



SCHOOL VOOR ZELFWAARDERING

ontwikkel de superheld in jezelf.

TRAINING

VERHOOG JE ZELFWAARDERING!

VOORWOORD

Wat leuk, dat je gekozen hebt voor het werkboek van de training voor een verhoging van je zelfwaardering. Je zult het ervaren als een geschenk. Je zult een stuk gelukkiger zijn, gezonder en betere keuzes gaan maken. Je zult jezelf kwetsbaarder durven op te stellen. Je zelfvertrouwen groeit, je respect groeit en je relaties worden rustgevender voor je. Je investeert meer in vertrouwen, dan in wantrouwen. Allemaal het resultaat om te werken aan jezelf middels het werkboek "Verhoog je Zelfwaardering".

Uiteraard geldt dat de inhoud niet gekopieerd mag worden en literaire eigendom blijft van VLCounseling.

RUUD VAN LENT



Welkom bij de training. De inhoud van de training komt voort uit de wetenschap van vertrouwen (Confisiologie) en ondersteunt de zoektocht naar de balans tussen vertrouwen & wantrouwen in jouw specifieke leven.

De training is ontstaan na jarenlange studie en onderzoek.

De essentie van het leven baseert zich voornamelijk op vertrouwen. De omgeving zorgt voor een lading wantrouwen. Leer hoe je het wantrouwen ombuigt naar vertrouwen.

* Veel succes!

WERKWIJZE WERKBOEK



Het werkboek zit vol informatie over denkprocessen, betekenissen en beschrijvingen van gevoelens. Je vindt er opdrachten en oefeningen. Aangezien het een werkboek is, kun je in het boek schrijven op de witte velden. Het werkboek is een onderdeel van je leven, behandel het ook zo, tenminste als je waardevol met jezelf om wilt gaan. Maak de opdrachten en oefeningen om verdieping in jezelf te krijgen en te ontdekken wat het met jou doet. Ieder mens kan het anders ervaren. Begin met de vragenlijst online en je zult een uitgangspositie vaststellen over je hoogte van zelfwaardering. Aan het einde van het werkboek herhaald de test zich en zie je wellicht veranderingen. Uiteraard hoort er coaching bij of therapie. Je kunt je hiervoor opgeven bij een gediplomeerde confisioloog. Deze persoon kent de achterliggende gedachte en opzet van deze interventie. Je schakelt sneller dan de reguliere GGZ. Neem de tijd en ontdek jezelf!

Inhoudsopgave

* Voorwoord	2	* Hoofdstuk 10 Verdriet	283
* Inleiding	13	* Hoofdstuk 11 Schaamte & Schuld	309
* Hoofdstuk 1 Wie ben ik? Inventarisatie	25	* Hoofdstuk 12 Vreugde	323
* Hoofdstuk 2 Afhankelijkheid	67	* Hoofdstuk 13 Kwaliteiten	327
* Hoofdstuk 3 Geluk	81	* Hoofdstuk 14 Gevoel & Sensitiviteit	349
* Hoofdstuk 4 Compassie	115	* Hoofdstuk 15 Autonomie & Verweer	365
* Hoofdstuk 5 Confisiologie	125	* Hoofdstuk 16 Communicatie	411
* Hoofdstuk 6 Ontwikkeling vertrouwen	157	* Hoofdstuk 17 Stadt van Axen	423
* Hoofdstuk 7 Ontwikkeling wantrouwen	187	* Hoofdstuk 18 Finale	439
* Hoofdstuk 8 Angst	227	* Hoofdstuk 19 Samenvatting	461
* Hoofdstuk 9 Boosheid	249	* Slot Weetjes	477

Hoe hoog scoor jij?

