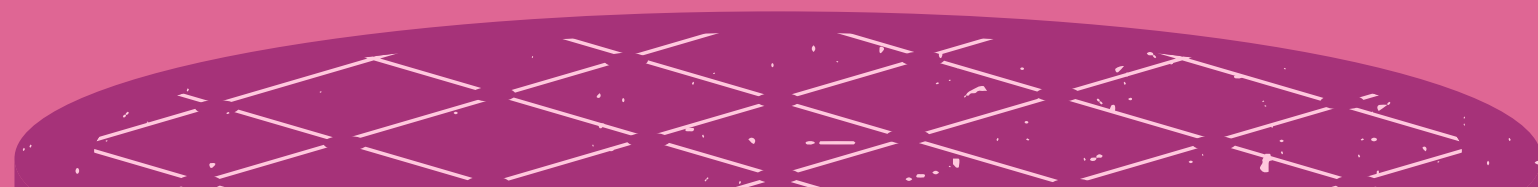
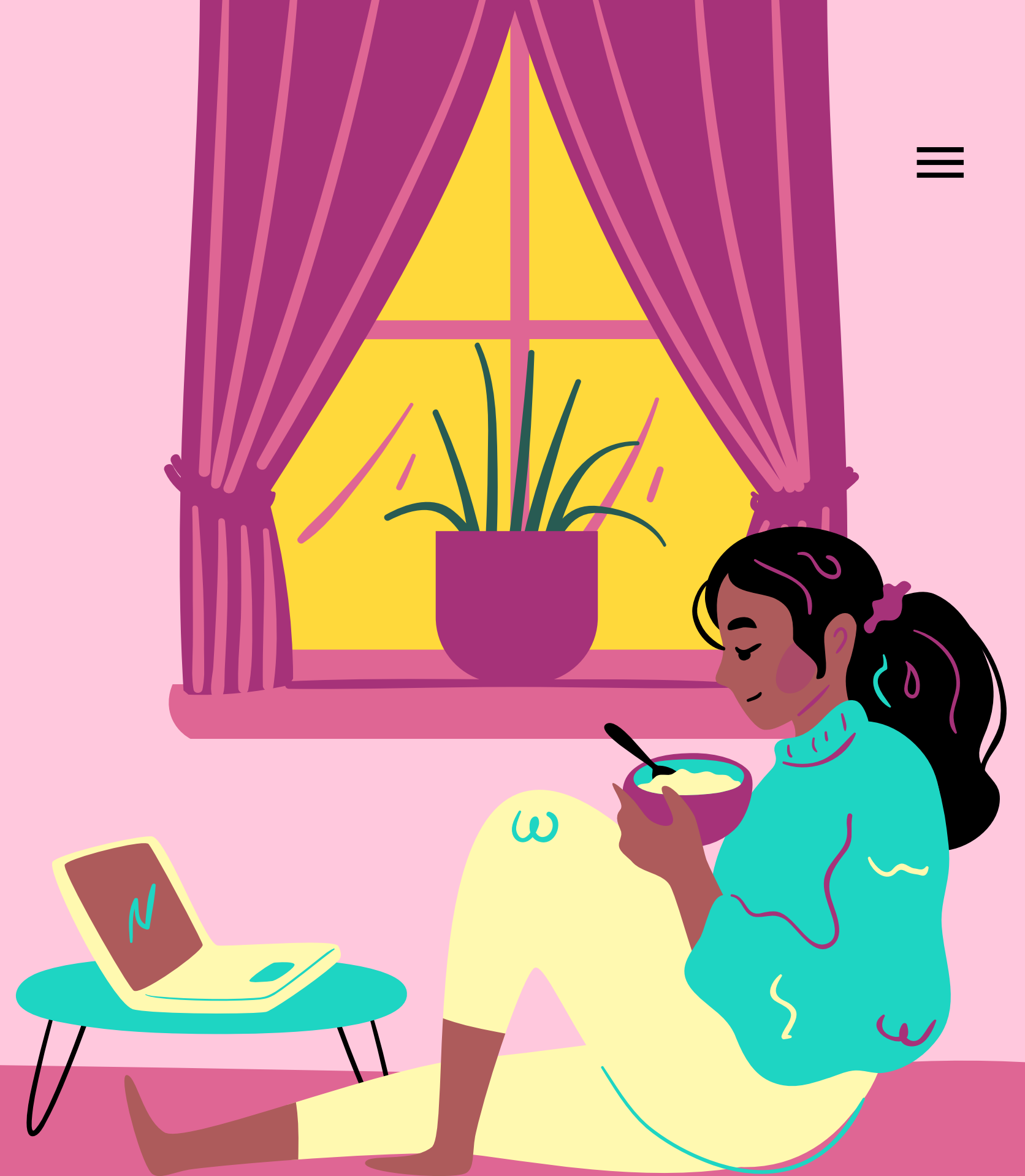


