



E-book Zelfvertrouwen

Praktijk META
Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen kun je leren middels een stappenplan, en deze is (in een notendop) als volgt:

- 1) Ontmasker je innerlijke criticus en heb telkens weer een weerwoord.
De continue ondertiteling van je leven die je vertelt hoe onbekwaam, stom of imperfect je bent, kan worden stopgezet door oefening en volharding.
- 2) Word je bewust van je kernkwaliteiten.
Ieder van ons bezit mooie en bewonderenswaardige eigenschappen die we maar al te snel voor vanzelfsprekend houden.
- 3) Stel jezelf doelen en ga ermee aan de slag.
Ga na welke eigenschappen en vaardigheden je wilt versterken, en pak dit stapsgewijs aan.
- 4) Doorzie je disfunctionele denkpatronen en zet er functionele voor in de plaats.
Er zijn gedachten die je doelen in de weg staan, en die je helpen deze te bereiken.
- 5) Oefen je in sociale weerbaarheid en hecht belang aan je innerlijke waarheid.
Geef jezelf toestemming om een eigen zienswijze te hebben en je eigen normen en waarden.
- 6) Neem je behoeften, wensen en gevoelens serieus.
Hoe meer je in harmonie komt met je (echte) gevoelswereld, hoe sterker je staat.
- 7) Vraag om feedback.
Hoe meer feedback je ontvangt, hoe meer je hierin kaf van koren kunt scheiden, en hoe meer je je voordeel ermee kunt doen om te groeien en je te ontwikkelen.
- 8) Erken je eigen intrinsieke waarde als individu.
Dis-identificeer jezelf met succes, geld, waardering, prestaties, etc.
- 9) Laat je omringen door mensen die je groei als mens bevorderen en stimuleren.
Soms is het tijd om afscheid te nemen van relaties die je klein houden.
- 10) Kies voor het risico om te falen in plaats van niets te proberen.
Ook van tegenslagen kun je leren en daardoor veerkracht ontwikkelen.
- 11) Waardeer elke inspanning die je doet, of het nu wel of niet het gewenste resultaat heeft.
Beloof jezelf vanwege je moed en staar je niet blind op iets waar je geen controle over hebt.
- 12) Geef jezelf toestemming om niet door iedereen aardig gevonden te worden.
Geef jezelf zo meer speelruimte om te ontdekken hoe je in het leven wilt staan.

Welke stappen zou jij hieraan willen toevoegen?