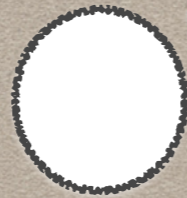
maak de vragenlijst
op www.zelfwaardering.school
of www.vlcounseling.nl



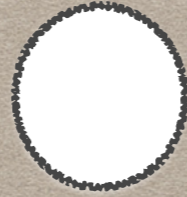
SCORE UIT DE TEST

NU:

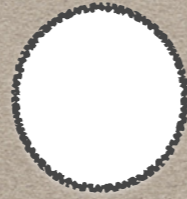
Keuze Vrijheid



Integriteit



Zelfrespect



Zelfvertrouwen



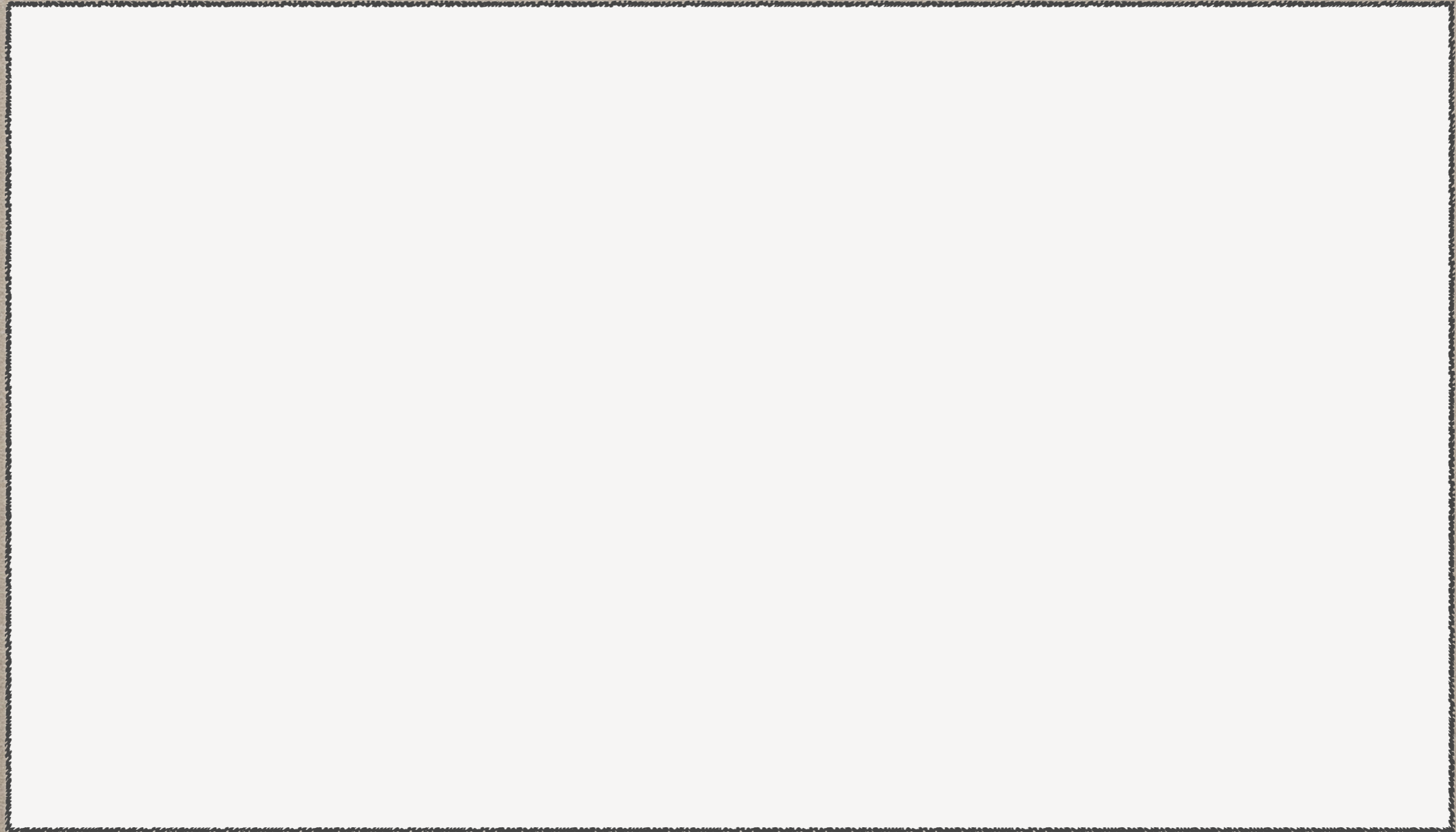
VROEGER:



VERSCHIL:



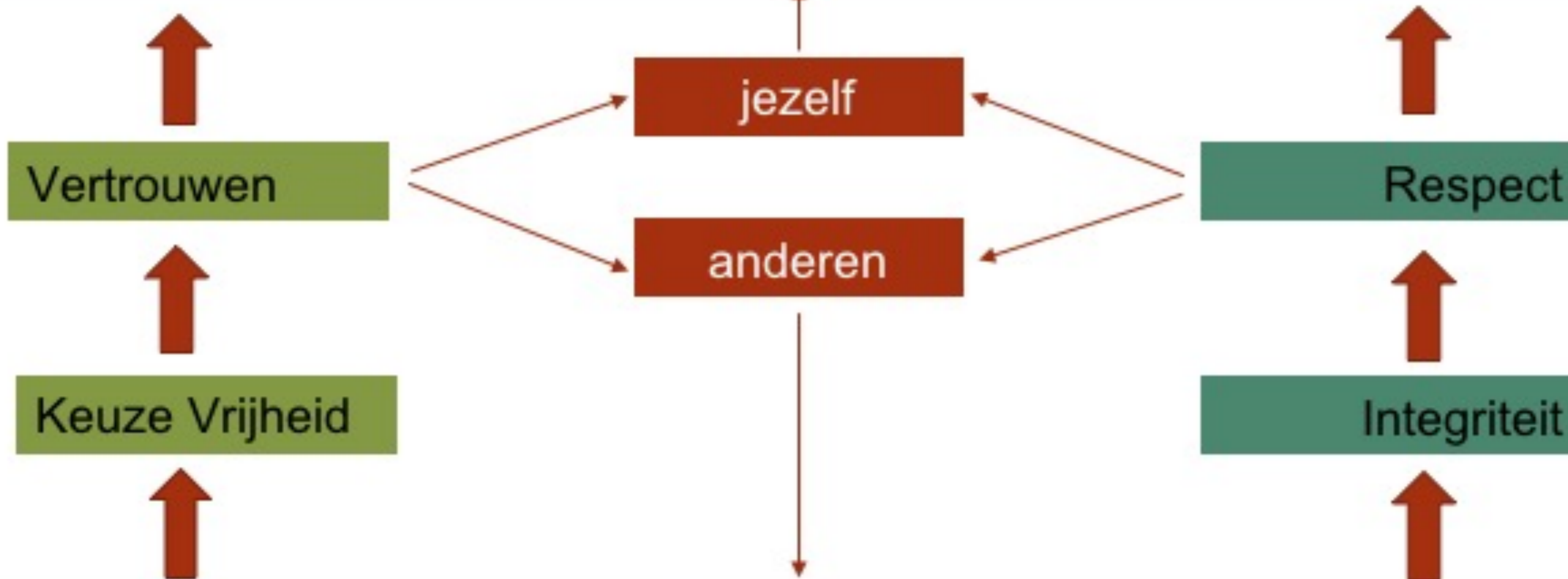
WAT DOET DAT MET JE? JOUW SCORE IN ZELFWAARDERING



Zelfwaardering staat niet alleen, het bestaat uit meerdere eigenschappen

Zelfwaardering
© VLCounseling 2018

Zelfcompassie



Afhankelijkheid

LAAT JE MEESLEPEN OP DE ZOEKTOCHT NAAR JEZELF

HET BOEK IS EEN WERKBOEK,
WAARIN JE JOUW
ANTWOORDEN, GEVOELENS
KUNT BESCHRIJVEN.
TUSSENDOR LEES JE
UITLEG OVER BEPAALDE
BELANGRIJKE PROCESSEN.
UITERAARD KUN JE
BEGELEID WORDEN DOOR
EEN CONFISIOLOOG!





SCHOOL VOOR ZELFWAARDERING

ontwikkel de superheld in jezelf.

INLEIDING

*Terugkerende mindset:
context denken, focussen & reflecteren*

CONTEXT DENKEN

De context is de totale omgeving waarin iets zijn betekenis krijgt.

Hierbij kan zowel letterlijk "tekst" worden bedoeld als een situatie of betrokken personen.

