

An aerial photograph of a rugged coastline. The sea is a deep, dark blue-green, with white foam from breaking waves crashing against large, reddish-brown, layered rock formations. The sky is a pale, hazy blue. The overall mood is powerful and serene.

E-BOOK

Meer zelfvertrouwen

Eigen Kracht
& COACH

ALVORENS TE STARTEN...

Het e-book bestaat uit theorie en oefeningen. Hoe ga je best aan de slag met de oefeningen?

Tip 1

Probeer je antwoorden op papier (of op de computer) te zetten. Dit werkt veel beter dan alleen maar na te denken. Schrijf ze op en lees ze door. Dan zie je zwart op wit hoe je tegen de dingen aankijkt.

Tip 2

Hoe beter je de oefeningen doet, hoe meer ervaring je krijgt. Het gaat er niet om iets te begrijpen, het gaat erom het toe te passen!

Tip 3

Bewaar je antwoorden. Dan kun je ze in de toekomst altijd teruglezen of aanvullen, zodat ze hun waarde blijven behouden.

Tip 4

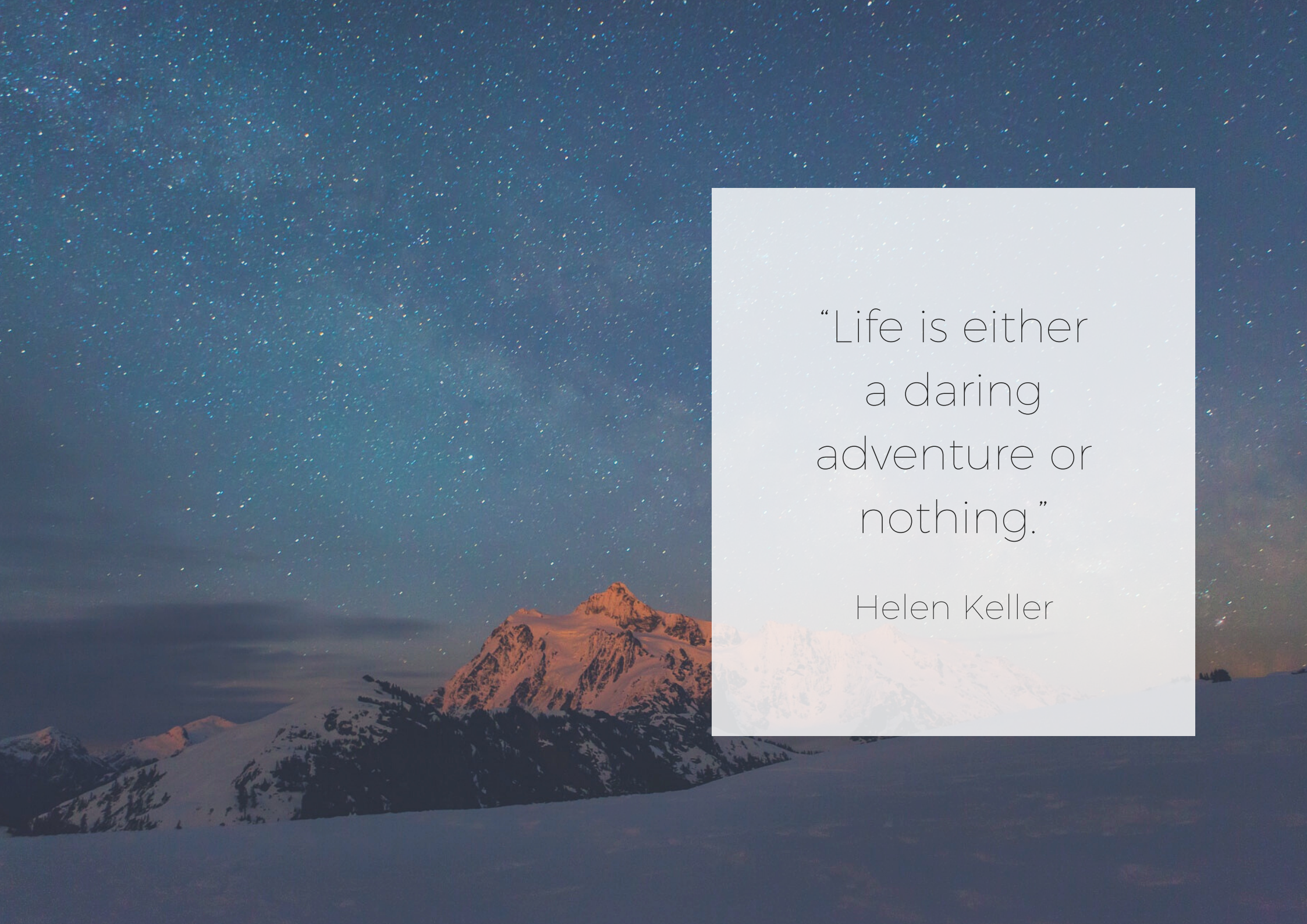
Heb je de oefeningen af? Geef jezelf dan een compliment!

