

ZELFVERTROUWEN

ONTDEK IN 8 STAPPEN
WAT JE WAARD BENT

ROXIE NAFOUSI



I N H O U D

INLEIDING	9
Mijn reis naar zelfvertrouwen	12
Waarom je zelfvertrouwen nodig hebt	17
Waarom zelfvertrouwen zo'n worsteling kan zijn	21
Hoe nu verder?	24
STAP 1: Word je gedachten de baas	27
STAP 2: Handel met intentie	61
STAP 3: Hou op met aardig gevonden willen worden	89
STAP 4: Bevrijd jezelf van vergelijking	123
STAP 5: Vier jezelf	147
STAP 6: Doe moeilijke dingen	191
STAP 7: Wees dienstbaar	217
STAP 8: Gedraag je als je beste zelf	239
EPILOOG	269
VERKLARENDE WOORDENLIJST	275
DANKWOORD	277
BRONNEN	279

INLEIDING

Zelfvertrouwen is de basis van alles wat je doet. Het is de onzichtbare kracht die je keuzes vormt, je acties stuurt en uiteindelijk bepaalt hoe je je leven leidt. Het stelt je in staat om groot te dromen, risico's te nemen en een leven op te bouwen waar je blij van wordt. Maar heel veel mensen ervaren zelfvertrouwen als iets ongrijpbaars – iets wat voorhouden is aan mensen die alles op de rit lijken te hebben. Dit boek is er om je te laten zien dat zelfvertrouwen geen onbereikbare eigenschap is, maar iets wat je kunt ontwikkelen, voeden en laten groeien.

Je kunt zelfvertrouwen op allerlei manieren definiëren. Sommigen zeggen dat het een geloof is in je eigen kunnen, oordelen en kwaliteiten; anderen leggen het uit als vertrouwen in je vermogen om taken en uitdagingen effectief aan te pakken; en weer anderen zien zelfvertrouwen als een gevoel van veiligheid en geloof in jezelf.

Voor mij omvat zelfvertrouwen al die dingen – en nog veel meer. **Echt zelfvertrouwen is wat mij betreft geworteld in een onwrikbaar gevoel van zelfwaarde.** Het is je intrinsieke waarde waarderen. Het is accepteren en waarderen wie en wat je bent. Het is jezelf vertrouwen en respecteren en al je sterke en zwakke punten omarmen. Zelfvertrouwen betekent dat je zonder enige twijfel gelooft dat je alle liefde, al het succes en alle overvloed verdient die het leven je te bieden heeft.

STAP 1

WORD JE GEDACHTEN
DE BAAS

*Je gedachten vormen je
overtuigingen, en je
overtuigingen vormen je
realiteit.*

Alles begint met een gedachte.

Je gedachten beïnvloeden de manier waarop je je voelt, sturen je gedrag en vormen uiteindelijk de basis van je zelf-waarde. Je gedachten de baas worden gaat niet alleen over positief denken, maar ook over het terugpakken van de controle over je geest, het tot zwijgen brengen van je zelftwijfel en het herschrijven van het negatieve narratief dat jou al veel te lang beperkt.

Als je een gedachte maar vaak genoeg herhaalt, verandert die vanzelf in een overtuiging. Als je het bijvoorbeeld moeilijk vond om vrienden te maken op school, had je misschien terugkerende gedachten als: mensen vinden mij niet aardig. Of: ik ben niet goed in vrienden maken. Als die gedachten na verloop van tijd overtuigingen worden, ga je het idee internaliseren dat je niet sociaal of aardig bent. En zodra die overtuiging aanslaat, **wordt dat het filter waardoor je de wereld interpreteert**, wat vervolgens weer invloed heeft op je beslissingen, je percepties en je gedrag.

Marisa Peer, een vooraanstaande Britse therapeut, zegt hierover: 'Het is de taak van je geest om je gedachten echt te maken.'¹ Met andere woorden: je geest zal altijd bewijst

proberen te vinden om je overtuigingen te ondersteunen, of ze je nu sterker maken of beperken. Dus stel, je bent op een feestje en je denkt dat mensen je niet aardig vinden, dan kun je je door die overtuiging onzeker gaan voelen, oogcontact gaan vermijden, aarzelen om gesprekken aan te knopen of in je eentje langs de kant blijven staan. De kans is bovendien groot dat je neutrale reacties van andere feestgangers interpreteert als een afwijzing, waardoor je overtuiging dat je onaardig bent wordt bevestigd en er een isolerende cyclus ontstaat.

