

Zelfvertrouwen vergroten door te doen!

De 10 tips om je zelfvertrouwen te vergroten



Merel van Veen

Herken jij het volgende?

- Ik durf niet altijd mijn mening te geven
- Ik wil iets heel graag doen, maar doe het niet of stel het uit omdat ik bang ben
- Ik wil graag iemand aanspreken op een feestje, maar ik durf het niet
- Ik hou mij op de achtergrond bij openbare gelegenheden, omdat ik erg verlegen ben
- Als ik mensen zie lachen, denk ik direct dat het over mij gaat
- Als ik in de belangstelling sta, dan voel ik mij ongemakkelijk
- Ik word lastig gevallen door anderen, maar weet niet zo goed hoe ik mezelf kan verdedigen
- Ik ben bang om het verkeerde te zeggen
- Ik weet meestal niet welke houding ik moet aangeven, omdat ik onzeker ben over de reacties van anderen
- Ik voel me soms eenzaam en verdrietig
- Wanneer er iets nieuws op mijn pad komt, dan kruip ik liever onder de dekens
- Ik vind het erg moeilijk om nee te zeggen
- Ik ben bang om fouten te maken
- Ik durf nooit ergens vooraan te gaan zitten
- Ik krijg soms fysieke klachten als ik iets nieuws of engs moet doen
- Ik voel me verlegen
- Het irriteert me dat andere veel makkelijker van alles durven te zeggen en ik niet
- Als ik een foutje maakt, kan ik mezelf enorm af straffen en teleurgesteld zijn
- Ik voel me onzeker over dingen
- Ik twijfel regelmatig over van alles
- Ik zie tegen afspraken op waar veel mensen zijn
- Ik vind het moeilijk om oogcontact te maken met anderen
- Ik vind het moeilijk om complimenten te ontvangen
- Ik vind het moeilijk om complimenten te geven
- Ik weet niet zo goed wat mijn kwaliteiten zijn

Herken jij meerdere van deze vragen?

Lees dan vooral verder, want ik ga jou helpen!

Eng is dat soms he?

Ik weet het nog goed, mijn eerste spreekbeurt voor de klas. Ik wilde het echt niet doen, maar alle kinderen moesten het. Ik besloot het goed aan te pakken en mij goed te gaan verdiepen in mijn onderwerp: "mijn cavia." Ik moet toegeven dat ik toen al ontdekte dat voorbereiding het halve werk was, want ik voelde mij minder nerveus daardoor.

Ik mocht mijn cavia zelfs meenemen om hem aan de klas te laten zien en dat leek mij een goed idee, want dan was de aandacht gevestigd op mijn cavia en niet op mij. De ochtend van mijn bewuste spreekbeurt word ik wakker met een knoop in mijn maag. Oh jee vandaag is de dag, ik krijg geen hap door mijn keel en probeer mezelf kalm te krijgen met woorden als: "het komt goed, het is zo voorbij enz."

Ik loop naar de schuur om mijn cavia te pakken en schrik. De vriezer waar mijn cavia op staat is nu leeg! Waar is mijn cavia? Ik haal mijn moeder erbij en we gaan zoeken waar de cavia gebleven is. Opeens zie ik een kartonnen doos, waar hij in zat achter de vriezer. Mijn hart gaat tekeer en ik durf eigenlijk niet verder te kijken. Toch moet ik weten waar mijn cavia is.

Ik zie een vierkant blok achter de vriezer, alsof er een bonk vlees ligt. Maar vlees is niet behaard!

Mijn cavia had met zijn tanden een deurtje gemaakt in de doos en wilde wat gaan wandelen, helaas werd dat zijn dood. Nu ik dit schrijf komen er bij mij net als bij jou waarschijnlijk allerlei vragen naar boven, zoals waarom doe je een cavia in hemelsnaam in een kartonnen doos? Ik heb geen flauw idee!

Ik had nauwelijks de tijd om verdrietig te zijn omdat ik naar school moest. Met lege handen en een verdrietig gevoel, weet ik mezelf op de een of andere manier toch sterk te krijgen om over mijn cavia te vertellen. Pas aan het einde van mijn spreekbeurt, vertel ik wat er die ochtend met mijn cavia gebeurd was. (had ik dat eerder gedaan dan weet ik niet of ik verdrietig zou worden zodat ik niet door kon vertellen). Ik verbaas mezelf door de opmerking die ik aan het einde maak: "Als hij niet zoveel had gevreten al die tijd, had hij makkelijk achter die vriezer vandaan kunnen lopen en was hij nu geen vierkant blok geweest!" Daarna begon ik te lachen!

