

# Trots op mezelf

VERGROOT JE ZELFVERTROUWEN

Plak hier  
jouw foto



Ontdek wie je bent en  
leer jezelf accepteren

**Nicole Hoeymans**

## **Trots op mezelf**

Vergroot je zelfvertrouwen

Copyright © 2014 Nicole Hoeymans

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits de bron en de auteur worden vermeld.

Copyright © 2014 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: [info@succesboeken.nl](mailto:info@succesboeken.nl)

ISBN: 9789079872770

Nur: 740

Trefw.: persoonlijke ontwikkeling, motivatie, inspiratie, zelfvertrouwen

Teksten: Nicole Hoeymans

Illustraties & grafische vormgeving:

Jan Renes

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

---

### Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Alle uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers kunnen ook besteld worden op de website van Succesboeken.nl

---

### Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te inspireren en te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

# Jouw copyright © gegevens

2014©

Alle rechten voorbehouden.

## Mijn rechten:

- Ik heb het recht mezelf te zijn.
- Ik ben niets minder dan anderen.
- Ik accepteer mijn kwetsbaarheden.
- Ik heb mijn eigen kwaliteiten en talenten.
- Ik ben uniek.
- Ik zorg goed voor mezelf.
- Ik luister naar mijn eigen gevoel.
- Ik onderzoek wat ik nodig heb.
- Ik sta mezelf toe om hulp te vragen.
- Ik kom op voor mijn eigen grenzen.
- Ik volg mijn eigen weg.
- Ik maak mijn eigen keuzen.
- Ik daag mezelf uit.
- Ik pluk de dag.
- Ik volg mijn dromen.
- Ik geloof in de toekomst.

And last but not least ...

**Ik mag trots  
zijn op mezelf!**



# INLEIDING

'Trots op mezelf' is een boek waarin je van alles kunt schrijven over wie je bent, hoe het met je gaat, wat je allemaal meemaakt en wat je wensen en je dromen zijn. Een boek vol trots, positiviteit en levenswijsheid!

Het boek kan je helpen denkfouten te leren herkennen en te corrigeren, zodat je positiever in het leven komt te staan. Dingen gaan nooit helemaal goed, maar ook niet alleen maar slecht. Het is en ... en ... Je hebt problemen en er gaan vast ook wel eens dingen fout, maar wat we vaak vergeten is dat er zeker ook heel veel wél goed gaat. Er zijn ook dingen die je prettig vindt of waar je trots op bent. Om juist deze belangrijke dingen niet over het hoofd te zien, kan dit boek je een steuntje in de rug bieden.

Je kunt het boek helemaal op jouw manier invullen. Je kunt er allerlei dingen inplakken, zoals foto's van mooie herinneringen, vrienden en familie, en dingen die je steunen. Het geeft je de ruimte om collages te maken van knipsels uit tijdschriften of van mooie plaatjes of om inspirerende teksten in op te plakken. Daarnaast bevat het boek leuke tips om positiever tegen het leven aan te kijken en je zelfbeeld een boost te geven.

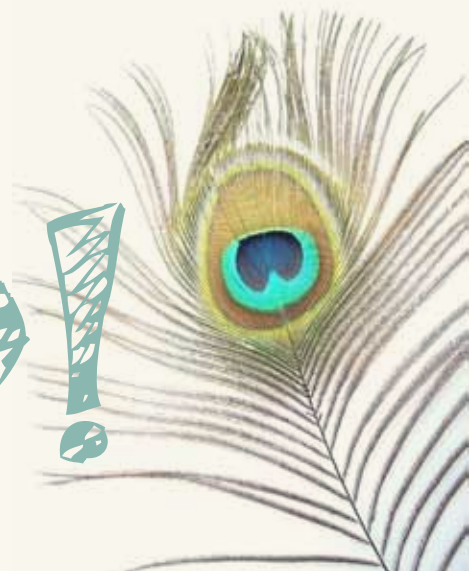
Ook kom je er allerlei leuke opdrachtjes in tegen, opgezet met een knipoog, om je eraan te herinneren dat je het leven vooral niet altijd te serieus moet nemen.

