschrijf de situatie waarin je een automatische reactie bij jezelf merkte.

.....
.....

Welk ego-masker was actief?

- Perfectionisme
- Pleasen
- Controle
- Overpresteren
- Clown / grappenmaker
- Anders, namelijk:

Wat deed of dacht je automatisch?

.....
.....

Stap 2 – Achterhaal de beschermbehoefte

Het ego probeert je ergens tegen te beschermen.

Wat wilde dit deel van mij beschermen?

- Veiligheid
- Liefde
- Erkenning
- Gezien worden
- Anders, namelijk:

Waar was ik bang voor dat er zou gebeuren?

.....
.....

Stap 3 – Stap in je volwassen zelf

Nu neem je bewust de rol van je volwassen zelf in.
Wat heeft mijn innerlijke kind hier nodig?

.....
.....

Welke woorden van erkenning of troost kan ik mezelf geven?
(Bijvoorbeeld: “Het is begrijpelijk dat je je zo voelt.”)

.....
.....

Stap 4 – Versterk nieuwe patronen

Door herhaling ontstaan nieuwe, helpende breinverbindingen.
Welke helpende gedachte of afirmatie wil ik oefenen?

.....
.....

Welke oefening helpt mij hierbij?

- Ademhalingsoefening
- Hand op het hart
- Dagelijks bewust pauzeren
- Affirmaties herhalen
- Anders, namelijk:

Wanneer ga ik dit oefenen?

.....

Reflectie

Wat neem ik mee uit deze oefening?

.....
.....

Elke keer dat je dit invult, versterk je bewustzijn, mildheid en zelfregulatie.

Tip: Begin klein, bijvoorbeeld één situatie per dag en wees lief voor jezelf.

Oefening 2: De “anti-vergelijkings-toolkit” stop met vergelijken in vijf stappen.

- **Vergelijk jezelf met... jezelf**

Houd een “ik van vroeger” in je achterhoofd. Kijk terug naar hoe je 3 of 6 maanden geleden was. Zie je vooruitgang, groei of nieuwe inzichten? Dat is de enige vergelijking die écht eerlijk is.

- **Bewust media filteren**

Ontvolg of mute accounts die je telkens een minderwaardigheidsgevoel geven. Volg mensen die inspireren, realistisch zijn of je laten lachen. Jij bepaalt wie je “vergelijkingsmateriaal” wordt.

- **Van competitie naar inspiratie**

Vraag je af: “Wat kan ik leren van deze persoon?” in plaats van “Waarom ben ik niet zoals zij/hij?” Zo verschuif je van afgunst naar groei.

- **Context onthouden**

Iedereen laat alleen de mooiste en leukste kanten zien, geen backstage-chaos. Wanneer je jezelf betrappt op vergelijken, zeg tegen jezelf: “Ik ken niet het hele verhaal.”

- **Eigen waarde loskoppelen van prestaties of uiterlijk**

Maak een lijst van kwaliteiten die niets te maken hebben met uiterlijk, status of bezit — zoals humor, empathie, creativiteit. Kijk er regelmatig naar.

Als vergelijken tóch toeslaat, gebruik het als signaal. Het vertelt je vaak iets over wat jij belangrijk vindt of verlangt. Dat kun je ombuigen in een concreet plan, in plaats van in zelfkritiek.

Werksheet – De anti-vergelijkingstoolkit

Stop met vergelijken in vijf stappen

Gebruik dit werkblad wanneer je merkt dat je jezelf vergelijkt met anderen.

Stap 1 – Vergelijk jezelf met... jezelf

Denk aan wie je 3 tot 6 maanden geleden was.

Waar stond ik toen?

.....
.....

Wat kan ik nu beter of anders dan toen?

.....
.....

Welke groei, inzichten of stappen zie ik bij mezelf?

.....
.....

Stap 2 – Bewust media filteren

Sociale media beïnvloeden hoe we onszelf zien.

Welke accounts geven mij een minderwaardigheidsgevoel?

(Deze kan ik ontvolgen of muten)

.....
.....