Ik weet nog goed dat iedereen me opeens leuk leek te vinden! Oke is dat het? Moet je dus gewoon jezelf zijn? Vertellen wat je weet, en mijn eigen mening en wat humor erin gooien?

De reden dat we minder zelfvertrouwen kunnen hebben is door alle invloeden van buitenaf. Stel je eens voor dat je een spreekbeurt of presentatie aan allerlei honden zou moeten geven of allerlei zakenmensen. Lijkt het je dan niet makkelijker voor de honden?

Waar zou dat door komen denk je?

Door alle meningen, raad, oordelen en ogen die afwijzend kunnen lijken. Mensen moeten er iets van vinden en honden niet!

We gaan onszelf met anderen vergelijken en halen daardoor onszelf naar beneden, we moeten altijd beter presteren dan een ander, of dan de vorige keer.

We maken het onszelf daardoor zo vreselijk moeilijk!

Eigenlijk zeg je al van te voren tegen jezelf: Het kan altijd beter.

Ben jij weleens echt tevreden over jezelf en jouw kunnen, zonder oordeel, twijfel, of het kan nóg beter gevoel erbij? Nou ik had dat zelden hoor ;)

Ik zeg had, omdat ik in de loop der jaren steeds meer waardering gekregen heb voor mezelf en wat ik kan. Natuurlijk vergelijk ik nog weleens en ben ik stiekem af en toe jaloers op mensen, maar al heel snel merk ik dat ik me daar ongelukkig en verdrietig bij voel.

Want mijn pad is niet die van een ander. Een ander kan al veel langer bezig zijn, kan ergens anders gestudeerd hebben, kan dingen van anderen overgenomen hebben, kan dag en nacht aan het werk zijn, is erg leergierig enz enz. Kortom het is niet te vergelijken en het is niet altijd zoals je denkt dat het is!

Ik heb inmiddels zelf een aantal ervaringen ondervonden die mij krachtiger hebben gemaakt en ik heb inmiddels een aantal mensen mogen begeleiden om hun zelfvertrouwen te vergroten.

Ik wil jou daar ook heel erg graag bij helpen.

Het belangrijkste om te onthouden is dat JIJ vooral in actie moet komen.

Ik geef je handvatten, maar ik ga het niet voor je doen, want daar heb JIJ niets aan!

Vandaar dat ik mijn E-book heb genoemd: "Vergroot je zelfvertrouwen door te doen!"

Ik wens je heel veel goede leermomenten, kracht en zelfvertrouwen toe en daardoor ook veel meer plezier en energie in het leven.

Veel plezier met lezen en doen!

Waarom is zelfvertrouwen belangrijk?

Zelfvertrouwen is belangrijk om zonder stress mee te kunnen draaien in de maatschappij. Er worden steeds meer eisen gesteld in het leven om aan te voldoen. Wanneer er steeds meer eisen gesteld worden en jij zegt op alles en iedereen dat je dat wel doet, dan laat je over je heen lopen. Mensen krijgen door dat jij overal ja op zegt en zij hebben vervolgens minder stress en jij veel meer stress over iets.

Wanneer je niet voor jezelf op komt, kunnen mensen gaan denken dat je iets niet durft. Je kan ermee gepest worden, of je wordt niet als volwaardig gezien. Dit kan resulteren in een minderwaardigheidsgevoel bij jou, omdat het lijkt alsof jij minder kan dan de ander. Maar heb je verteld of laten zien dat jij dit ook kan, of zelfs beter? En weet je voor 100 procent zeker dat die ander echt iets beter kan dan jij? Het kan trouwens ook zijn dat een ander iets beter kan dan jij, maar iedereen heeft zo zijn eigen kwaliteiten en dan moet je blijven vergelijken, want jij kan uiteraard weer iets anders beter, wat een ander niet kan.

Kortom zelfvertrouwen is belangrijk voor jou! Je kan meer aan, voelt je sterk, durft meer, gaat uitdagingen aan, krijgt meer sociale contacten, minder stress, krijgt meer energie, bent minder bang en nog veel meer.

Wat kun je doen?