'Confident Me' By The Goal Definer

Boost jouw zelfvertrouwen!

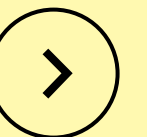




Zelf-check voor we beginnen:

Stel jezelf de volgende vragen:

- Vind ik mezelf aardig?
- Vind ik mezelf aardiger als ik mijn grenzen stel of als ik anderen over mijn grenzen laat gaan?
- Kunnen de anderen weten waar mijn grenzen liggen als ik ze niet aan hen kenbaar maak?
- Waar ben ik het meest bang voor?
- Hoe voel ik mij als anderen over mijn grenzen heen gaan?



Like me/ Love me

Ieder van ons wil graag aardig gevonden worden. We zijn immers van nature sociale wezens.

Maar soms is dit verlangen zo groot, dat we niet in onze eigen kracht durven te blijven staan uit angst niet meer aardig gevonden te worden.

In dat geval is er sprake van tegenstrijdigheid:

- je wilt aardig gevonden om wie je bent.
- Maar als je je anders voordoet dan wie je bent, vinden ze niet echt jou aardig, maar degene als wie je je voordoet.

Op je weg naar ZELFVERTROUWEN kan de wens, of verlangen, om aardig gevonden te worden, een obstakel zijn.



Maar waar komt die drang om sociale acceptatie (aardig gevonden worden) vandaan?

Acceptatie is een basisbehoefte!

In elke levensfase voelt het belangrijk om door een ander geaccepteerd te worden. Als baby komt dat tot uiting door de liefde van je ouders. Op latere leeftijd zoeken we die waardering van onze leeftijdsgenoten of mensen naar wie we opkijken. Vanuit de wetenschap en Psychologie zijn daar al meerdere theorieën op ontwikkeld, waarvan de Piramide van Maslow een van de bekendste is.



Zelf Acceptatie

Vanaf kleins af aan wordt onze basis gevoed en gevormd door anderen. Vormen we onze normen en waarden naar wat anderen ons aanleren (en we besluiten aan te nemen!) Hierbij kun je denken aan bijvoorbeeld culturele en geografische overtuigingen.

Maar wat veel van ons vergeten in de snelheid van het leven, dat het allerbelangrijkste van de bovengenoemde overtuigingen, de acceptatie van **ONSZELF** is.

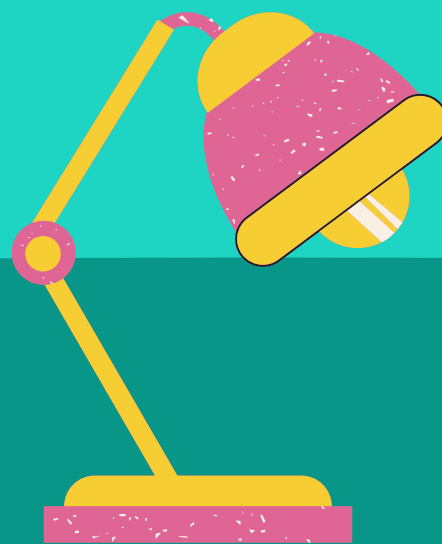




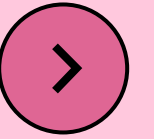
Zelfkennis is het vermogen dat we hebben om over onszelf na te denken zoals een ander dat zou doen. Het bevat alle ideeën die je over jezelf hebt. We maken eigenlijk constant gebruik van deze zelfkennis. Wat zijn goede en slechte eigenschappen van jezelf en wat voor idealen heb je? Iedere keer dat je je mening uit, maak je gebruik van zelfkennis en je zelfbeeld

ZELF-

Wie ben ik?