Natuurlijk kun je in jouw boek ook je gedachten en gevoelens kwijt. Het boek kan je helpen het geloof in jezelf en het leven terug te vinden, wanneer dat allemaal even ver te zoeken is. Het boek gaat met je op zoek naar antwoorden op belangrijke levensvragen en reist voortaan overal met je mee naar toe! Zo kun je schrijven over de leuke en fijne gebeurtenissen die je in het dagelijkse leven meemaakt, waarbij jouw boek deelgenoot wordt van al je hoogtepunten. Daarnaast biedt het je ook de ruimte om moeilijkere momenten mee te delen. Zo ben je niet alleen en kan dit boek je hopelijk in jouw zoektocht naar je 'trotse' zelf ondersteunen.

Liefs,

Nicole Hoeymans  
*Social worker met ervaringsdeskundigheid*

Let's get  
**PROUD!**





Gebonden in een vlucht,  
door vleugels gedragen,  
hangend in de lucht,  
gevangen in de dagen.

Geen te volgen paden,  
die je de weg zullen wijzen,  
zo blijft het altijd raden,  
waar je heen zult reizen.

Verdwaald en onbereikbaar,  
dwarrel je daar rond  
zo eenzaam en zo kwetsbaar,  
zou je willen dat iemand je vond.

De tijd vliegt aan je voorbij,  
terwijl je vlindert in een waan.  
En met niemand aan je zij,  
zal al het mooie je ontgaan.

Blijf je in de hoogte zweven,  
en houd je dit in stand?  
Of zul je ernaar streven  
dat je terug op aarde landt?

Nicole Hoeymans

Ich bin's  
Dit ben ik



This is me  
C'est moi

**Dit boek is van**

*Ik ben*

*Ik woon in*

*Stuur mij een brief of kaartje naar*

*Bel me op*

*Mail mij naar*

*Like me, op [facebook.nl](https://www.facebook.nl)*

*Ik ben jarig op*

*Ik ben te herkennen aan*

*Ik heb mooie*

*Ik ben leuk, omdat*

*Ik kan goed*

*Ik ben gek op*

*Ik houd van*

*Ik kan niet leven zonder*

*Ik word geïnspireerd door*

*Je kunt me wakker maken voor*

*Ik geloof in*

*Ik droom van*

*Mijn levensspreuk is*



***Maak een collage van jezelf met plaatjes uit tijdschriften, foto's, teksten enzovoorts.***

Breng jezelf in beeld! Wie ben jij, wat hoort er bij jou en hoe sta jij in het leven?

# IN THE PICTURE

Als je  
nergens voor staat,  
val je overal voor!



# LEVENSCONTRACT

Vandaag maak ik, ....., het besluit om mijn leven over een andere boeg te gooien en mezelf eens flink onder handen te nemen. Ik neem de verantwoordelijkheid voor mijn eigen leven met de keuzen die ik daarin maak. Ik ben wie ik ben, ik zorg goed voor mezelf, ik ben eerlijk, ik sta open voor anderen, .....

.....

.....

.....

Om dit te bereiken moet ik natuurlijk wel een aantal dingen loslaten, namelijk .....

.....

.....

.....

Ik begrijp dat dit geen gemakkelijke opgave voor mij zal zijn. Het is niet voor niets dat dit nu nog zulke belangrijke issues zijn in mijn leven die ik maar moeilijk kan loslaten. Gelukkig sta ik er niet alleen voor. Ik sta mezelf namelijk toe om hulp te vragen bij .....

.....

.....

.....

Zij zijn er om mij te steunen als ik het moeilijk heb.

Ik wil mezelf niet langer tegenwerken om écht te gaan leven en gelukkig te zijn. Ik heb mezelf lang genoeg voor de gek gehouden, waardoor ik niet heb kunnen genieten van de dingen die mij werkelijk interesseren. Zo zijn er nog tal van dingen die ik graag wil bereiken, zoals .....

.....

.....

.....

Ik wil mezelf hard maken om hier helemaal voor te gaan, en alles uit het leven te halen wat erin zit!