Vraag jezelf eens af waarom je regelmatig JA zegt tegen mensen, terwijl je het zelf eigenlijk niet wilt doen. Ben je bang dat ze je dan niet meer aardig vinden? Hebben mensen die nee zeggen totaal geen vrienden dan? En wil je echt perse iedereen op de wereld als vriend?

Zeg wat vaker tegen mensen: "Ik ga er even over nadenken". Op deze manier, kun jij zelf de touwtjes in handen houden en erover nadenken of jij dit wel wilt doen.

Geef aan dat jij een bepaalde opdracht zou willen doen, omdat jij dat kan!

Zorg bij dit alles dat je houding recht en sterk is en je stem sterk. Wanneer je een zacht stemmetje hebt en aangeeft dat je iets niet wilt doen, gaan mensen geheid door met zeuren.

Verzin ook geen smoezen. Dit merkt iemand vrij snel en dan kom je niet betrouwbaar over.

Geef aan dat je echt geen tijd hebt, of dat je andere dingen moet doen die voorrang hebben.

Soms zeg ik eerlijk dat ik iets niet leuk vind of geen behoefte of zin in heb. Mensen zien dan wie ik werkelijk ben en waar ik van hou. Waarom zou ik in hemelsnaam elke keer met mijn vriendin gaan schaatsen, terwijl ik totaal niet van schaatsen hou? Echt je houdt alleen jezelf voor de gek en mensen gaan dat door krijgen!

Waar komt je gebrek aan zelfvertrouwen vandaan?

Als je geboren bent, dan heb je niet automatisch een gebrek aan zelfvertrouwen.

Je groeit juist op met een heel goed zelfvertrouwen, omdat je steeds meer aspecten leert in het leven die je eerst niet kon. Op een dag kom je erachter dat je eigenlijk best onzeker bent over bepaalde dingen en heb je geen idee hoe dat gebrek aan zelfvertrouwen nou eigenlijk ontstaan is, komt je dit bekend voor? Echt enorm irritant dat je niet weet hoe dat ontstaan is, wanneer en wat je eraan kan doen.

Sommige mensen weten wel degelijk wanneer het ontstaan is, maar hoe dan verder wanneer je weet waar het vandaan komt? Daar geef ik zo verder antwoord op.

Het kan zijn dat jij als kind graag de beste wilde zijn omdat je moest concurreren met je zussen of broers, of dat je de beste van je klas wilde zijn. Wanneer jij niet het gevoel krijgt dat je

gewaardeerd wordt of gecomplimenteerd, dan gaat er heel langzaam een gevoel van eigenwaarde zakken.

Dit heb je op dat moment echter nog niet door. Het zou ook kunnen zijn dat je een rustig of druk kind was en dat je juf of ouders continu zeiden dat je rustig moest zijn, of juist vroegen waarom je zo verlegen was. Ook hier kan er in je onderbewustzijn een soort gevoel komen van: “ Krijg allemaal de rambam, dan doe ik helemaal nergens meer moeite voor en doe ik wel heeeel rustig of juist opeens heel druk dat willen jullie toch?”

Ken je ook dat gevoel dat je met een 7 thuis kwam en dat er bijvoorbeeld gezegd werd “Je had toch juist super goed geleerd hiervoor?”

Wat gebeurt er dan met je? Ik zal je vertellen wat er met mij gebeurde...

Ik sla direct op dat een 7 niet goed genoeg is, want ik heb immers goed geleerd dus dan had het minstens een 10 moeten zijn! Natuurlijk zijn dit aannames, want dat is niet wat mijn ouders hebben gezegd tegen mij. Maar zie je hoe snel een kind/mens invulling kan geven aan bepaalde situaties?

We halen direct onszelf naar beneden, terwijl we niet kunnen zeggen: “ Nou lekker dan ma, ik was zo enthousiast en nu zeg je dit? Ik krijg nu het gevoel dat ik niet goed genoeg mijn best gedaan heb!”

Was jij zo als kind? Ik geloof er niets van!

We laten het gebeuren en we hebben niet door dat er heel langzaam iets in je lichaam aan het vreten is. Ook als volwassene hebben we de neiging om te zeggen: “ Je hebt lekker gekookt zeg, alleen wel een beetje pittig!”

Wat gebeurt hier nu? Ik hoor alleen nog dat het **te** pittig is, jij? Kan ook aan mij liggen hoor, maar we moeten wel heel vaak een steek onder water geven bij alles.

Je ziet er leuk uit, alleen die schoenen vind ik niets! HIHI dan zie ik er toch niet leuk uit?

