



SKILLS VOOR

Zelf- vertrouwen

100 krachtige oefeningen
voor meer eigenwaarde,
focus en geluk

LESLIE DAVIS

Inhoud

Zo gebruik je deze set *2*

Wat is zelfvertrouwen? *3*

De basisprincipes van zelfvertrouwen *5*

Zelfvertrouwen als behoefte *6*

Vorbereiding op het werk *7*

Benodigdheden *8*

Nieuwe gewoonten creëren *9*

Veelvoorkomende innerlijke blokkades *10*

100 kaarten voor zelfvertrouwen *17*

MEER INFORMATIE *20*

REGISTER VAN KAARTEN PER CATEGORIE *21*

Zo gebruik je deze set

Welkom bij een nieuw begin. Deze kaartenset bevat oefeningen om te reflecteren, te groeien en gezonde relaties te ontwikkelen, met als doel om uiteindelijk je zelfvertrouwen te vergroten. Lees voordat je begint dit boekje door: het geeft inzicht in de basisprincipes van zelfvertrouwen, de impact ervan op je leven en welke dingen een gezond zelfvertrouwen in de weg kunnen staan. Er staan ook tips in over hoe je gezonde nieuwe gewoonten kunt creëren die helpen om vast te houden aan de versie van jezelf waar je zo naar verlangt.

De kaarten zijn onderverdeeld in zes categorieën: Zelfbewustzijn, Zelfacceptatie, Zelfvertrouwen & Assertiviteit, Zelfvertrouwen & Zingeving, Zelfvertrouwen & Kernovertuigingen en Zelfvertrouwen & Grenzen. Begin waar je wilt – er is geen goed of fout, en je kunt elke kaart willekeurig kiezen. Ga vooral in je eigen tempo aan de slag met de oefeningen en weet dat er geen druk is om de set binnen honderd dagen af te ronden. Verleg je aandacht liever naar jezelf en je doelen tijdens deze periode van zelfverkenning.

100 kaarten voor zelfvertrouwen

Deze kaartenset bevat honderd skills, verdeeld over zes categorieën. Elke skill stimuleert je om te reflecteren en op een bepaalde manier je zelfvertrouwen te versterken. Laten we de categorieën doornemen en kijken hoe ze je zelfvertrouwen beïnvloeden en hoe de specifieke oefeningen je kunnen helpen.

Zelfbewustzijn: Dit gaat om het vermogen om je eigen gedachten, emoties en gedrag te begrijpen en te herkennen, plus hoe ze jezelf en anderen beïnvloeden. Zelfbewustzijn houdt ook in dat je kunt aanvoelen hoe anderen jou zien.

Zonder zelfbewustzijn kan het lastig zijn om je triggers te herkennen, wat uiteindelijk kan leiden tot een negatief zelfbeeld. Een sterk zelfbewustzijn kan daarentegen juist een boost geven aan je besluitvaardigheid, zelfvertrouwen, creativiteit en meer.

Zelfacceptatie: Dit gaat om het vermogen om alle delen van jezelf te accepteren, inclusief je sterke en zwakke punten, je successen en je mislukkingen.

Als je je richt op je tekortkomingen in plaats van je sterke punten te erkennen, kun je gaan denken dat je niet goed genoeg bent. De zelfacceptatie-oefeningen dagen je uit om jezelf te vergeven en mild te zijn, en om de verwachtingen of meningen van anderen los te laten.

Zelfvertrouwen & Assertiviteit: Assertiviteit is het vermogen om jezelf op een rustige en zelfverzekerde manier uit te drukken, zonder agressief of passief te zijn.

Als je weinig zelfvertrouwen hebt, kan dat leiden tot eenzaamheid of kun je het gevoel krijgen dat je niet begrepen wordt. Mogelijk onderga je dat in stilte, terwijl je omgeving denkt dat je gewoon heel makkelijk in de omgang bent. Of misschien zijn er wel degelijk momenten geweest dat je het zat was om je mond te houden, en reageerde je daarop vanuit boosheid en agressie. Deze sectie van de kaartenset vraagt je om na te denken over je communicatiestijl en die ter discussie te stellen. Je ontwikkelt het vermogen om te gaan staan voor wat je wilt, wat je nodig hebt en waarin je gelooft.