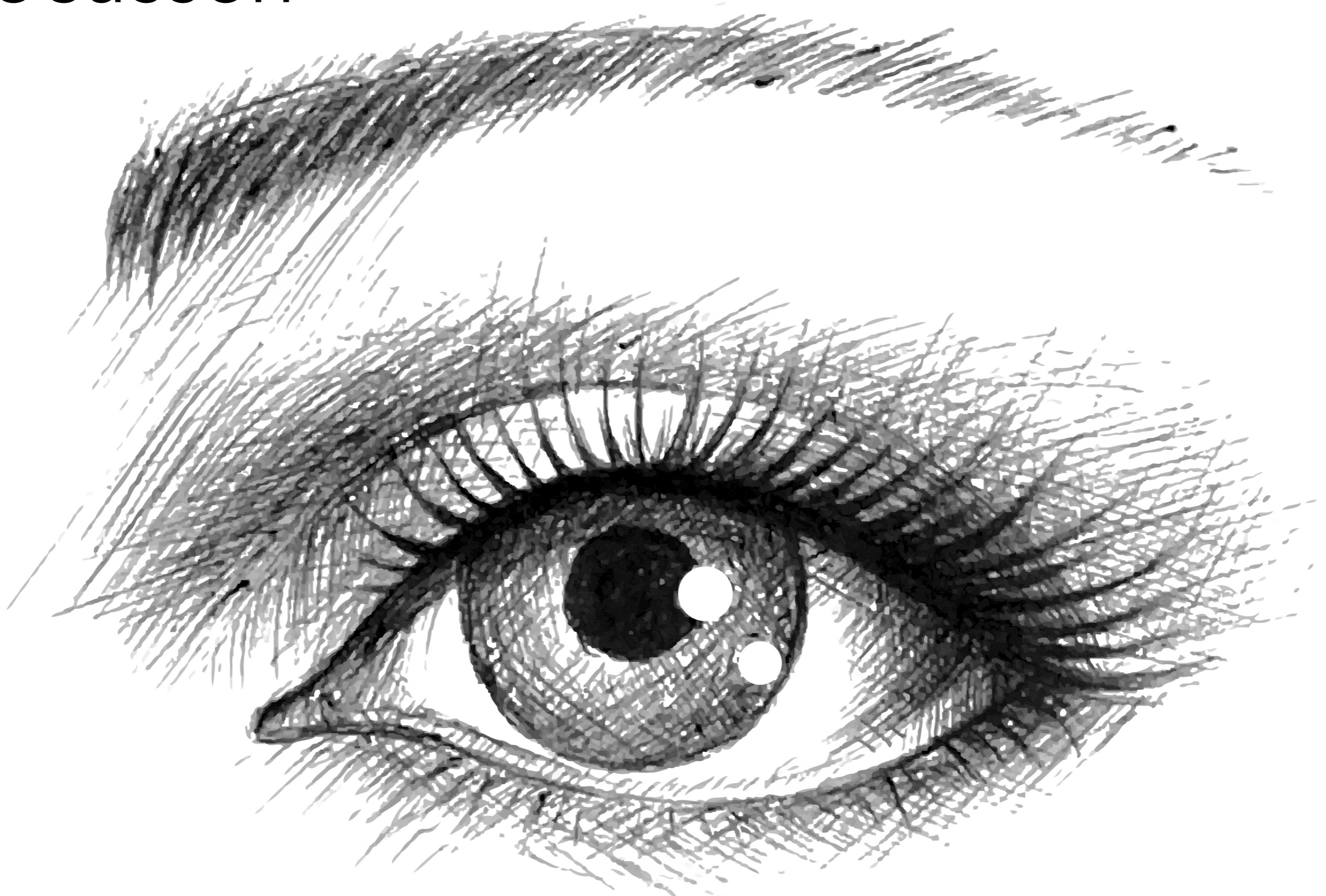


CONTEXT DENKEN

Het moeilijkste gedeelte gedurende ons leven is het bepalen van de context of het in context kunnen denken. Iedere situatie in je leven beïnvloed je leven, bijna alles is een keuze.



Focussen



- “Focussen” is het richten van de aandacht op het lichamelijk ervaren van gedachten en emoties.
- “Focussen” is nodig om te groeien naar een doelstelling. In deze training richten wij op haalbare doelen. We kijken maximaal 2 jaar vooruit.
- “Focussen” is nodig om kleine stapjes voorwaarts te maken.

Reflectie



Bij reflecteren onderzoek je je manier van handelen, maar ook hoe je reageert op een bepaalde situatie en hoe dat voelt.

huiswerk

Na iedere bijeenkomst binnen 3 dagen
maken en per mail opsturen



Satelliet view:

Wat je in de bijeenkomst beleefd hebt, hoe het voelde, wat
het met je deed en hoe jij het hebben wil. Wat wil je
veranderen, waar komt het gevoel vandaan? Etc.