Veel mensen vinden het moeilijk om complimenten te geven aan elkaar. Vooral kinderen hebben dit zo nodig om te voelen dat waar ze mee bezig zijn goed is.

Tijdens hun ontwikkeling zijn de ouders en de omgeving diegene die hun vormt. Wanneer je zo nu en dan complimenten geeft, zet je kind dit goede gedrag door en voelt je kind zich trots op zichzelf. Je kind krijgt vervolgens meer zelfvertrouwen en het gevoel of hij/zij alles aankan in het leven.

Ook volwassenen vinden het altijd erg leuk om complimenten te krijgen, alleen vinden ze het vaak erg moeilijk om in ontvangst te nemen. Weet je hoe dat komt? Omdat we alles gewoon gaan vinden wat we doen en niet zien dat je soms kwaliteiten hebt die anderen niet hebben.

Maar ook omdat we het niet gewend zijn om complimenten te krijgen en daardoor niet zo goed weet wat je ermee moet doen. Het voelt natuurlijk erg goed, maar we gaan het regelmatig bagatelliseren. “Oh die blouse heb ik maar op de markt gekocht hoor”, of “ach dat was zo gepiept, stelde niets voor.”

Afijn de moraal van deze voorbeelden is vooral dat we gevormd worden door alles wat beter zou kunnen en nooit goed genoeg lijkt in het leven.

Het zou dus met van alles te maken kunnen hebben dat je een gebrek aan zelfvertrouwen hebt gekregen. Dat is meestal niet door een iets of iemand, maar meerdere dingen die jij belangrijk vond en niet gehoord werden. Het heeft dus weinig zin om te gaan wijzen naar mensen of situaties, die jou dit hebben aangedaan, maar te kijken wat je hier nu aan kan doen nu je het weet.

Wat kun je doen?

Allereerst, hoe moeilijk ook... zullen we met zijn allen ons stinkende best gaan doen om niet alles altijd persoonlijk op te vatten? Neem nou het voorbeeld over het pittige eten, zegt dit niet iets over de andere persoon die aangeeft dat hij eigenlijk minder pittig eten gewend is misschien? Zegt dit werkelijk iets over mijn kookkunsten? NEE!

Probeer ook bij twijfel of wanneer iets je raakt om verdere uitleg te vragen. Een simpele: hoe bedoel je dat eigenlijk? Of kun je me uitleggen wat je er precies mee bedoelt?

Heel vaak is het anders dan je dacht dat het bij jou binnen kwam, toch?

Een gebrek aan zelfvertrouwen, of minder zelfvertrouwen komt puur door een knauw die jij hebt opgelopen in het verleden. Probeer nu je dit weet, uit de slachtoffer rol te stappen en ervoor te gaan staan, dat je je dit niet nog eens laat aandoen! Jij hebt het toegelaten dat mensen je kleineren, dat mensen over je heen lopen, dat iets nooit goed genoeg was!

MAAR NU IS HET KLAAR!

Ik heb mij vroeger aan laten praten dat ik dom was en ging er nog in geloven ook! Jaaha ik ben ook een mens met ervaringen net als jij.

Het belangrijkste wat ik gedaan had is, het op een dag niet meer te willen geloven en te "bewijzen" dat dit niet het geval was. Bewijzen?? Vooral aan mezelf ja, want ik ging het geloven! Ik ging van mbo, naar hbo en van hbo naar diverse cursussen en daarna de opleiding tot lifecoach. Jij en ik weten dan dat ik niet dom ben, toch?

Ik ging na al die pijnlijke jaren, weer in mezelf geloven!

En zo werkt het jammer genoeg soms in het leven. We hebben niet altijd door wat de ander onbewust achter laat bij jou en wat dit veroorzaakt. Maar wat nog erger is, is wat wij er vervolgens mee doen. Of moet ik zeggen niet doen? We gaan er niet tegen in, we vragen niet om duidelijkheid, we laten ons kwetsen en we gaan het geloven!

Dus je gebrek aan zelfvertrouwen is er in feite niet meer nu toch? Je weet waar het vandaan komt en je weet hoe je het niet toe moet laten, is het dan nu opgelost?

Mmm... voor de meeste vrees ik van niet. Want dit speelt soms jaren en daar kom je niet zomaar vanaf. Je moet het met kleine stapjes doen en weer vertrouwen krijgen in je eigen kunnen.