Zelfvertrouwen & Zingeving: Zingeving is de reden dat iets bestaat.

Vraag je je weleens af waarom je hier op aarde bent? Deze sectie helpt je om je waarden en levensdoel te identificeren. Als je daarmee bezig bent, merk je misschien dat je niet alleen begint te dromen over wie je zou kunnen zijn, maar dat je wellicht ook de kracht voelt om actie te ondernemen en een leven te gaan leiden vol passie en voldoening.

Zelfvertrouwen & Kernovertuigingen: Kernovertuigingen zijn diepgewortelde aannames over de wereld, anderen en jezelf die je realiteit en je gedrag vormen.

Je kernovertuigingen bepalen je waarden, sturen je keuzes en vormen het beeld dat je van jezelf en anderen hebt. Deze categorie nodigt je uit om na te denken over hoe en wanneer je je diepste overtuigingen hebt gevormd en om je kernovertuigingen in de toekomst ter discussie te stellen, nieuw leven in te blazen of te veranderen.

Zelfvertrouwen & Grenzen: Grenzen zijn fysieke en emotionele beperkingen die bepalen welk menselijk gedrag acceptabel is. Grenzen zijn verwachtingen die je stelt om jezelf en anderen veilig te houden.

Als je weinig zelfvertrouwen hebt, is het niet altijd makkelijk om grenzen te stellen. In deze sectie leer je te herkennen wanneer je behoefte hebt aan een grens, en hoe je – zowel voor jezelf als voor anderen – gezonde grenzen kunt stellen.

Over de auteur



Dr. Leslie Davis is een prijswinnende klinisch psycholoog, gespecialiseerd in relatietherapie in Illinois en Missouri. Via haar merk SHE Matters helpt ze alleenstaande moeders wereldwijd met het ontwikkelen van gezonde relaties, om zo angst, depressie en suïcidale

gedachten te verminderen.

Dr. Davis is een internationale bestsellerauteur en de trotse coauteur van het boek *Voices of Women. Creating Ripples of Brilliance*. Daarnaast is ze moeder van een geweldige en dappere zoon met een hartaandoening, en ondersteunt ze andere 'hartsmoeders' in haar omgeving op het gebied van mentale gezondheid. Naast haar werk als hulpverlener voor vrouwen met een gebroken hart zet dr. Davis zich in als coach bij 10th Planet Jiu Jitsu in O'Fallon, Illinois. Meer informatie over dr. Leslie Davis kun je vinden op therealdrleslie.com.

3

Gedachten- ketting

ZELFBEWUSTZIJN

TIJDSINVESTERING

10–15 minuten

DOE DIT

1 keer per dag

BENODIGDHEDEN: PAPIER, SCHRIJFGEREI

Denk terug aan een moment waarop je je gestrest of overweldigd voelde. Bedenk wiens stem je in je hoofd hoort als je troost, richting of begeleiding nodig hebt. Is het je eigen stem? Is het die van een ouder of verzorger? Een vriend(in)? Iemand anders? Journal over je ervaring en over het gevoel dat die stem je geeft. Bedenk waarom het juist díé stem is die je hoort.

TIP: als de stem die je hebt geïdentificeerd je geen troost of rust brengt, bedenk dan wiens stem je liever zou horen. Herhaal deze oefening over een maand en kijk of de stem of de boodschap van de stem is veranderd.

