

# Silly

## *Werkboek*





## Silly

In module 3 heb je kennis gemaakt met Silly, jouw interne denkstem. Laat jij je nog te veel leiden door jouw 'Silly', jouw denkstem die vooral in beperkingen denkt? Wat vertelt jouw denk-stem je? Is dit de waarheid? Of probeert jouw denk-stem je veilig te houden?

In dit werkboek gaan we op een liefdevolle manier aan de slag met Silly. Wegdrukken is namelijk geen optie.

Als je dit stuk weet te masteren gaat het je zoveel opleveren. Afvallen draait namelijk niet zo zeer om wat je eet maar om hoe jij erover denkt.

En dit gaat je niet alleen helpen met het afvallen maar ook met de rest van je leven.

Dit is een van de moeilijkste onderdelen van het programma. Neem hiervoor ook écht de tijd. Hoe meer liefde je gaat steken in dit werkboek hoe beter het voor je gaat werken.

Daarnaast ga ik jou helpen deze stem onder controle te krijgen. We hebben regelmatig Silly mindset groepssessies. Hierin gaan we in groepsverband Silly beter leren begrijpen. De datums voor deze sessies vind je in de Agenda live groepssessies in de online academy.

*Liefs,  
Sris*

## Oude verhaal

### Verbanden

Ervaringen uit het verleden kunnen vandaag nog invloed hebben op jouw gedachten en dus op jouw Silly denkstem.

De manier waarop anderen je behandeld hebben of wat zij tegen je gezegd hebben.

Zolang je die Silly uit het verleden niet herkent en nog steeds gelooft, kan veel invloed hebben op je leven. Het kan je belemmeren om jezelf te waarderen.

### Hoe kan dit?

Vanaf 1,5 / 2 jaar oud ontstaat er een ego, het stemmetje in je hoofd dat ik Silly noem. Je gedachten worden in het begin gevormd door de mensen of gebeurtenissen om je heen. Voor je het weet ontstaat er een beeld van jezelf dat 'ontworpen' is door de buitenwereld.

Dit ego 'Silly' wordt je innerlijke, kritische stem. Afhankelijk van hoe streng je ego voor je is, kun je onzekerheid ervaren en raak je er steeds meer van overtuigd dat alles wat je denkt wel waar moet zijn. Je wordt wat je denkt.

Als je niet door hebt dat dit slechts je innerlijke stem is en niet wie jij in wezen bent, dan krijg je allerlei negatieve gedachten. Deze gaan ervoor zorgen, dat je hiernaar gaat gedragen.

Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden.

---

## Voorbeeld 1:

### Een pestverleden:

#### Gedachten:

- *'Ik ben lelijk'*
- *'Ik doe er niet toe'*
- *'Ik ga nooit een fijne relatie vinden'*

#### Gedrag:

- *Niet op de foto durven gaan*
- *Extern bevestiging zoeken door bijvoorbeeld aandacht te zoeken bij mannen*
- *Denken dat je geen betere relatie kunt krijgen dus maar bij je huidige man/vriend blijft ondanks het je niet gelukkig maakt*

---

## Voorbeeld 2:

### Vroeger ziek geworden van een bepaald soort eten zoals chocoladetaart

#### Gedachten:

- *'Chocoladetaart kan ik beter niet eten straks word ik er weer ziek van'*
- *'Ik vind chocoladetaart écht niet meer lekker hoor, word al misselijk als ik ernaar kijk'*

#### Gedrag:

- *Niets meer eten wat met chocolade of chocoladetaart te maken heeft.*

## Oude verhaal

### Verbanden

In module 2 zijn we aan de slag gegaan met jouw oude verhaal.  
Jouw oude verhaal is de basis van Silly.

Uit je verleden neem je allerlei beperkende overtuigingen mee die je vandaag de dag tegen jezelf blijft herhalen.

Kijk eens terug naar jouw oude verhaal.  
Kan jij dan een aantal patronen ontdekken?

De patronen die ik kan ontdekken zijn....