Wat is zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen is het vertrouwen in het "zelf", het "eigen" kunnen, over de kennis die je beschikt, in de mogelijkheden die je hebt, de vaardigheden die je bezit...

Het gevoel van zelfvertrouwen kan variëren afhankelijk van de situatie waarin je verkeert. Zo zijn er mensen die zich zelfzeker op hun werk voelen, maar bijvoorbeeld thuis een minder zeker gevoel hebben. Of juist andersom. Dit kan ook variëren in de tijd.

Angst en zelfvertrouwen houden elkaar in evenwicht. Daar waar angst regeert, zal zelfvertrouwen gering zijn. Beschik je over veel zelfvertrouwen, dan zal angst je weinig parten spelen in je leven.

A night sky filled with stars, with a snowy mountain range in the foreground. The sky is a deep blue, and the stars are scattered across it. The mountains are covered in snow and are illuminated by a soft light, possibly from the moon or a low sun. The overall scene is serene and majestic.

“Life is either
a daring
adventure or
nothing.”

Helen Keller

OEFENINGEN

Pak een mooi schriftje en noteer eens **de vijf beste eigenschappen** die je hebt.

voorbeeld: Ik ben hulpvaardig, ik ben betrokken, ik ben iemand die goed luistert, enzovoort.

Noteer ook **vijf vaardigheden**

voorbeeld: Ik spreek meerdere talen, ik kan goed organiseren, ik ben goed in analyseren, enzovoort.

Wat zegt dat over jou?

Kun je inzien, dat je wel degelijk eigenschappen of vaardigheden hebt, waarop je kunt vertrouwen? Waar je je wel zeker bij voelt? Hier kan je toch al zeker op "vertrouwen" dat je het goed kan.

Mooi zo!

Noteer **vijf beslissingen die je hebt genomen in je leven die goed voor je waren.**

voorbeeld: ik heb een bepaalde studie of hobby gekozen, ik heb de beslissing genomen te verhuizen, ik heb besloten een bepaald boek te lezen, enzovoort.

Stay
Fearless

Lees nu alle antwoorden terug.

Mag ik je even iets vragen? Jij mag (moet) eerlijk antwoorden!

Waarop waren je beslissingen gebaseerd?

Waarop heb je vertrouwd? Op je gevoel? Op je verstand? Is dat een vorm van zelfvertrouwen?

Had je deze beslissing ooit genomen als je niet vertrouwde op jezelf?

Kun je zien dat je talenten hebt op een bepaald gebied?

Dat je waardevol bent voor anderen?

Dat je in staat bent om juiste beslissingen te nemen?

Besef je wel echt wat je allemaal kunt?

Denk hier eens over na als oefening. Je zult redenen vinden waarom je deze vragen positief kunt beantwoorden.

Vraag jezelf:

Waaruit blijkt dat ik de dingen goed kan?

Op welke manier ben ik waardevol voor anderen?

Wanneer maakte ik een beslissing die achteraf juist bleek te zijn?

Wat maakte het mogelijk om toch door te gaan en tot een goed resultaat te komen?

Waar haalde ik de durf vandaan?

Noteer in je schriftje

Week 1 : Tips

Kies deze week uit onderstaande tips. Tracht er zoveel mogelijk af te vinken.

Wees heel eerlijk naar jezelf toe... . Hetgeen je al goed kan, mag je schrappen.

Kies voor de uitdagende tips. (waarmee jij het moeilijk hebt)

Zelfvertrouwen opbouwen kost tijd. Je doet het best in kleine stapjes.

- Verzorg jezelf goed. Wees fier op jezelf en laat dat aan de buitenwereld zien.
- Voltooi een taak die je al een tijdje hebt uitgesteld.
- Werk aan je lichaam. Ga sporten en word fitter, sterker en vergroot zo je zelfvertrouwen.
Welke sport ga je beoefenen? Of ga je nog eens joggen, na een lange tijd de draad weer opnemen?
- Verbeter je houding. Alsof je met je kruin door een touwtje omhoog wordt getrokken.
- Glimlach lichtjes, ook als je je onzeker voelt.
- Ben je op een nieuwe plek? Kijk om je heen met een blik van “Kijk eens, wat een interessante plek.” Met een zachte glimlach op je gezicht.
- Werk met kleine takenlijsten. Gun jezelf het gevoel dat je wint. Grote takenlijsten geven je het gevoel dat je faalt.
- Schaam je je voor een fout die je hebt gemaakt? Probeer het dan los te laten.
Schrijf het bijvoorbeeld van je af. Die dingen gebeuren – en weer door. Hup Hup - Niet nadenken nu!
Alle succesvolle mensen maken fouten. Dus jij ook.
Uit fouten kan je leren. Zie het als "kans" om het de volgende keer beter te doen.



Eigen Kracht
& COACH