Welke accounts doen mij goed, inspireren of laten me lachen?

(Deze wil ik vaker zien)

.....
.....

Stap 3 – Van competitie naar inspiratie

Vergelijken kan omgebogen worden naar leren.

Met wie vergelijk ik mezelf op dit moment?

.....

Wat kan ik van deze persoon leren of meenemen?

(In plaats van mezelf te veroordelen)

.....
.....

Stap 4 – Context onthouden

Wat je ziet, is nooit het hele verhaal.

Waar vergelijk ik mezelf op dit moment op?

.....

Welke zin kan mij helpen relativeren?

Bijvoorbeeld: “Ik ken niet het hele verhaal.”

.....

Stap 5 – Eigen waarde loskoppelen van prestaties of uiterlijk

Jouw waarde gaat verder dan wat je doet of hoe je eruitziet.

Mijn kwaliteiten (los van uiterlijk, status of bezit):

.....

.....

.....

.....

.....

Welke kwaliteit wil ik mezelf vandaag extra herinneren?

.....

Reflectie

Wat helpt mij het meest om minder te vergelijken?

.....

.....

Vergelijken verdwijnt niet in één keer, maar bewustzijn en mildheid maken het steeds zachter.

Zelfvertrouwen terugvinden

We beginnen met het herkennen van je oude verhalen en ego/maskers. Door bewust te worden van wanneer je jezelf klein maakt of beschermt, leer je je authentieke ik te laten zien.

Met NLP-technieken en mindfulness oefen je:

- jezelf te bevestigen met compassievolle gedachten
- je automatische patronen te herkennen
- bewust te reageren in plaats van automatisch te verdedigen



Oude patronen en nare gewoontes loslaten

Er kunnen gewoontes ontstaan zoals roken, drinken, overeten of pleasen als een manier om met pijn of angst om te gaan. Jij kan de regie overnemen onder andere door hypnotherapie, Yager therapie ® en mindfulness:

- ontdek wat je echte trigger is
- verander je emotionele lading van oude ervaringen
- leer nieuwe, gezonde manieren om jezelf gerust te stellen

“In de volgende hoofdstukken ga ik in op therapieën en technieken die mij hebben geholpen en die ik nu gebruik binnen mijn coachingstrajecten.”

Hypnotherapie: direct contact met je onderbewuste

Met hypnotherapie ervaar je het volgende:

je herkent en verandert overtuigingen zoals “ik ben niet goed genoeg”

oude negatieve emoties en angst worden losgelaten

nieuwe, ondersteunende gedachten en gewoontes kunnen direct worden ingebouwd

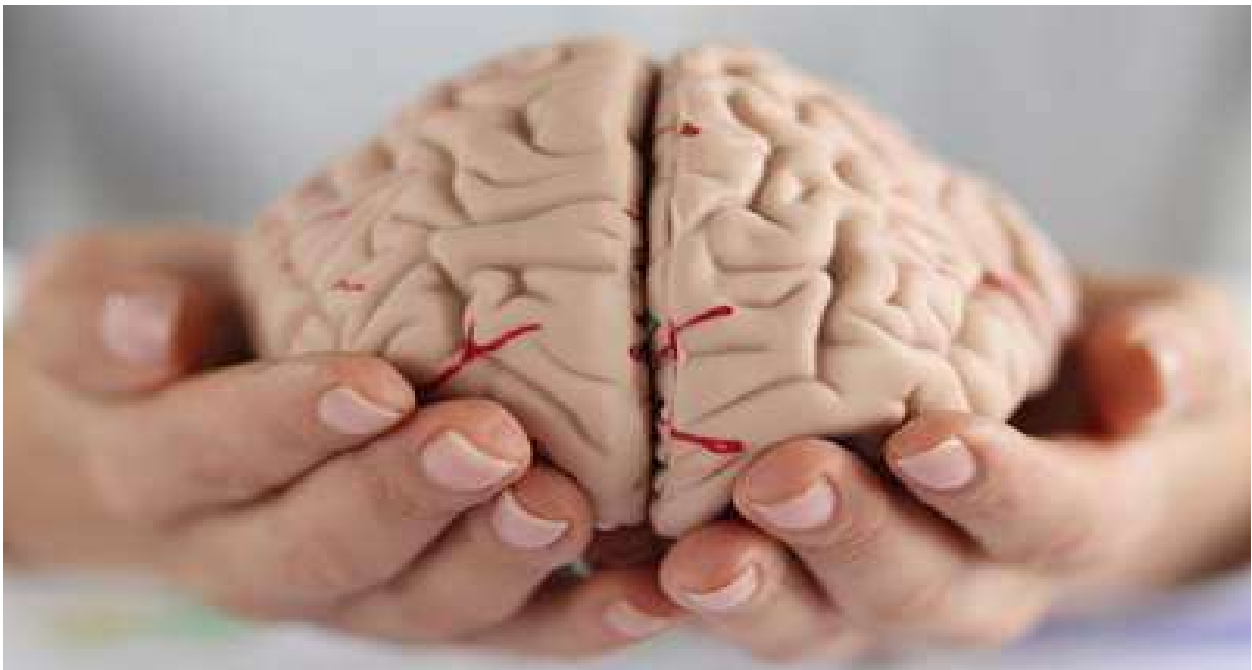
Zo helpt het:

- minder automatische stressreacties
- meer zelfvertrouwen en innerlijke rust
- vrij van oude patronen en gewoontes

Hypnotherapie is een krachtige manier om diepgewortelde overtuigingen en patronen te doorbreken.

In een ontspannen, geconcentreerde staat opent je onderbewuste zich voor nieuwe gedachten en ervaringen. Tijdens de sessies ben jij altijd in control en hou jij de regie.

“Door middel van zelfhypnose heb ik weer de regie gekregen over mijn leven. Dit gun ik iedereen daarom beschrijf ik hier wat hypnotherapie voor je kan doen.”



Yager-therapie® (Yager Code®)

werken met het hogere bewustzijn

Met de Yager-therapie ervaar je het volgende:

je krijgt inzicht in onbewuste oorzaken van klachten en patronen
innerlijke blokkades, angst en emotionele lading kunnen worden losgelaten
nieuwe, helpende reacties en overtuigingen ontstaan op een natuurlijke manier

Zo helpt het:

- minder innerlijke strijd en spanning
- meer helderheid, rust en vertrouwen
- doorbreken van hardnekkige patronen en gewoontes

De Yager-therapie is een zachte maar diepgaande methode die werkt met het hogere bewustzijn, ook wel het Centrum genoemd. Een belangrijk kenmerk van deze methode is dat je oude pijn, trauma's of ingrijpende gebeurtenissen niet opnieuw hoeft te herbeleven of te vertellen. Het hogere bewustzijn weet waar de kern ligt en kan dit op een veilige manier verwerken, zonder dat jij opnieuw door het verleden hoeft te gaan.

Tijdens de sessie blijf je volledig wakker en in control; jij houdt altijd zelf de regie.

De Yager-therapie is ontwikkeld door **dr. Edwin K. Yager**, een Amerikaanse klinisch psycholoog die deze methode heeft ontwikkeld op basis van jarenlang onderzoek en praktijkervaring met het onderbewuste en bewustzijnswerk. De methode wordt wereldwijd toegepast.

Voor veel mensen voelt dit als een veilige, respectvolle en verlichtende manier van werken, juist omdat er geen herbeleving nodig is. Het creëert ruimte voor verandering zonder opnieuw in pijn te hoeven stappen.



NLP: Spreek de taal van je onderbewuste en je kunt bewust veranderen.

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP): de taal van je brein leren spreken

Met NLP leer je hoe je brein werkt hoe gedachten, emoties en gedrag elkaar beïnvloeden. Door inzicht te krijgen in die automatische patronen, kun je ze bewust veranderen. Je ontdekt hoe krachtig je eigen taal en mindset zijn en hoe je met kleine verschuivingen grote veranderingen kunt bereiken.