≡ Sociale Obstakels

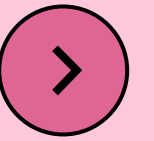


Sociale angst wordt gedefinieerd als een zenuwachtig of gespannen gevoel in situaties met mensen. Het is een angst om negatief beoordeeld te worden door anderen. Voornamelijk in sociale situaties zoals projectgroepen, feestjes of gesprekken met onbekende mensen. De angst kan zich uiten in lichamelijke reacties zoals blozen of trillen. Daarnaast kan het gedachten oproepen zoals 'ze vinden me dom/onaardig/lelijk'. Deze gedachten en opvattingen versterken het zelfbeeld. In dit geval is dat zelfbeeld negatief. Hierdoor kom je vaak minder snel voor jezelf op, geef je minder goed grenzen aan en zeg je ja wanneer je iets eigenlijk niet wil.

Een goede oefening om die vicieuze cirkel te onderbreken is door te oefenen. In het begin zal dit vrij eng zijn, maar dit zal geleidelijk aan verminderen. Oefenen kun je bijvoorbeeld doen door een kort gesprekje aan de kassa te houden of met een collega bij de koffieautomaat. Op dat moment ben je open voor een gesprekje en die openheid roept hetzelfde op bij de ander. Wanneer je open bent, straal je dat uit. Het leren aangaan van sociale situaties wordt gezien als de beste techniek om sociale angst los te kunnen laten