Copyright: School voorZelfwaardering 2019

7

- Ik kan alom geliefd zijn en toch niet van mezelf houden.
- Ik mag bewonderd worden, maar ik bewonder mezelf niet.
- Ik kan algemeen gezien worden als briljant, echter ik kan mezelf intellectueel ontoereikend vinden.
- Ik kan heel veel bereikt hebben en toch mezelf als een mislukking voelen.



“Als je altijd denkt wat je altijd al gedacht hebt, zal je altijd doen wat je altijd al gedaan hebt en zal je altijd krijgen wat je altijd al gekregen hebt!

Verander je mindset”

TESTVRAAG: HOGE ZELFWAARDERING?

Ik geniet echt van een sigaret, ondanks dat ik weet dat ik mijn gezondheid tekort doe. Ik accepteer alle nadelige gevolgen, ook al sterf ik vroegtijdig en heb ik geen angst voor de dood. Laat mij maar genieten.

Deze man heeft wel zelfvertrouwen, echter een laag deel zelfrespect. Begrijp je ook waarom?



CONFUCIUS



Confucius (Qufu, 28 september 551 v.Chr. - aldaar, 479 v.Chr.) was een denker en sociaal filosoof uit het oude China, lang vóór de vorming van het Chinese keizerrijk tijdens de Periode van Lente en Herfst

KRUIS AAN WELKE UITSPRAAK OP JOU MOMENTEEL VAN TOEPASSING IS:

	Te weten wat men weet, en te weten wat men niet weet, dat is kennis
	Van nature zijn we broeders, door opvoeding worden we vreemden
	Een superieur mens handelt alvorens te spreken, en spreekt daarna in overeenstemming met zijn daden.
	Het is goed openhartig naar anderen te zijn, maar met eerlijkheid moet je voorzichtig zijn
	Vergeef je vijand, verzoen je met hem
	Vleierij en glad van tong zijn, wijzen zelden op een oprecht mens
	Onze grootste roem ligt er niet in dat wij nooit vallen, maar dat we iedere keer dat we vallen weer opstaan
	Wat u voor uzelf niet wenst, wens dat een ander niet.
	Kennis is slechts de briljantheid in de organisatie van Ideeën. Het is geen ware wijsheid. De ware wijsheid gaat voorbij aan kennis.
	Een wijs man zoekt het in zichzelf, de dwaas zoekt het in anderen

Als je gelooft dat het zal lukken, dan zal je kansen zien.
Als je gelooft dat het niet zal lukken, dan zal je obstakels zien. Dr. Wayne Dyer



*“Jouw waarneming hoeft
niet de mijne te zijn.
Alles draait om de
context”.*

Ruud van Lent



SCHOOL VOOR ZELFWAARDERING

ontwikkel de superheld in jezelf.

HOOFDSTUK 1

WIE BEN IK? INVENTARISATIE.

WAARIN INVESTEER JIJ?

KRUIS AAN WAT JIJ
VAN JEZELF
HERKENT!

WANTROUWEN

GROEIT UIT ERVARINGEN

BEVORDERT:

- *achterdocht
- *argwaan
- *onzekerheid
- *twijfel
- *sarcasme
- *cynisme
- *sceptisch
- *kritisch
- *controle
- *perfectie
- *beoordeling
- *veroordeling
- *negativisme

VOEDT GEVOELENS VAN:

- *angst
- *onzekerheid
- *verdriet
- *boosheid
- *frustraties
- *irritaties
- *schaamte
- *schuld
- *eenzaamheid
- *machteloosheid
- *jaloezie

