DE PRAKTIJK VOOR HECHTE RELATIES

De cirkel van negatieve zelfwaardering

de praktijk voor hechte relaties

Hoe een negatief oordeel over jezelf ontstaat en zichzelf versterkt.

Les 1 **(Vroege) ervaringen**
Verlies, afwijzing, verwaarlozing of rouw.
Gemis aan erkenning, aandacht of genegenheid. Er niet bij horen.
Deze ervaringen werken samen met aangeboren factoren.

↓

Les 1 **Belemmerende overtuiging**
Een algemeen negatief oordeel over je waarde als persoon.

↓

Les 2 **Leefregels**
Regels en strategieën om met die overtuiging om te gaan.

↓

Les 3 **Triggersituaties**
Een gebeurtenis waardoor een leefregel onder druk komt te staan.

De leefregel is doorbroken
Je bent er zeker van.

De leefregel kan sneuvelen
Je bent er onzeker over.

De belemmerende overtuiging wordt actief

Les 3 **Voorspellingen**
van wat er mis kan gaan

Les 3 **Angst**

Les 4 **Gedrag dat de cirkel voedt**

Les 4 **Schijnbare bevestiging**
van de belemmerende overtuiging

Les 5 **Zelfkritische gedachten**
en hopeloosheid

Les 5 **Somberheid**