Met NLP kun je:

- oude overtuigingen en onzekerheden loslaten
- met meer zelfvertrouwen en rust reageren in situaties
- heldere doelen stellen en ze ook echt realiseren
- beter communiceren met jezelf en met anderen

NLP is praktisch, positief en direct toepasbaar in je werk, relaties en persoonlijke groei.

“Voor mijzelf was het een openbaring om te merken hoeveel invloed je hebt op hoe je je voelt, simpelweg door anders te denken en anders te spreken tegen jezelf. Die kracht gun ik iedereen om met helderheid, richting en vertrouwen je eigen pad te volgen.”

Mindfulness & compassie

Rust en veiligheid in jezelf creëren

Door mindfulness, compassie en kleine dagelijkse oefeningen leer je:

- een gevoel van veiligheid en zelfliefde opbouwen
- jezelf kalmeren in stressvolle situaties
- kleine stappen te zetten die groot effect hebben op je dagelijks leven

“Tijdens mijn transformatie-proces begon ik met Mindfulness en compassie. Hier leerde ik dat alles begint bij zelfliefde. Wanneer jij meer zelfliefde creëert zal je zien dat je makkelijker kunt veranderen. Je bent het waard om de regie te pakken over jouw leven.”

En weet : Er zijn altijd mensen die je willen helpen. Vraag om hulp je hoeft het niet alleen te doen.



Stap voor stap groeien

Wil jij het vanaf nu anders doen?

Wil je niet langer geleid worden door die vijf woorden, maar leven zoals jij werkelijk wilt zijn?

Zet vandaag die eerste stap. Hoe je dat doet, bepaal jij. Belangrijk is dat je weet: je hoeft het niet alleen te doen. De eerste stap kan spannend voelen, maar zodra je in beweging komt, merk je dat het vanzelf lichter wordt.

Je krijgt er zoveel voor terug:

- meer zelfvertrouwen
- meer innerlijke rust
- vrij van oude gewoontes
- de mogelijkheid om eindelijk voluit jezelf te zijn



Gedicht

Ik ben oké!

Niet goed genoeg een verhaal dat ooit werd verteld om ons
veilig te laten voelen.

Die maskers en oude overtuigingen hebben hun dienst bewezen,
maar we dragen ze niet meer.

Je kunt loslaten, vrij zijn, ademen en jezelf volledig laten zien.

Herinner je:

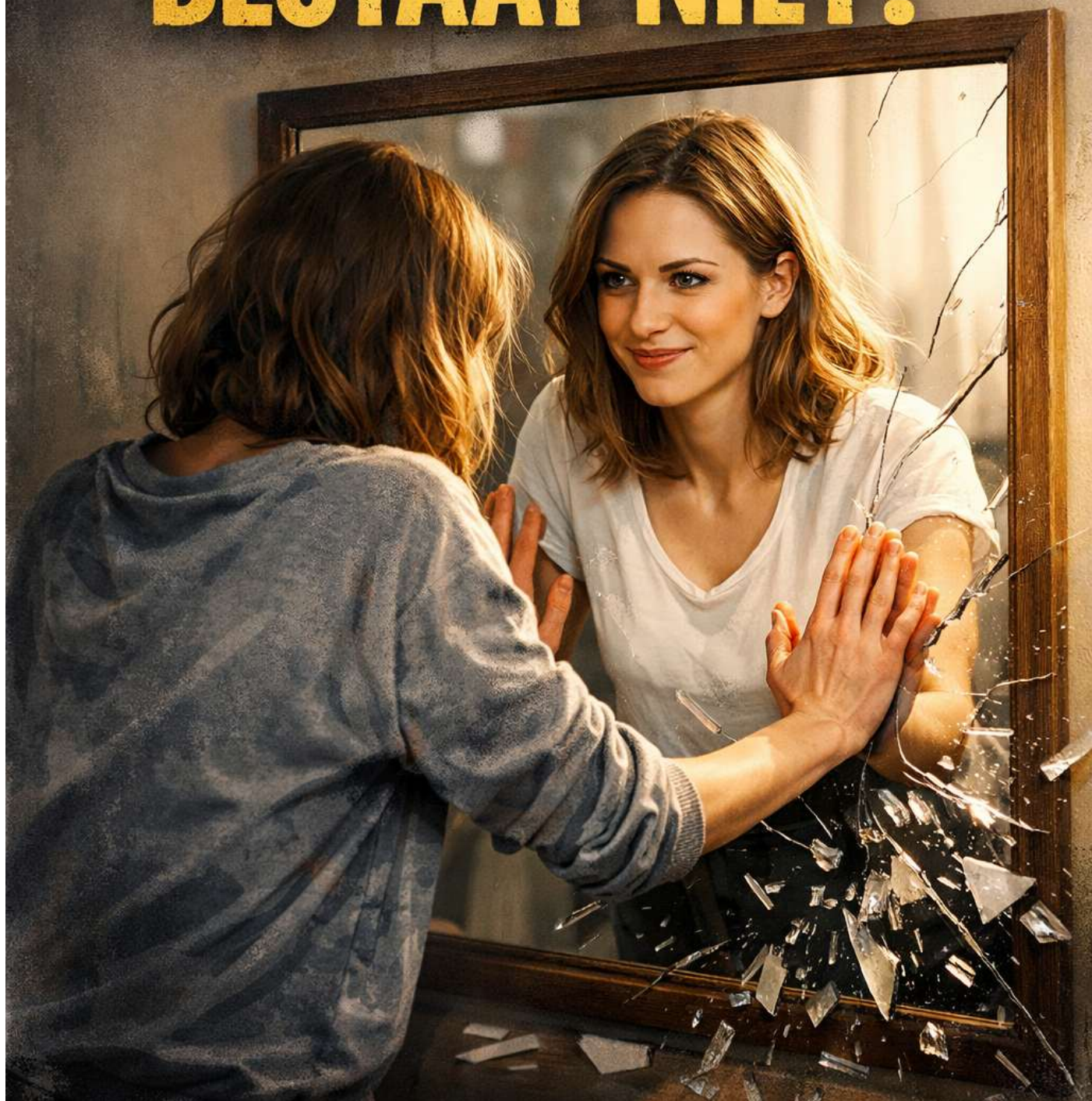
het was nooit jij die niet goed genoeg was.

Het was een overtuiging.

Jij bent genoeg.

Altijd al geweest.

IK BEN NIET GOED GENOEG,
BESTAAT NIET!



Doorbreek het verhaal wat je klein houdt
en kies voor **ZELFVERTROUWEN**



Ik ben niet goed genoeg, bestaat niet!

Doorbreek het verhaal wat je klein houdt en kies voor zelfvertrouwen

Veel mensen leven met het gevoel niet goed genoeg te zijn. Dit gevoel vormt je gedrag zoals perfectionisme, jezelf aanpassen, altijd voor anderen zorgen of je juist terugtrekken. allemaal reacties van je beschermingsdeel, soms ook ego of masker genoemd, dat je probeert te beschermen tegen pijn en afwijzing. Je bent moe van jezelf maar je weet niet hoe je eruit komt.

Dit boek helpt je begrijpen waar dat verhaal vandaan komt en hoe het je gedrag onbewust stuurt. Met herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen leer je oude overtuigingen los te laten en weer keuzes te maken vanuit vertrouwen. *Ik ben niet goed genoeg bestaat niet* laat je zien dat zelfvertrouwen ontstaat wanneer je stopt met vechten tegen wie je bent.

Je hoeft niet beter te worden om goed genoeg te zijn.



Over de auteur

Linda Mensingh is oprichter van Linda Doorbreekt! Jarenlang geloofde zij het sprookje “ik ben niet goed genoeg” tot zij leerde haar denken, voelen en gedrag bewust te veranderen. Stap voor stap kreeg ze meer regie over haar leven. De methodes die haar hielpen, gebruikt zij nu in haar coaching en deelt zij in dit boek. Linda begeleidt vrouwen en kinderen in het doorbreken van patronen en het terugvinden van vertrouwen en regie over hun leven.