Meestal merk je de gedachten die door je hoofd gaan niet bewust op en beseft je ook niet in hoeverre ze je realiteit vormen. En hoe steviger je overtuigingen verankerd raken, hoe moeilijker het wordt om ertegen in te gaan. In plaats van dat je je overtuigingen ziet als patronen die je hebt aangeleerd, en belangrijker, die je dus ook weer kunt afderen, begin je misschien langzaam te geloven dat dit 'nu eenmaal' is wie je bent.

Je overtuigingen bepalen hoe je situaties waarneemt, hoe je gebeurtenissen interpreteert en uiteindelijk hoe je jezelf definieert. Het worden selffulfilling prophecy's, ongeacht of je er baat bij hebt.

Nog een voorbeeld. Stel, je staat op het punt om te solliciteren op je droombaan, maar je overtuiging is: ik verdien deze kans niet. Dan sta je daardoor al één-nul achter voordat je zelfs maar aan het gesprek begint. Je overtuiging beïnvloedt namelijk hoe je je voelt, en dat kan ertoe leiden dat je je vaardigheden bagatelliseert, je enthousiasme niet uit of eerdere prestaties niet benoemt. Je potentiële werkgever kan die terughoudendheid vervolgens interpreteren als een gebrek aan interesse of bekwaamheid, wat uiteindelijk zijn of haar

perceptie van jou vormt. En zo wordt je overtuiging, hoewel die niet klopt, een selffulfilling prophecy.

Uit onderzoek blijkt hetzelfde: zelfvertrouwen in een sollicitatiegesprek is direct van invloed op de kans om een baan te krijgen.² Als je weinig zelfvertrouwen hebt, zie je dat terug in je lichaamstaal, je toon en je antwoorden. En als je de baan daardoor niet krijgt, versterkt dat je negatieve overtuigingen en werkt de cyclus door naar de volgende baankans, en die daarna.

Je beperkende overtuigingen houden je gevangen, maar het goede nieuws is dat je de kracht hebt om je ervan te bevrijden. Door je gedachten de baas te worden, kun je je beperkende overtuigingen ter discussie stellen en ze vervangen door overtuigingen die je in staat stellen om je volledige potentieel te benutten.

DE INNERLIJKE CRITICUS

Zodra mensen je echt leren kennen, gaan ze bij je weg – dat weet je. Iedereen vindt je een loser. Jij zult nooit goed genoeg worden. Iedereen is beter dan jij. Waarom ben je niet zoals anderen?

Dit was min of meer het commentaar dat ik het grootste deel van mijn leven doorlopend te horen kreeg. Het waren niet de wrede woorden van een partner die me emotioneel mishandelde, en het was ook geen pestkop die me dit op school toeriep. Deze woorden werden uitgesproken door de stem in mijn eigen hoofd, en helaas weet ik dat veel van de lezers van dit boek dat fenomeen zullen herkennen.

Je innerlijke criticus is een van de grootste obstakels op de weg naar zelfvertrouwen. Het is de meedogenloze stem die voortdurend in je onzekerheden prikt om je te herinneren aan je gebreken en alle dingen die je niet bent. Je innerlijke criticus wijst je tekortkomingen aan en vergroot je twijfels totdat je je niet goed genoeg en minderwaardig voelt. Het is de stem die langzaam maar zeker je zelfvertrouwen ondermijnt en je beperkende overtuigingen kracht geeft.

Om je innerlijke criticus te overstemmen, moet je je er eerst bewust van worden. **Zelfbewustzijn is de eerste stap van elke persoonlijke verandering.** In de volgende oefening geef ik je de ruimte om je innerlijke criticus te identificeren, plus de dingen die ze zegt en wanneer en onder welke omstandigheden haar stem het luidst klinkt.



OEFENING: BEWUSTWORDING VAN JE INNERLIJKE CRITICUS

Neem tien tot vijftien minuten de tijd in een rustige ruimte waar je niet gestoord wordt. Pak een dagboek, journal of notitieboekje en denk na over je dag of week. Noteer alle negatieve gedachten of uitspraken waarvan je je herinnert dat je ze tegen jezelf hebt gezegd.