≡ Sociale Obstakels

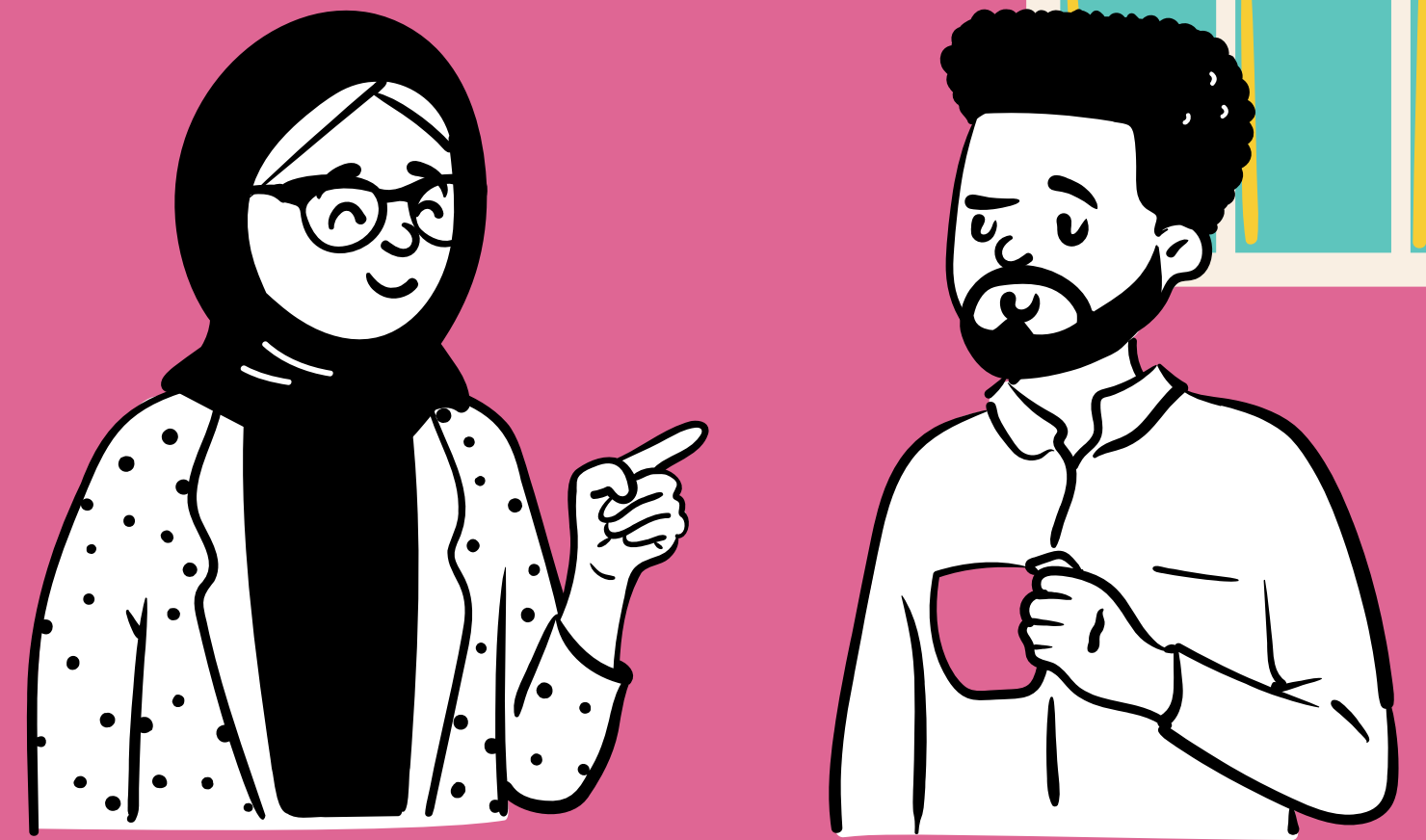


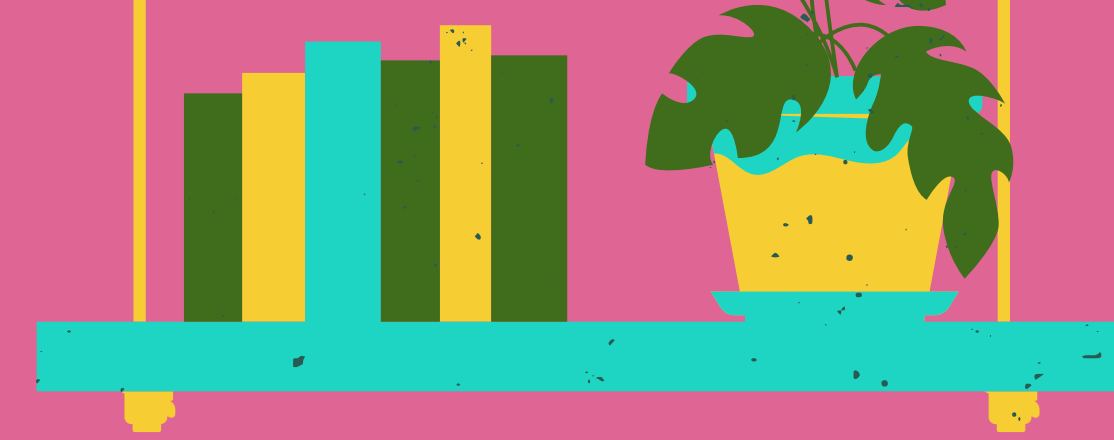
Manipulatief gedrag

Wanneer je moeite hebt met voor jezelf opkomen, kan het zijn dat mensen hier misbruik van maken. Sommige mensen hebben het snel door wanneer je moeite hebt voor jezelf op te komen waardoor sneller geneigd zijn jou te manipuleren. Manipuleren houdt in dat iemand jouw gedrag of emoties probeert te beïnvloeden door je minderwaardig, bang of schuldig te laten voelen. Dit kan heel subtiel gebeuren, door bijvoorbeeld jouw fouten te benadrukken of ongewenst adviezen uit te spreken. Natuurlijk kan iemand ook minder subtiel zijn en zich er niet voor schamen jou te gebruiken. De persoon kan de slachtofferrol aannemen en jou een schuldgevoel geven. Of kan jou je minderwaardig laten voelen. Beide voorbeelden zijn vormen van manipulatie.

