

# Trucjes in ons denken

Online Basistraining “Je brein de baas”



## Short cuts

		Wat levert het je op	Wat kost het je mogelijk
Aanname	Iets als feit aannemen, waarvan je (nog) niet weet of dat wel klopt	Schijnzekerheid via scenario's	Zicht op feiten, ruimte voor aanpassing
Interpretatie	Jouw betekenis van iets, ongeacht of deze klopt	Voordeel of veiligheid	Openheid en helderheid
Mening	Persoonlijke opvatting t.o.v. toestanden, gebeurtenissen of personen	Zelfsteun in je standpunt / besluit	Een ander perspectief, stevigere onderbouwing
Overtuiging	Een gedachte die een absolute waarheid is geworden voor je	Verklaring voor iets wat is gebeurd / een wet	Authentiek leven en regie

## Om-wegen

Verwachting	Onuitgesproken wensgedachte verpakt als eis	Schijnzekerheid via scenario's	Vertrouwen, bestendige relatie met ander / jezelf
Oordeel	Waardering o.b.v. Jouw criteria voor goed en fout	Bescherming van jouw levensbeschouwing	Verrijking van je wereld, verbinding met de ander
Projectie	Toeschrijven van je eigen gevoelens aan een ander	Afreageren, schuld verschuiven etc.	Zicht op wat er echt speelt in jou
Overdracht	Overdragen van kwaliteit van iemand uit het verleden op iemand in het heden	Zelfbevestiging in je slachtofferschap	Zicht op wat je op te ruimen hebt in jou