

17 tips voor meer zelfvertrouwen

1. Noteer je successen.

Maak eens lijstjes van dingen die gelukt zijn, in plaats van de zaken die je nog moet doen.

2. Stel uitdagende, maar realistische doelen.

Probeer niet alles te kunnen. Als je eisen te hoog zijn, kan je je steeds een mislukking voelen.

3. Ken je positieve eigenschappen.

Schrijf al het goede van jezelf eens op een lijstje. Draag die lijst bij je, bekijk haar van tijd tot tijd en vul haar geregeld aan.

4. Kijk constructief naar kritiek.

Sta altijd open voor kritiek van anderen, maar weet dat die kritiek een specifieke mening van iemand is. Die kan je afwijzen of accepteren. Jij bepaalt welke kritiek wel of niet belangrijk is voor jezelf.

5. Ga om met succesvolle mensen.

Succes trekt succes aan, net zoals negativiteit meer negativiteit aantrekt. Ga om met mensen die je bewondert en je wordt gestimuleerd om zelf succes tot stand te brengen.

6. Neem tijd voor jezelf.

Als je goed voor jezelf zorgt, erken je dat jouw behoeften net zo belangrijk zijn als die van anderen.

7. Verlaag je eisen een beetje.

8. Accepteer complimenten.

Complimenten zijn bedoeld om je zelfrespect te vergroten. Neem ze dus aan, bedank de gever en deel zelf ook complimenten uit.

9. Laat onzekerheid toe.

Mensen met een negatief zelfbeeld trekken nogal eens overhaaste conclusies. Concludeer dat er geen specifieke verklaring is voor het feit dat je bijvoorbeeld op het laatste moment bent uitgenodigd voor een feestje of wacht gewoon tot de ware betekenis naar boven komt.

10. Investeer in persoonlijke groei.

Lees boeken over persoonlijke groei. Schrijf je in voor een cursus assertiviteit, stressmanagement, timemanagement of communicatievaardigheden.

11. Creëer banden met anderen.

Een gevoel van verbondenheid versterkt zelfrespect en zelfvertrouwen. Dus: investeer in je vrienden. Of word bijvoorbeeld lid van een sportclub.

12. Voer zelfbewust telefoongesprekken.

Ga bij een lastig telefoongesprek eens staan. Dit geeft een gevoel van lichamelijk en psychologisch overwicht, ook al kan de ander je niet zien. En lach tegen de telefoon. Wie lacht lijkt zelf-

verzekerder en wordt met meer respect behandeld.

13. Denk positiever.

Programmeer je gedachten opnieuw. Herken negatieve ideeën en daag ze uit: is er bewijs voor deze gedachte? Zet er vervolgens een positieve gedachte voor in de plaats.

14. Denk niet zwart-wit.

Zwart-wit denken vormt de basis voor perfectionisme. Óf je doet het helemaal goed, óf je bent een mislukking. Dit is een onrealistische manier van denken. Wees bewust van de zwart-wit denkfout, en sta haar niet langer toe.

15. Let op uw lichaamstaal.

Afhangende schouders, het vermijden van oogcontact en een gesloten houding zijn tekenen van onzekerheid. Ga rechtop zitten, doe de schouders naar achteren, maak oogcontact en lach met je hele gezicht.

16. Wees assertief.

Assertiviteit vergroot de kans op succes in elke menselijke interactie. Wees duidelijk en eerlijk, en als je kritiek geeft, bekritiseer dan iemands gedrag, niet zijn persoonlijkheid.

17. Vergelijk jezelf niet steeds met anderen.

Zeg meteen 'stop' als je vergelijkt en vervang die negatieve gedachte door iets positiefs dat los staat van de situatie. Bijvoorbeeld: lekker weer vandaag. Als je jezelf tóch vergelijkt met een ander, laat je dan door diegene inspireren.