### Pro tip:

Probeer eerst zelf deze opdracht uit te voeren.  
Kom je er niet aan uit?  
Stel dan jouw concrete vraag in de besloten community of aan Iris.

The past cannot be  
changed, forgotten,  
edited or erased;  
it can only be  
accepted.



## Maak kennis met jouw Silly

Door het gesprek aan te gaan met Silly zal je merken dat ze begint te fluisteren in plaats van schreeuwen. Hierover heb ik je meer verteld in les 1 van module 3.

Het is tijd om het gesprek aan te gaan. Zoals uitgelegd in de video's in de online academy.

We gaan in een 6-stappen-plan in gesprek met jouw Silly.

Zorg dat je bij alle stappen een open houding hebt.

Praat vanuit liefde, begrip en geduld.



**Stap 1:** Geef jouw Silly een eigen naam. Die bij jou past en goed voelt voor jou. Elke naam is goed, geef het de naam die als eerste bij je opkomt.

*Mijn Silly noem ik:*

## In gesprek met Silly

**Stap 2:** Maak je bewust van jouw beperkende/negatieve gedachten. We gaan dit doen aan de hand van de 12 gebieden van balans. Maak onderstaande zinnen voor jezelf af. Niets is gek of vreemd. Schrijf op wat er als eerste in je opkomt.

*Liefdesrelaties zijn voor mij....*

*Mijn omgeving is perfect als....*

*Ik voel me gezond & fit als....*

*Zelfontwikkelen kan ik pas als...*

*Mijn conditie is top als...*

*Gesupport voel ik me pas als...*



## In gesprek met Silly

*Ik ben tevreden over mijn voedingskeuzes als...*

*Een goede energieniveau betekent voor mij...*

*Ik voel me innerlijk gemotiveerd als...*

*Ik voel me pas zelfverzekerd als...*

*Rust in gedachten is voor mij...*

*Ik voel me pas tevreden als...*

## In gesprek met Silly

Stap 3: Je hebt nu een mooi overzicht van jouw beperkende gedachten over de 12 gebieden van balans. Maar dit zijn niet de enige (beperkende) gedachten die je hebt. Op een dag hebben we duizenden gedachten. Het gaat je helpen om één dag lang al jouw gedachten op te schrijven voor jezelf. Neem hier 24 uur de tijd voor.

---

### Pro tip:

Je kan je gedachten hieronder in het werkboek schrijven óf een WhatsApp-groep met jezelf aan maken om daar jouw gedachten in op te schrijven gedurende de dag.

---

*Mijn gedachten gedurende de dag zijn....*

Stap 4: Kijk nog eens terug naar alles wat je hebt opgeschreven zonder te oordelen, neem een open houding aan.

*Je hebt gedachten  
Maar je bent ze  
niet.*

## In gesprek met Silly

**Stap 5:** Ga het gesprek aan met Silly over jouw beperkende gedachten die je hebt opgeschreven in stap 2 & 3 van dit werkboek. Schrijf jouw gesprek ook daadwerkelijk uit zodat je uit je hoofd komt.

Het gesprek voer je op de manier die je hebt gezien in de video op pagina 7. Zorg ervoor dat je de 3 basisbegrippen blijft toepassen: **Horen, zien en begrijpen.**

---

### Pro tip:

Het kan zijn dat je dit nog lastig vind, dat kan ik me voorstellen. Kijk even hoe ver je zelf komt. Dan kunnen we tijdens onze Silly groepsessies er dieper op ingaan. Kijk voor meer tips & tricks in de online academy bij 'valkuilen en oplossingen'

---

### Voorbeeld van hoe je een gesprek uit schrijft :

Silly zegt ..... [schrijf hier een letterlijke gedachten uit van stap 2 & 3]

