

# Pretty Woman



## Vergroot je zelfvertrouwen!

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



**Vertrouwen is goed...**  
**...Zelfvertrouwen is beter**