Weet dat het normaal is om emotioneel te worden tijdens deze oefening. Als je verdriet of compassie voelt, betekent dat dat je inziet hoe hard je voor jezelf bent geweest, en dat is een belangrijk onderdeel van het helingsproces. Waarom? Omdat je de pijn die wordt veroorzaakt door je innerlijke criticus pas kunt loslaten als je jezelf toestaat om hem volledig te voelen en te erkennen.

STAP 2

HANDEL MET INTENTIE

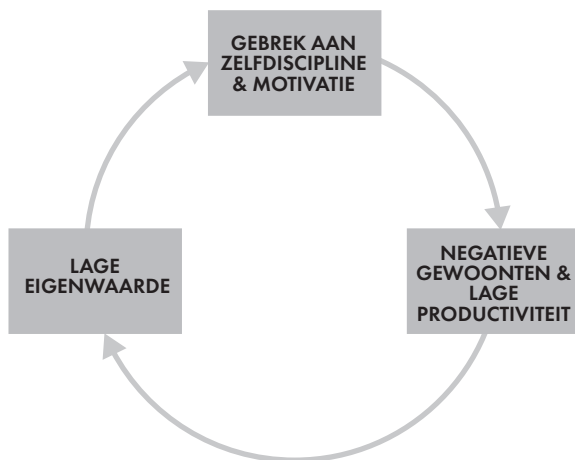
Geen woorden, maar daden.

Je acties zijn een krachtige manier om je gevoelens, bedoelingen en overtuigingen over te brengen. Door 's ochtends een kop koffie te zetten voor je partner kun je bijvoorbeeld zeggen: 'Ik hou van je.' En door een vriend te helpen met verhuizen, zeg je: 'Ik geef om je.' Op dezelfde manier stuur je met je dagelijkse handelingen, gewoonten en gedrag ook belangrijke boodschappen naar jezelf – over je waarden, capaciteiten en zelfwaarde.

JE DAGELIJKSE KEUZES VORMEN JE ZELFPERCEPTIE EN
BEÏNVOEDEN DIRECT JE ZELFVERTROUWEN. JE
HANDELINGEN, HOE GROOT OF KLEIN OOK,
KUNNEN JE STERKER OF ZWAKKER MAKEN.

Toen ik aan deze helende reis begon, had ik nul zelfvertrouwen, en dat zag je terug in de manier waarop ik met mezelf omging. Ik had allerlei gewoonten die me gevangenhiielden in een cyclus van schaamte en zelfhaat: roken, uitstellen, lang uitslapen, drinken en overmatig scrollen op sociale media. Ik had weinig tot geen zelfdiscipline, was extreem ongemotiveerd en raakte snel afgeleid. Zelfs als ik probeerde 'gezond' te zijn, bijvoorbeeld door te sporten of een tijdje supergezond te eten, was dat altijd meer een straf dan een manier om goed voor mezelf te zorgen.

Negatieve gewoonten hebben praktisch hetzelfde effect als op een negatieve manier tegen jezelf praten. Met mijn dagelijkse handelingen stuurde ik een duidelijke boodschap naar mezelf: ik hou niet van je. Ik respecteer je niet. Ik geef niks om je toekomst. Elke keer dat ik op de snooze-knop drukte of voor de zoveelste keer wakker werd met een kater, voedde ik mijn innerlijke criticus – de stem die zei dat ik nooit iets zou bereiken. Ik zat vast in een destructieve cyclus: mijn lage eigenwaarde leidde tot negatieve gewoonten, en die gewoonten vergrootten mijn gebrek aan zelfvertrouwen.



Ik weet hoe moeilijk het is om zo'n cyclus te doorbreken. Als je weinig zelfvertrouwen hebt, kun je compleet overweldigd raken door het idee om je gewoonten te veranderen. En het is ook niet alleen een gebrek aan wilskracht, want er speelt nog iets diepers mee: **onbewuste weerstand**.

Je onderbewustzijn verlangt naar comfort en vertrouwdeheid, zelfs als het vertrouwde schadelijk is. Het maakt geen onderscheid tussen goed of slecht, maar klampt zich simpelweg vast aan wat het kent. Daarom blijven we zo vaak hangen in negatieve gewoonten; op een onderbewust niveau voelen die veilig. En dat is ook de reden waarom we veranderingen uitstellen en onszelf wijsmaken dat we ‘volgende week’ gaan stoppen met drinken, of ‘maandag’ beginnen met een dieet. Diep vanbinnen voelt het onbekende bedreigend.

