



Kennis en advies voor
maatschappelijke ontwikkeling

mantelzorg

kwetsbare groepen

vrijwillige inzet

huiselijk en seksueel geweld

leefbaarheid

Vergroot je zelfvertrouwen

Je kent ze wel, een jongen loopt een kroeg binnen, kijkt met een open en vrolijke blijk rond, groet wie hij tegenkomt en maakt een praatje met de barman. Die openheid samen met tevredenheid en optimisme is dat wat mensen met zelfvertrouwen zo aantrekkelijk maakt. Personen met veel zelfvertrouwen stralen kracht uit, wie wil dat niet?

Als je je zelfvertrouwen wilt vergroten, dan is het belangrijk om jezelf te kennen en te weten wat zelfvertrouwen is. Zelfvertrouwen bestaat vooral uit de overtuiging dat je iets kunt. Iedereen wordt geboren met de eigenschap nieuwe dingen te leren en zelfvertrouwen te krijgen als je iets kunt of als iets goed gaat. Als dingen in het verleden goed gingen, kun je erop vertrouwen dat ze nu ook goed gaan. Door een vervelende ervaring, kun je je zelfvertrouwen kwijt raken.

Als je weinig zelfvertrouwen hebt, kun je er iets aan doen. Probeer je zelfvertrouwen terug te krijgen! Zelfvertrouwen is niet alleen prettig om te hebben, je hebt het vaak nodig en het is ook goed voor je gezondheid. Er worden een aantal tips gegeven die je gedachten over jezelf en je gedrag kunnen veranderen. Naast deze tips om je zelfvertrouwen te vergroten, kun je kijken hoe je met bepaalde dingen omgaat. Het is hierbij van belang dat je fouten durft te maken. Ook is het belangrijk jezelf te respecteren en waarderen, los van het feit of dingen goed gaan of niet.

Verder is het belangrijk te bedenken dat niemand 100% zelfverzekerd is en dat jij bij sommige dingen (zoals school, sport, hobby's) meer zelfvertrouwen hebt dan bij andere.

Wat vind ik van mijzelf?

Stap 1:

Kijk naar je eigenschappen? Hoe kijk je naar jezelf? Geef bij elk woord in de volgende lijst een van de volgende scores: Bijna nooit = 0, Soms = 1, Vaak = 2, Bijna altijd = 3.

Ik ben:

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Tolerant | <input type="radio"/> Betrouwbaar | <input type="radio"/> Stom |
| <input type="radio"/> Depressief | <input type="radio"/> Steunend | <input type="radio"/> Angstig |
| <input type="radio"/> Avontuurlijk | <input type="radio"/> Waardevol | <input type="radio"/> Beheerst |
| <input type="radio"/> Bazig | <input type="radio"/> Trots | <input type="radio"/> Schuldig |
| <input type="radio"/> Bot | <input type="radio"/> Zorgzaam | <input type="radio"/> Gevoelig |
| <input type="radio"/> Intelligent | <input type="radio"/> Temperamentvol | <input type="radio"/> Besluiteloos |
| <input type="radio"/> Prikkelbaar | <input type="radio"/> Saai | <input type="radio"/> Gelukkig |
| <input type="radio"/> Zelfbewust | <input type="radio"/> De kat uit de boom kijkend | <input type="radio"/> Beschermend |
| <input type="radio"/> Onafhankelijk | <input type="radio"/> Interessant | <input type="radio"/> Passief |
| <input type="radio"/> Dom | <input type="radio"/> Lief | <input type="radio"/> Optimistisch |
| <input type="radio"/> Flexibel | <input type="radio"/> Verlegen | <input type="radio"/> Arrogant |
| <input type="radio"/> Zeker | <input type="radio"/> Lui | <input type="radio"/> Sombor |
| <input type="radio"/> Duidelijk | <input type="radio"/> Verstandelijk | <input type="radio"/> Veeleisend |
| <input type="radio"/> Beschaamd | <input type="radio"/> Amusant | <input type="radio"/> Kundig |
| <input type="radio"/> Waardeloos | <input type="radio"/> Vrolijk | <input type="radio"/> Hulpeloos |
| <input type="radio"/> Aardig | <input type="radio"/> Kritisch | <input type="radio"/> Intuïtief |
| <input type="radio"/> Negatief | <input type="radio"/> Voorspelbaar | <input type="radio"/> Spontaan |

Stap 2:

Bekijk de score. Bekijk alle woorden waar je 3 op scoort. Deze eigenschappen horen bij je zelfbeeld. Bedenk hoe ze je zelfwaardering beïnvloeden. Welke eigenschappen zou je eventueel willen veranderen? Maak daar een lijst van. Bekijk alle woorden waarop je 0 scoort. Deze eigenschappen horen niet bij je zelfbeeld. Welke van deze 0-eigenschappen zou je willen hebben? Schrijf ze op.

Stap 3:

Bedenk 6 woorden die jou omschrijven (eventueel uit de lijst). Kies daaruit het belangrijkste woord. Wat zegt dit over jou? Is het positief of negatief? Geef dit weinig of veel zelfvertrouwen?

Stap 4:

Beschrijf je positieve eigenschappen. Schrijf alle eigenschappen op die je leuk vind aan jezelf. Leg uit waarom je ze leuk vindt.

Stap 5:

Denk nog eens na over je zelfbeeld. Je hebt een idee van:

- Wat voor persoon je bent
- De ideeën over jezelf die je eigenwaarde vergroten
- De ideeën over jezelf waardoor je weinig eigenwaarde hebt
- De eigenschappen die je graag zou willen hebben



Stap 6:

Nu is het tijd om te gaan geloven aan je kracht. Ook jij kunt jezelf sterker maken, ook jij kunt jezelf meer zelfvertrouwen geven. Ook jij kunt zorgen dat je positiever over jezelf gaat denken.

Begin met de tips!

Honderden meiden zijn voor jou hiermee bezig geweest, honderden hulpverleners zijn hiermee bezig geweest. Als het hen lukt, lukt het jou zeker!

Tips:

1. Let op dingen die goed gaan. Als je weinig zelfvertrouwen hebt, zie je de dingen die niet goed gaan, maar er zijn altijd ook dingen die goed gaan. Je moet ze alleen zien, dus zet een andere bril op en zie ze!
2. Ken je goede eigenschappen. Hoe minder zelfvertrouwen je hebt, hoe minder je geneigd bent je positieve eigenschappen te zien. Zoek net zolang tot je die vindt en schrijf ze op.
3. Verwen jezelf (lekker koken, zwemmen of sauna). Als jij het kunt, zullen anderen het ook sneller doen.
4. Vraag niet teveel van jezelf. Je bent perfect zoals jij bent. Schrijf dat op en herhaal het net zo lang tot je het in je botten kunt onthouden.
5. Wees blij met complimenten. Door te weinig zelfvertrouwen, zie je vaak minder snel de goede/mooie dingen aan jezelf. Een ander ziet deze wel. Leer ervan in plaats van ze af te wijzen.
6. Denk positief over jezelf. Herhaal je positieve eigenschappen.
7. Denk niet zwart/wit. Je bent niet perfect of een mislukking. Je doet goede en niet goede dingen en dat geldt voor iedereen. Accepteer jezelf helemaal!
8. Vergelijk jezelf niet met anderen, niet qua uiterlijk, niet qua innerlijk. Iedereen is uniek, jij ook!

Bron: Pretty Woman, Yes Magazine en MOVISIE