Handtekening: .....

# 'IT'S TIME TO BE PROUD!'

# STEUN

Iedereen verlangt naar steun, troost of bescherming vanuit zijn of haar omgeving. Dat kan zijn in de vorm van een belangrijk persoon in je omgeving, bijvoorbeeld een dierbaar familielid of een bijzondere vriend. Maar ook een liefdevol huisdier of donzig knuffelbeest kan je warmte en veiligheid geven.

Sommige mensen vinden houvast in hun geloof, en anderen halen kracht uit een souvenir wat ze ooit gekregen hebben, zoals bijvoorbeeld een edelsteen, een oude munt of talisman.

Zo hebben we allemaal wel iets, waar we op terug kunnen vallen in moeilijke tijden.

Zo'n belangrijk plaatje van je support mag hier dan ook niet ontbreken.

***Wat geeft jou steun?***

***Plaats een foto van dat wat jou steunt in de lijst en geef het daarmee een plekje in je boek.***



Laat je door je familie en vrienden supporten.

**Vraag ze om hier een bemoedigend berichtje voor je achter te laten.**

Drop me a line!



You're  
special!

# VOEL JEZELF LEKKER IN JE LICHAAM

Misschien zit je niet altijd lekker in je vel. Je bent wellicht niet helemaal tevreden met je lichaam, je vormen en hoe je eruit ziet. Hoe langer je bij je lichaam stil blijft staan, hoe meer de onvrede naar jezelf vaak toeneemt.

Vrouwen zijn er een kei in om van een mug een olifant te maken als het om hun lichaam gaat. Natuurlijk zien je vriendinnen er in jouw ogen altijd tiptop uit, maar jij? Durf jij ook van jouw lichaam te zeggen dat je er trots op bent? Love your body, want jouw lichaam verdient het om geliefd te worden.

# How to love your body

1. Bedank je lichaam als je opstaat dat het ook vandaag weer voor je klaar staat en je overal naartoe brengt.
2. Behandel je lichaam als de weg naar je dromen. Bewonder het. Accepteer het. Verzorg het. En voed het.
3. Geef je lichaam de tijd en ruimte om zich op te laden. Eet wanneer je honger hebt en rust uit als je moe bent.
4. Luister naar je lichaam. Je lichaam laat zich te allen tijde direct door jou sturen en doet precies wat je ervan vraagt. Sta jij net zo open voor jouw lichaam en luister jij goed genoeg naar wat het nodig heeft?
5. Laat je leven niet beïnvloeden door hoe je eruit ziet, je gewicht of je lichaamsvormen. Je lichaam heeft zo veel meer te bieden dan dat!
6. Word jezelf bewust van wat je lichaam allemaal wel niet voor je doet. Je lichaam is veel meer dan een verschijning. Het brengt je overal naartoe en zorgt ervoor dat jij jezelf door het leven kunt bewegen.
7. Realiseer jezelf hoe hard je lichaam voor je werkt, voordat je opnieuw begint met je uiterlijk af te kraken. Niet erg dankbaar, vind je wel?
8. Tel de schoonheden waarmee je gezegend bent in plaats van dat je geforceerd op zoek gaat naar je schoonheidsfoutjes. Maak een lijstje met deze positieve punten.
9. Kijk om je heen. Wat valt je op? We zijn allemaal zó verschillend. Niemand ziet er hetzelfde uit. Eén perfect uiterlijk bestaat niet. Accepteer het jouwe en be proud!
10. Behandel je lichaam als je beste vriend in plaats van als je ergste vijand. Je lichaam zal altijd bij je zijn, waar je ook gaat of staat. Een betrouwbaardere vriend kun je jezelf niet wensen. Je lichaam zal je nooit in de steek laten.
11. Beweeg! Maak gebruik van je lichaam en geef het de kans om zich te laten gaan. Zoek een leuke sport waar je jezelf lekker bij voelt en waarbij je jezelf eens flink kunt uitleven.



