

5 tips voor meer zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen helpt je om je eigen keuzes te maken en in jezelf te geloven. Het helpt je om niet overal beren op de weg te zien maar te denken in mogelijkheden.

Daarom kunnen we allemaal wel wat extra zelfvertrouwen gebruiken. 😊

Tip 1: Focus op jouw positieve kanten

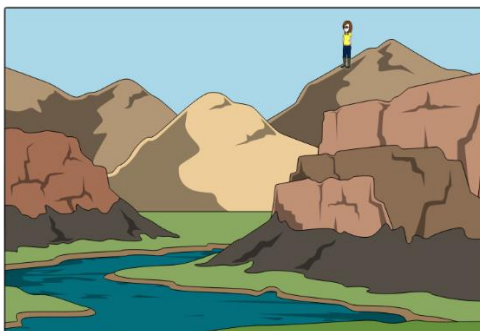
Hoe sta je in het leven? Richt je jouw aandacht op de dingen die je niet kunt (zoals bij de 1^e afbeelding?) Of kun je ook jouw positieve kanten zien? (zoals bij de 2^e afbeelding)



Als je positieve aandacht aan jezelf geeft maakt dat je een stuk blijer dan wanneer je de aandacht steeds legt op de dingen die je niet goed kunt.

Welke eigenschappen heb jij waar je trots op bent? Maak er een keer een lijstje van en gun het jezelf om trots te zijn op jezelf. Je mag inzien wat een bijzondere persoon je al bent!

Tip 2: Terugkijken naar waar je vandaan komt



Ben je al een poosje bezig om een doel te bereiken? Kijk dan eens terug...

Vaak richten we ons op de dingen die we nog “moeten” bereiken en vergeten we de dingen die we al bereikt hebben. Door terug te kijken naar wat je allemaal al hebt bereikt, hoe groot of klein ook, krijg je de kracht om vervolgstappen te zetten. Iedere stap die je zet is er eentje.

Grote kans dat je in de afgelopen jaren veel hebt geleerd en mooie stappen hebt gezet!

Tip 3: Stel jezelf de vraag “Wat zou mij meer vertrouwen geven?”

Soms zijn we lang aan het zoeken naar een antwoord dat uiteindelijk vlak onder je neus blijkt te liggen. Stel jezelf eens de vraag “Wat zou mij meer vertrouwen in mezelf geven?”.

Komt er een antwoord? En is het iets haalbaars wat je hebt bedacht? Doe het dan ook!
We hebben soms de neiging om de antwoorden buiten onszelf te zoeken, maar vaak ben je zelf het beste in staat om de antwoorden te verzinnen.
Als je gevoel je zegt dat iets de juiste keuze is dan mag je je intuïtie volgen.

Tip 4: Vergelijk jezelf niet met anderen

Herken je dat? Al die andere mensen die het helemaal voor elkaar lijken te hebben. Het lijkt wel alsof het ze moeiteloos aan komt waaien. Onzin natuurlijk, ook zij hebben hun onzekerheden en twijfels.

Als je jezelf met een ander vergelijkt kun je bijna altijd iets vinden waardoor de ander beter/leuker/knapper ed. is.

Maar... hoe weet je zeker dat wat die ander toont niet gewoon een mooie luchtspiegeling is?



Tip 5: Visualiseer hetgeen wat je wilt

Als je iets graag wilt helpt het om daar positieve aandacht aan te geven. Je kunt bijvoorbeeld een lijstje maken met dingen die je graag wilt of affirmaties gebruiken.



Een andere optie is om te visualiseren wat je graag wilt. Dit doe je door tijd voor jezelf te nemen (zonder dat je wordt gestoord), je kunt dan alles gaan visualiseren wat je wilt.

Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je een leuke partner tegenkomt of dat je voldoende zelfvertrouwen hebt om tegen je baas te zeggen wat je vindt.

Bij een visualisatie mag je alles wat jij wilt in gedachten tot werkelijkheid maken. Je mag jouw ideale plaatje creëren.

Door te visualiseren verleg je de focus van “wat je niet wilt” naar “wat je wel wilt”. Het maakt dat je meer positiviteit gaat voelen en stappen vooruit kunt zetten.