Zelfs als je de motivatie bij elkaar weet te schrapen om aan iets positiefs te beginnen, trekt je onderbewustzijn je vaak toch weer terug naar je oude gewoonten. Met andere woorden: je saboteert jezelf. Ik weet nog goed hoe vaak ik wel niet besloot om te stoppen met suiker. Dat deed ik dan een week lang – om vervolgens mijn succes te ‘vieren’ met een grote zak schepsnoep, waarmee ik al mijn voortgang weer om zeep hielp. Nu ik daarop terugkijk, zie ik dat mijn onderbewustzijn me daarmee probeerde terug te halen naar wat vertrouwd voelde.

Gelukkig is er ook goed nieuws: bewustwording is de sleutel om deze cyclus te doorbreken. Zodra je inziet dat je geest je simpelweg probeert te beschermen, kun je bewuste keuzes gaan maken om je oude patronen te doorbreken. Je hebt geen torenhoog zelfvertrouwen nodig om te beginnen – je hoeft alleen maar bereid te zijn om telkens een kleine stap te zetten. Elke positieve handeling, hoe klein ook, draagt bij aan de vorming van nieuwe gewoonten en een verandering van de cyclus in jouw voordeel.

Ik ga je laten kennismaken met twee belangrijke strategieën die je kunnen helpen om blijvende verandering te bewerkstelligen, namelijk:

1. Nieuwe gewoonten creëren.
2. Zelfdiscipline ontwikkelen

NIEUWE GEWOONTEN CREËREN

GEWOONTE (zelfstandig naamwoord): *wat je gewoon (gewend) bent te doen.* (Van Dale)

Voordat je nieuwe gewoonten in je leven gaat brengen, is het belangrijk om eerst een stapje terug doen en je bestaande gewoonten te evalueren. Zodra je de impact van je huidige gedrag begrijpt, kun je weloverwogen beslissen welke nieuwe gewoonten je aanneemt en welke oude je verandert of loslaat.



OEFENING: LICHT JE GEWOONTEN DOOR

Gebruik de volgende stappen om te bepalen welke van je huidige gewoonten goed voor je zijn en je helpen om in de buurt te komen van je doelen en de persoon die je wilt worden – en welke gewoonten je daar juist van weerhouden.

Stap 1

Noteer al je gewoonten in een notitieboekje, journal of dagboek, vanaf het moment dat je wakker wordt tot het moment dat je naar bed gaat. Noteer naast elke gewoonte of je het elke dag, meerdere keren per week of meerdere keren per maand doet. Je lijst kan er bijvoorbeeld zo uitzien (al zal hij waarschijnlijk veel langer zijn!):

Snoozen na mijn wekker – meerdere keren per week
Tandenpoetsen – elke dag
Vapen – elke dag
Mijn bed opmaken – bijna elke dag
Yogales – meerdere keren per maand
Op mijn werk door Instagram scrollen – elke dag

Stap 2

Zodra je je lijst met gewoonten af hebt, pak je twee markeerstiften in verschillende kleuren. (Heb je geen markeerstiften, dan kun je ook symbolen tekenen.)

Gebruik één kleur (of een lachend gezichtje) voor de gewoonten waar je baat bij hebt – de gewoonten waarvan je weet dat ze goed voor je zijn. Als je twijfelt, bedenk dan welke gewoonten je een gezond en gestructureerd gevoel geven. Welke gewoonten zou je volgend jaar nog steeds willen hebben? Welke zou je aanraden aan iemand van wie je houdt? Neem je lijst door en markeer alle gewoonten die je als positief beschouwt. Die gewoonten zitten in hetzelfde team als de innerlijke cheerleader uit ‘Stap 1: Word je gedachten de baas’ (zie pagina 49).

Gebruik de andere kleur (of een verdrietig gezichtje) voor de gewoonten die je niet dienen. Dus: met welke gewoonten hoop je dat je volgend jaar gestopt bent? Welke gewoonten kunnen negatieve gevolgen voor je gezondheid hebben? Welke zou je een vriend(in) afraden? En welke gewoonten maken dat je je daarna slechter voelt, of versterken je innerlijke criticus? Markeer ze.