# THINK PINK

Hoe bekijk je de wereld om je heen? Veel mensen zijn geneigd om de dingen vooral negatief te zien. Heb jij ook vooral oog voor de dingen die tegenzitten? Dan wordt het tijd de wereld eens door andere glazen te gaan bekijken.

Bekijk het leven door een roze bril!

Op de website [Proud2Bme.nl/trotsopmezelf](http://Proud2Bme.nl/trotsopmezelf) vind je een downloadable, met een patroon van jouw roze bril. Print en knip de bril in zijn patroon uit en zet hem op!

***Maak een leuke foto van jezelf met je roze bril op!***



Bedenk dat je leven er nu rooskleurig uitziet. Kijk nog eens om je heen. En ... hoe ziet de wereld er nu uit?

***Maak hier een lijstje met dingen waar je goed in bent, en waarvan je vindt dat je ze goed doet.***





## MIJN LEVEN OVER TIEN JAAR ...

Hoe ziet je leven er over tien jaar uit? Wat wil je hebben bereikt? Hoe zou je dan willen zijn? Zit je nog volop met je neus in de boeken aan de studie of heb je een leuke job? Laat je jezelf nog lekker verzorgen onder de hoede van paps en mams of woon je misschien al lekker op jezelf? Hang je het feestbeest uit in een studentenhuus of heb je een serieuze relatie en misschien zelfs al kinderen?

Het is nooit te vroeg om na te denken over je toekomstdromen. Wat wens je jezelf toe? Denk hierbij aan school, werk, vrije tijd, vrienden, familie, relaties, leefomgeving enzovoorts. Hoe meer je opschrijft, hoe leuker het wordt om je brief tien jaar later terug te lezen.

Na afloop van het schrijven stop je je brief in een dichte envelop. Leg je brief op een veilig plekje, zodat je hem ook 10 jaar later nog weet terug te vinden. Zorg ervoor dat je de brief niet eerder opent, want dan wordt het minder leuk hem later weer te lezen.

***Teken of plak hier jouw dromen***



Datum: .....

Mijn leven over 10 jaar ... Wat zal de toekomst mij brengen en hoe zal ik dan in het leven staan? Dat is wat ik mij nu afvraag in mijn brief. Wat is er na 10 jaar van mijn dromen terecht gekomen en ben ik geworden wie ik graag wilde zijn?





Nicole: "Zelf weet ik maar al te goed dat 'trots zijn op wie je bent' niet altijd even vanzelfsprekend is. Naar mijn idee voldeed ik nooit aan alle eisen. Wat ik ook deed, het kon altijd beter. Ik werd mijn eigen vijand, zat niet lekker in mijn vel en worstelde met een eetstoornis."

De wereld van Nicole werd overschaduwed door angsten, onzekerheden en verslagenheid die haar ervan weerhielden om het echte leven aan te gaan. Gelukkig wist zij hier met de nodige handvatten uit op te krabbelen.

*Trots op mezelf* is een verzameling van de dingen die haar hierbij houvast en steun hebben geboden. Geïnspireerd door haar eigen ervaringen, inzichten en een flinke portie creativiteit is dit boek *Trots op mezelf* samengesteld.

- Ontdek wie je bent en dat er maar één is zoals jij!
- Leer je eigenwaarde te vergroten en geef je zelfvertrouwen een boost.
- Lees de vele tips over het jezelf accepteren zoals je bent.
- Iedereen heeft sterke punten, ontdek die van jou!
- Kom voor jezelf op en leer je grenzen aangeven.
- Leer hoe je gedachten kunt omvormen en creëer een positieve mindset.
- Ga voor een gezond leven en geniet weer van eten.
- Geef jezelf de zorg die je verdient.
- Volg je dromen en kleur je leven!
- Stop piekergedachten en ontdek hoe je van je stress afkomt.
- Laat je prikkelen door de rakende teksten en inspirerende quotes.

Voor meer informatie over Nicole Hoeymans en de onderwerpen in dit boek:  
[www.Proud2Bme.nl/trotsopmezelf](http://www.Proud2Bme.nl/trotsopmezelf)



[www.succesboeken.nl](http://www.succesboeken.nl)