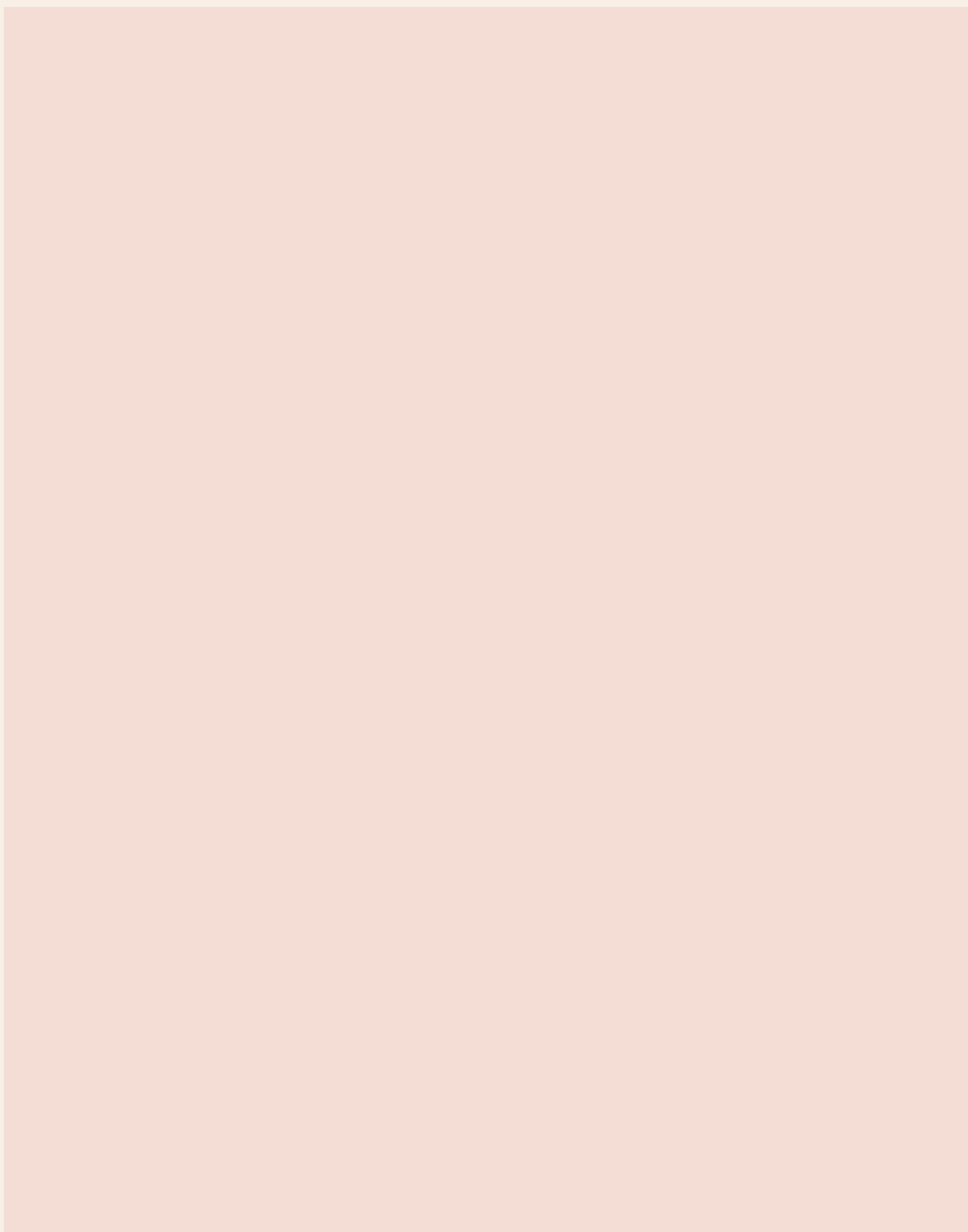
Liefdevolle ik zegt ...

Silly zegt ....