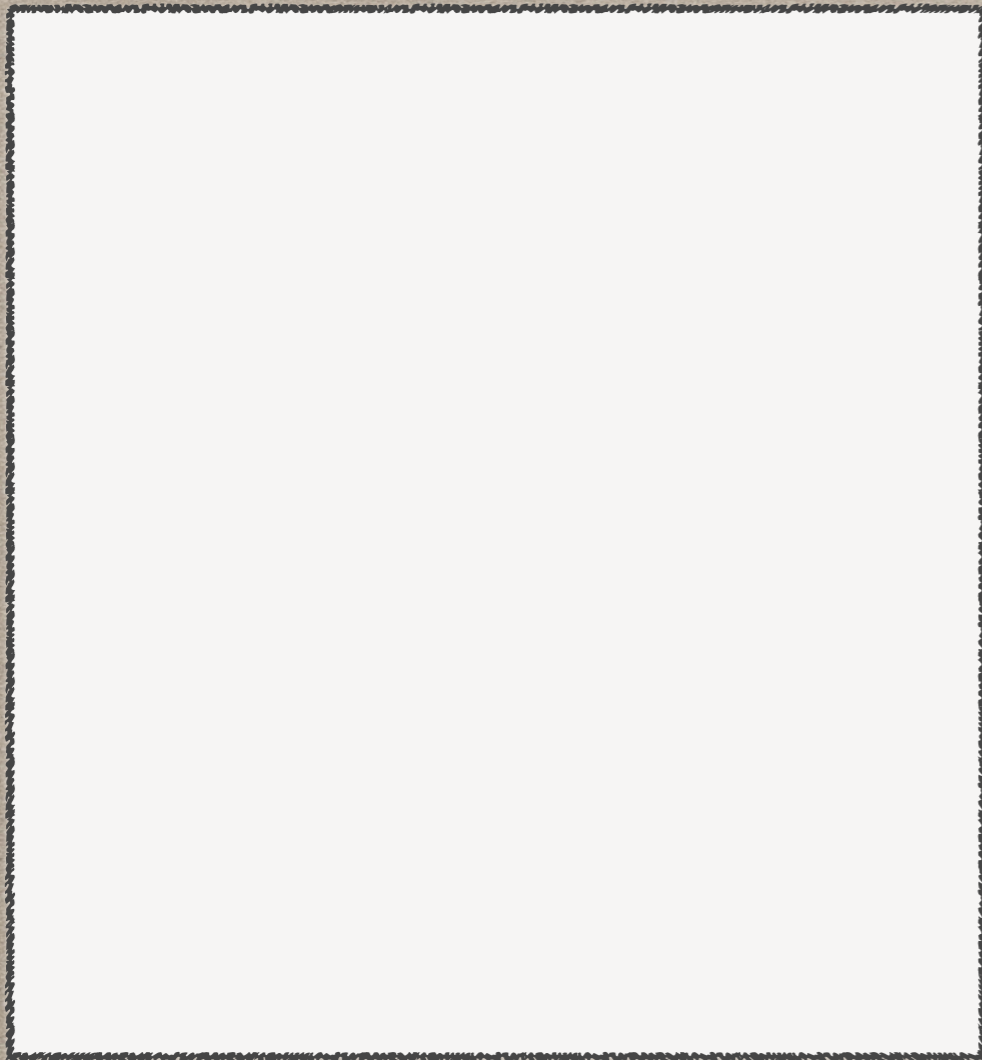
VERLAAGT JE ZELFWAARDERING

In hoeverre vind jij,
dat je ergens of van
iemand afhankelijk
bent?

100%	hoog
90%	
80%	
70%	
60%	
50%	
40%	
30%	
20%	
10%	laag

Hoe goed denk jij jezelf te kennen?