27

Trouw aan jezelf

ZELFACCEPTATIE

TIJDSINVESTERING

1 uur

DOE DIT

Zo vaak als nodig

BENODIGDHEDEN: PAPIER, SCHRIJFGEREI

Denk aan een deel van jezelf waarvan anderen – impliciet of expliciet – je het gevoel hebben gegeven dat je het moest veranderen. Reflecteer op de mogelijkheden. Veroorzaakt dit deel van jou moeilijkheden voor jou of anderen? Beïnvloedt het je relaties? Hoe zou het veranderen van deze eigenschap je relaties positief kunnen beïnvloeden? Overdenk vervolgens op welke manieren deze eigenschap je positief heeft beïnvloed. Accepteer je dit deel van jezelf? Denk na over de gevolgen van de beslissing om deze eigenschap nooit te veranderen. Journal over je reflecties.

TIP: als je de delen van jezelf wilt omarmen die anderen afwijzen, bedenk dan een paar dingen die je kunt zeggen om negatieve reacties van anderen te pareren. Gebruik kaart 40, *Ik-boodschap*, om je boodschap te formuleren en reageer met een rustige, zelfverzekerde stem en lichaamstaal.

46

Delen en loslaten

ZELFVERTROUWEN & ASSERTIVITEIT

TIJDSINVESTERING

30 minuten

DOE DIT

Zo vaak als nodig

BENODIGDHEDEN: GEEN

Erken iets wat je al een tijd in je eentje draagt en waaronder je gebukt gaat – iets wat misschien zelfs schaamte of schuldgevoelens veroorzaakt. Kies iemand die je vertrouwt om die last mee te delen. Spreek als het kan fysiek af, maar bespreek de last in elk geval telefonisch in plaats van via een appje. Licht je vertrouweling eventueel van tevoren in over het onderwerp, zodat hij of zij emotioneel gezien in de juiste stemming is om naar je te luisteren en empathisch te reageren. Reflecteer naderhand op hoe het voelde om de last los te laten.

TIP: als je de last liever niet met een dierbare deelt, kun je deze oefening ook met een therapeut doen.

57

Wolverdiende wijsheid

ZELFVERTROUWEN & ZINGEVING

TIJDSINVESTERING

20–30 minuten

DOE DIT

Zo vaak als nodig

BENODIGDHEDEN: PAPIER, SCHRIJFGEREI

Denk terug aan een pijnlijke ervaring. Het kan een opzichzelfstaande ervaring zijn, of een ervaring die zich heeft herhaald, zoals negatieve patronen binnen een of meerdere toxische relaties. Journal over de ervaring. Bedenk hoe je de ervaring zou kunnen gebruiken om ervoor te zorgen dat iemand anders diezelfde valkuilen op tijd kan herkennen en/of vermijden.

TIP: als je het moeilijk vindt om de herinnering op te rakelen, of als je er nog steeds stress van krijgt, overweeg dan om er met een therapeut over te praten.

73

Je bent niet de enige

ZELFVERTROUWEN &
KERNVERTUIGINGEN

TIJDSINVESTERING

30–60 minuten

DOE DIT

1 keer per maand

BENODIGDHEDEN: PAPIER, SCHRIJFGEREI

Reflecteer op een tekortkoming, een probleem of een lastig gedragspatroon waarmee je worstelt. Zoek bij jou in de buurt of online een supportgroep die zich richt op dat probleem. Ga naar een bijeenkomst of word lid van de groep en stel jezelf voor.

TIP: als je je er prettiger bij voelt en als het van de groep mag, neem dan een vriend(in) of dierbare mee naar de eerste bijeenkomst.

94

Een bord vol

ZELFVERTROUWEN & GRENZEN

TIJDSINVESTERING

30 minuten

DOE DIT

Een week lang elke dag

BENODIGDHEDEN: PAPIER, SCHRIJFGEREI

Ga bij jezelf na of je gebrek aan grenzen er misschien toe heeft geleid dat je te veel op je bordje hebt. Maak een lijst van alle taken die je deze week met tegenzin op je hebt genomen. Bepaal voor elke taak of die ook door iemand anders zou kunnen worden uitgevoerd, of je de taak zou kunnen uitstellen, of dat je om hulp kunt vragen. Wees nooit bang om om hulp te vragen.

TIP: bedenk hoe je je grenzen kunt handhaven als je gevraagd wordt om iets te doen wat je niet wilt doen.