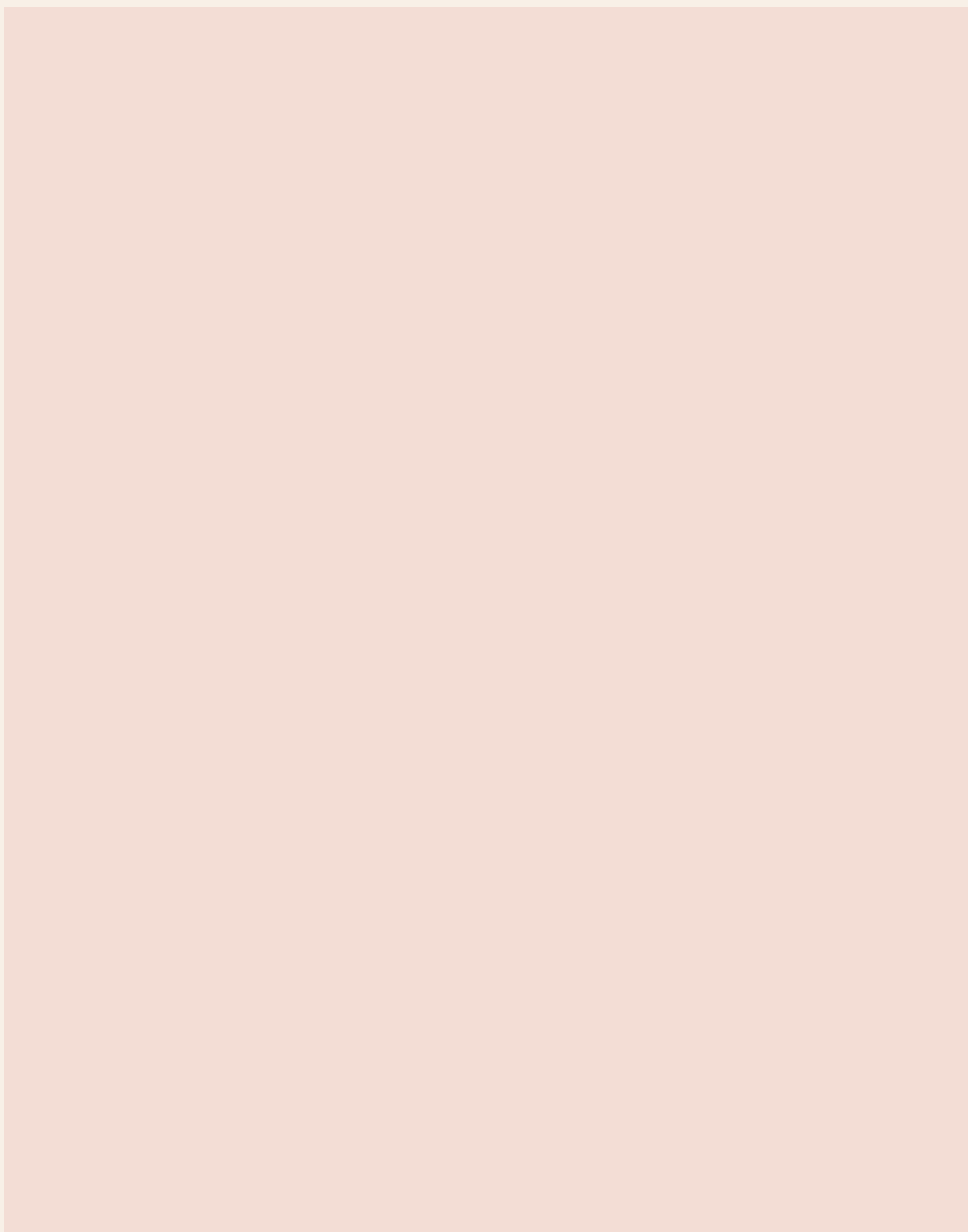
Liefdevolle ik zegt ....

Etc etc.

Schrijf hier jouw Silly gesprekken uit:



Schrijf hier jouw Silly gesprekken uit:



Yes!

Dit werkboek heb je voltooid!

Sla dit werkboek, ingevuld, op in jouw computer.

Je hoeft dit werkboek niet in te leveren maar hou het bij de hand bij de Silly groepsessies.