Tips om met manipulatie om te gaan:

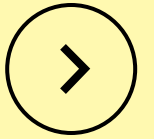
- Je hoeft jezelf niet te verontschuldigen.
- Uit jezelf op een assertieve manier.
- Herhaal jezelf helder en rustig.
- Je hoeft niet overal een verklaring voor te geven
- Blijf bij je gevoel
- Fouten maken is menselijk



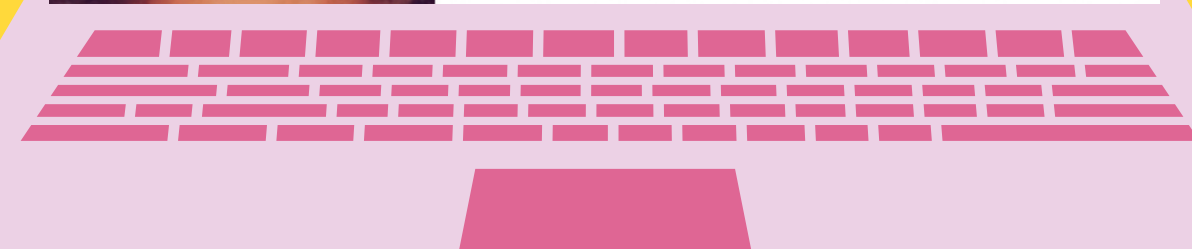


Zelfvertrouwen
begint dus bij
Zelfkennis!





Stappenplan vergroten Zelfvertrouwen





- Ontmasker je innerlijke criticus en verzin voor alles al een weerwoord. Deze criticus vertelt je hoe onbekwaam, stom of imperfect je bent, kan worden stopgezet door oefening en volharding.
- Word je bewust van je kernkwaliteiten. Ieder van ons bezit mooie en bewonderenswaardige eigenschappen die we maar al te snel voor vanzelfsprekend houden.
- Stel jezelf doelen en ga ermee aan de slag.
- Ga na welke eigenschappen en vaardigheden je wilt versterken, en pak dit stapsgewijs aan (met bijvoorbeeld de Goal Setting techniek van de Motivate Me training).



•Doorzie je belemmerende denkpatronen en zet er activerende voor in de plaats.

Er zijn gedachten die je doelen in de weg staan, vervang deze met gedachten die je juist helpen deze te bereiken.

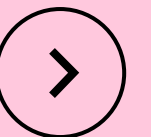
•Oefen je in sociale weerbaarheid en hecht belang aan jouw eigen innerlijke waarheid. Geef jezelf toestemming om een eigen zienswijze te hebben en je eigen normen en waarden.

•Neem je behoeften, wensen en gevoelens serieus!

Hoe meer je in harmonie komt met je (echte) gevoelens, hoe sterker je staat.

•Vraag om feedback.

Hoe meer feedback je ontvangt, hoe meer je hierin je voordeel mee kunt doen om te groeien en je te ontwikkelen.





- Erken je eigen intrinsieke waarde als individu.

Dis-identificeer jezelf met succes, geld, waardering, prestaties, etc.

JIJ BENT NIET DE MATERIËLE ZAKEN DIE JE BEZIT (of tekortkomt)!

- Laat je omringen door mensen die je groei als mens bevorderen en stimuleren.

Soms is het tijd om afscheid te nemen van relaties die je klein houden.

- Kies voor het risico om te falen in plaats van niets te proberen.

Ook van tegenslagen kun je leren en daardoor veerkracht ontwikkelen.

- Waardeer elke inspanning die je doet, of het nu wel of niet het gewenste resultaat heeft.

Beloon jezelf vanwege je moed en staar je niet blind op iets waar je geen controle over hebt.

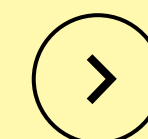
- Geef jezelf toestemming om niet door iedereen aardig gevonden te worden.





Nog meer tips en oefeningen?

Check de training [Motivate Me](#)





Contact Me

The Goal Definer/
Chourouk

Email Address

info@thegoaldefiner.club

instagram

[@thegoaldefiner](https://www.instagram.com/thegoaldefiner)