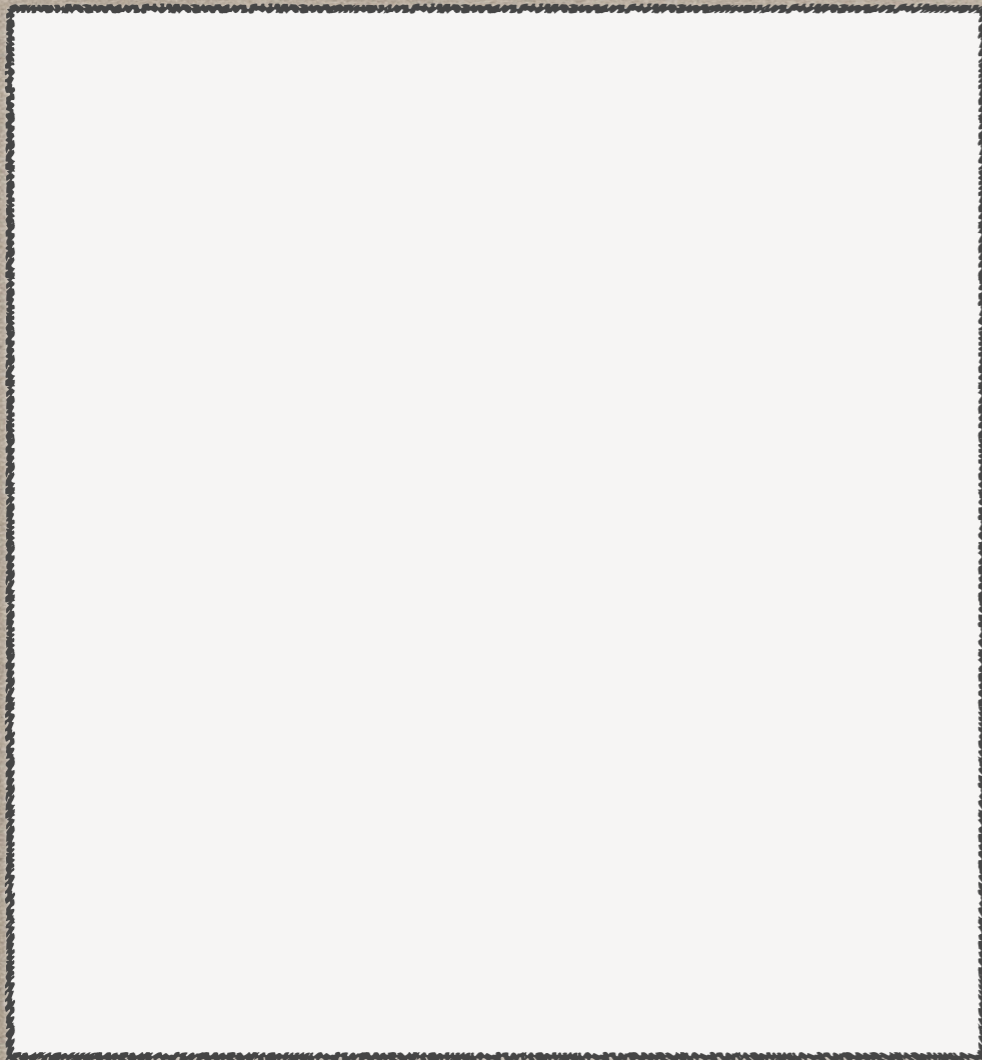
onderbouw je score



10	goed
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	slecht

Hoe voel ik mij over mezelf?

onderbouw je score



10	goed
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	slecht

In hoeverre accepteer jij jezelf, zoals je bent wie je bent?

