

Ik geloof in jou

Jij ...

Je hebt de kracht om zelfverzekerd te worden, als je dat wilt.

Je kunt jezelf veranderen, als je het op de juiste manier aanpakt.

Je kunt sterk en zelfverzekerd zijn, ongeacht hoeveel zelfvertrouwen je nu hebt.

Je kunt je denkwijze veranderen, omdat alleen jij de baas bent over je gedachten.

Je kunt de manier waarop je tegen jezelf praat, veranderen, als je je daarvan bewust bent.

Je kunt destructieve gewoonten loslaten en je gedrag veranderen, elk moment van de dag.

Als je dat allemaal vanaf vandaag gaat doen, word je mentaal sterker dan je ooit hebt kunnen dromen. Elke dag zul je groeien en beter in je vel zitten.

En weet je waarom dit je lukt? Omdat de enige kracht om te veranderen in jou huist.

Ik geloof in jou



Vol zelfvertrouwen

Hans Peter Roel

Colofon

Copyright © 2021 Hans Peter Roel

Ik geloof in jou, Vol zelfvertrouwen

Hans Peter Roel

ISBN: 9789079677863

NUR: 450

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Soest

E: info@nextcompany.nl

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. company BV.

© Hans Peter Roel

*De allerslechtste in het Nederlands geschreven
songtekst ooit, is:*

*Ik kan het niet, ik kan het niet, ik kan het niet,
ik kan het niet alleen ...*

De Dijk

De sterkste versie van jezelf!

De stotterkoning

Tot aan mijn puberteit heb ik gestotterd. Het hakelen maakte me ongelukkig en onzeker. Rond mijn zestiende wierp ik de schroom van me af en maakten de onzekerheid en het stotteren plaats voor een heftige puberteit, waarin ik alles deed wat God had verboden. Deze vrije manier van leven gaf me vleugels en van een gebrek aan zelfvertrouwen of aan eigenwaarde was weinig meer over. Toch ben ik de onzekerheid over mezelf nooit helemaal kwijtgeraakt en af en toe krijg ik nog een lichte terugslag. Als geen ander weet ik dus dat een gebrekkig zelfvertrouwen en een gebrek aan eigenwaarde je leven flink kunnen dwarsbomen en hoe ongelukkig je ervan kunt worden.

Dat is ook de reden waarom ik supergemotiveerd ben om dit boek te schrijven. Ik weet hoe beperkend een gebrekkig zelfvertrouwen is en hoe je dat op alle vlakken in je leven in de wielen rijdt. Met dit boek ben je geholpen, omdat het vol staat met beproefde technieken en oefeningen. Door de oefeningen en acties uit te voeren kun je je eigenwaarde vergroten en met meer zelfvertrouwen door het leven gaan.

Kun je in een paar uur tijd je zelfvertrouwen boosten en sterk en vol vertrouwen in het leven staan? Ja, dat kan, met de juiste technieken. Zelfvertrouwen zit vooral in je hoofd en komt tot uiting in je gedrag. Dat zijn beide factoren, die

in een split van een seconde honderdtachtig graden gedraaid kunnen worden. Wat je daarvoor moet doen, lees je in dit boek. We gaan eraan werken om je overtuigingen te veranderen en je gaat aan de slag met concrete technieken en oefeningen.

De wil om te veranderen

Alles begint en staat met de wil om te veranderen. Veranderen is niet zo eenvoudig. Vaak moeten mensen eerst in een crisissituatie terechtkomen, voor ze willen veranderen. Een burn-out of een ernstige ziekte zijn sleutelmomenten om je leven om te gooien. Zover hoef je het niet te laten komen. Je kunt nu veranderen en je zelfvertrouwen en eigenwaarde een positieve boost geven. Die kracht hebben we allemaal in ons.

Wat je daarvoor moet doen, is eigenlijk eenvoudig. Lees dit boek aandachtig door en doe elke oefening om het effect te ervaren. Ga daarna aan de slag met de tien directe acties en de zeven langetermijnacties. Het alleen bij lezen houden is niet voldoende. Je moet echt willen en aan de slag gaan. Dan bereik je in slechts een paar uur tijd wat dit boek je belooft: sterk en vol vertrouwen in het leven staan. De wereld wacht op de sterkste versie van jezelf!

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is voor iedereen, die sterker en meer zelfverzekerd in het leven wil staan. Dat betekent ook echt voor iedereen, jong of oud, rijk of arm, student, ondernemer, huisvrouw, scholier, docent, verpleger of ouder. Het maakt niet uit. Iedereen die een boost voor zijn zelfvertrouwen kan gebruiken, heeft baat bij dit boek. Het enige dat je no-

dig hebt, is de wil om te veranderen en te groeien als mens.

Een logische opbouw

Dit boek is opgebouwd in vijf logische delen. De vijf delen leren je hoe je snel sterker kunt worden, met meer eigenwaarde en een groter zelfvertrouwen.

Deel 1: Wat is zelfvertrouwen?

Deel 2: Hoe zelfverzekerd ben je?

Deel 3: Mentaal vol zelfvertrouwen

Deel 4: Fysiek vol zelfvertrouwen

Deel 5: In actie komen

In elk deel staan oefeningen, die passen bij het hoofdstuk en die je moet uitvoeren om groei te realiseren. Het gaat vooral om het boosten van je zelfvertrouwen. Je kunt immers ook niet leren fietsen door er een boekje over te lezen.

Succes!

Hans Peter Roel

*Falen is zo veel beter
dan het niet te hebben geprobeerd.*

De dame

De dame is verreweg het sterkste schaakstuk. Traditioneel wordt aan de dame een waarde van negen punten toegekend. De dame is dus negen keer zo sterk als een pion.

Bron: wikipedia



De dame

Dit sterke schaakstuk is in ons allemaal aanwezig. Als we onszelf ontdekken, zijn we zoveel sterker en authentieker. We nemen dan afstand van de rol van pion, die anderen en de maatschappij ons zo graag opdringt.

Inhoudsopgave

De sterkste versie van jezelf!	7
Wat elke officier in het Amerikaanse leger leert.....	14

*Het is niet de berg die we overwinnen,
maar onszelf.*

Edmund Hillary

Wat elke officier in het Amerikaanse leger leert

Oorlog voeren gaat over zelfvertrouwen

De dapperste soldaten winnen de oorlog. In ieder geval is het zo dat officieren met weinig zelfvertrouwen de troepen niet kunnen aansturen. Het trainen van het zelfvertrouwen is daarom ook een cruciaal element in de officiersopleiding in de Verenigde Staten. Naast de intense mentale en fysieke training met oefeningen, waarin de grenzen van de menselijke capaciteit worden opgezocht, leren de officieren de 7 concrete richtlijnen om hun zelfvertrouwen te boosten. Tot vervelens toe worden ze op deze 7 richtlijnen getraind, zodat een sterk zelfvertrouwen is gegarandeerd. Wat Amerikaanse officieren kunnen, kun jij ook. Daarom volgen hier de 7 richtlijnen uit de officiersopleiding.

Richtlijn 1: Claim je ruimte

Allereerst worden officieren getraind om altijd hun ruimte in te nemen. Wanneer ze zittend een gesprek voeren, dan zorgen ze ervoor dat hun lichaam veel ruimte inneemt. Ze zitten dus niet met de benen over elkaar of de armen gekruist. Dan lijkt het alsof ze zich verontschuldigen voor hun aanwezigheid. Dat kun je ook zelf leren. Strek liever een arm uit, leg die over de rugleuning van een stoel in de buurt en spreid de benen lichtjes. Als je staat, ga dan lang en rechtop staan. Neem zo veel mogelijk ruimte in. Je