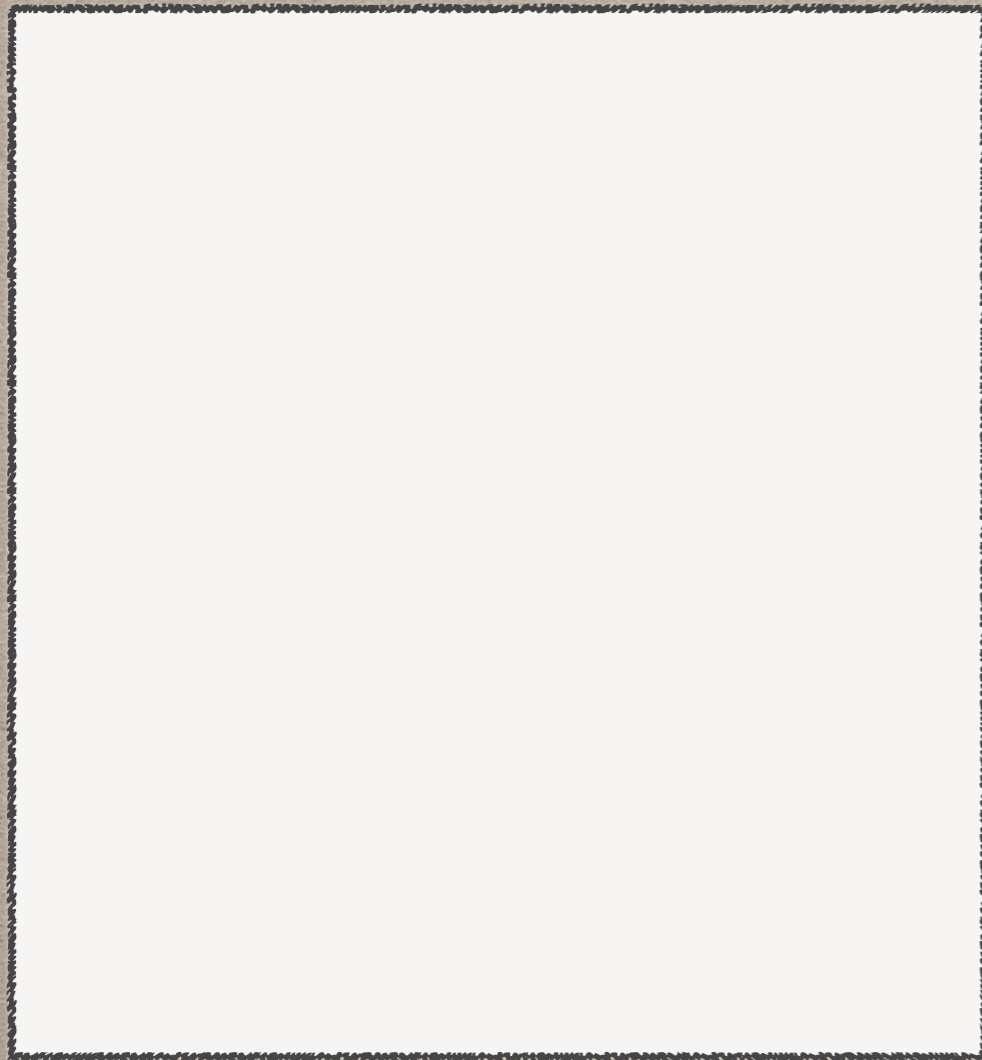
onderbouw je score



10	hoog
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	laag

Hoe gezond (lichamelijk en fysiek) ben je of voel jij je?

waar heb je last van?



10	hoog
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	laag



Hoe belangrijk is een ander voor jou?

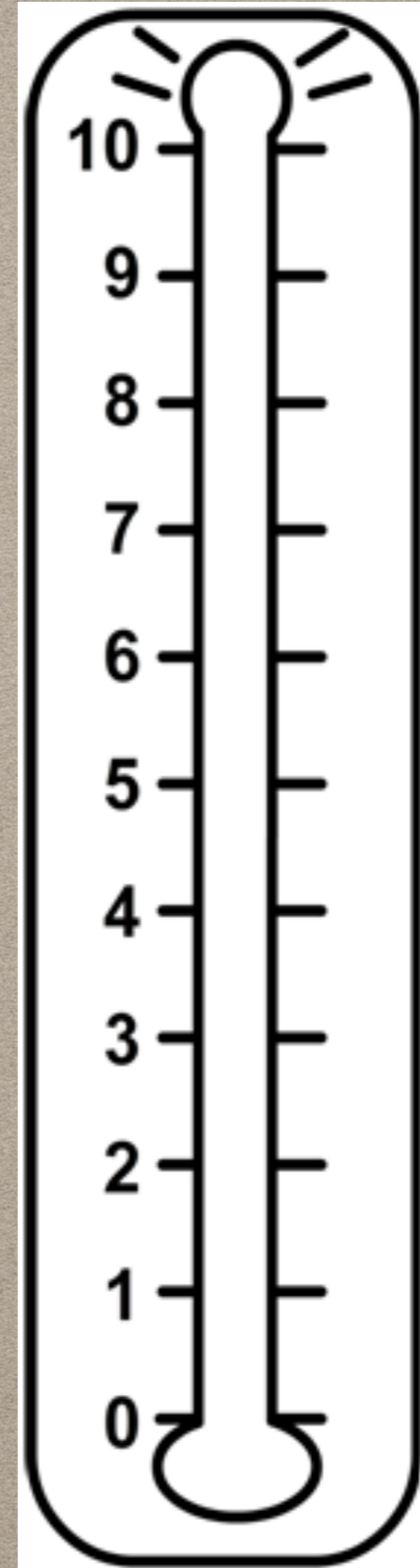
1									10
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------

Wie zijn er belangrijk voor jou en hoe belangrijk?



Hoe sensitief ben jij?

Wat maakt dat jij je dit cijfer geeft?



WIE BEN IK?

presenteer jezelf:





BEWONDERING UITSPREKEN

WAT BEWONDER JIJ IN JEZELF?