En dat gaat echt gebeuren, dat moet je zelf ook geloven, anders gebeurt het niet.

Ik ga je helpen met de rest van de stappen.

Oh eerst nog even dit voordat ik verder ga met de volgende stap:

Voortaan als jij een compliment krijgt, ga je rechtop staan, geeft een glimlach en zegt: Dank je wel! Of je zegt: Dank je, dat vind ik nou ook! Echt hoe kapsones het ook lijkt, het is het absoluut niet, want jij verdiend complimenten net als ieder mens en neem hem dan ook echt in ontvangst. Geloof me je krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen en ziet in dat jij in meerdere dingen goed bent en gewaardeerd wordt.

Wees zelf de trendsetter om complimenten uit te delen. Niet zomaar wat rond gaan strooien, maar gemeente complimenten. Kijk iemand aan en geef het compliment. Weet je hoe mooi het is om daardoor een glimlach te ontvangen en iemand zijn dag en energie te verbeteren? Probeer het eens!

Laat je niet door angsten weerhouden!

Wist je dat mensen die minder zelfvertrouwen hebben, met best veel onbewuste angsten kunnen zitten? Ik heb een aantal cliënten begeleid die zelf niet door hadden dat het angsten waren die ze elke keer belemmerde in hun doen en laten. Wanneer we dingen uitstellen, maar stiekem eigenlijk wel willen doen bijvoorbeeld, dan verzinnen we vaak hele leuke smoesjes. ;)

Het is natuurlijk de makkelijkste weg om het te ontlopen want dan hoef je er verder niets mee.

Ik heb zelf ervaren dat ik jarenlang met een angst heb gelopen en op een gegeven moment mezelf op dat punt een nietsnut begon te vinden. Ik ben nu 43 jaar en ik had tot voor kort nog nooit gevlogen in mijn leven. Ik heb ooit gedacht vanwege hoogtevrees, vanwege niet uit het vliegtuig kunnen, vanwege enge films met neerstortende vliegtuigen enz. Ik had elke keer een ander iets en zelfs flinke nachtmerries soms. Het leek wel of de hele wereld vloog behalve ik! Ik praatte mezelf aan dat ik de enige was die zo'n loser was en voelde die pijn steeds groter worden.

Dat gebeurt er helaas met angsten die je niet aangaat, ze worden door elk klein dingetje gevoeld en daardoor steeds groter gemaakt.

Vorig jaar gebeurde er iets met me. Ik wilde hals over kop parasailen na 4 jaar gekeken te hebben en ik was totaal niet nerveus en vond het super leuk! Ik kreeg er zoveel energie van dat ik dit opeens durfde en begon weer een beetje trots op mezelf te worden. Dit jaar belde ik hals over kop een vliegmaatschappij op met sportvliegtuigjes en ik wilde een rondvlucht maken boven Lelystad.

De volgende dag maakte ik met mijn gezin een rondvlucht, zonder ook maar 1 seconde bang te zijn.

Een maand later vloog ik met "het grote vliegtuig"!

Ik heb hierdoor zoveel geleerd!!

Ik vraag me vooral af waarom ik mij al die jaren heb laten weerhouden van mijn angsten, terwijl het me zoveel ervaringen en vertrouwen in mijn eigen kunnen heeft gegeven.

Angst kan zoveel kapot maken eigenlijk, terwijl we zelf het stuur in handen kunnen nemen om de angst aan te pakken! Ik werd mijn angst en liet mij daardoor leiden, maar ik weet zeker dat ik dit nooit meer zo lang toe ga laten!

Wat kun je doen?

Probeer voor jezelf te achterhalen of je iets uitstelt om angst of iets anders. Schrijf voor jezelf op wat het is, waarom het is, hoe lang dit je al bezig houdt, of het echt kan gebeuren wat jij denkt, of je het zeker weet dat dit kan gebeuren, hoe je het aan zou kunnen pakken, wie jou zou kunnen helpen, waarom jij dit graag aan wilt pakken, hoe je je zou voelen wanneer je dit hebt overwonnen en wat je zou doen als je dit overwonnen hebt.

Probeer hele kleine stapjes te bedenken.

Ik heb het vliegen natuurlijk een beetje gek aan gepakt, maar ik ben er wel achter dat dit voor mij goed werkt. Niet te lang hoeven nadenken en geen meningen en enge verhalen van anderen die mij doen bevestigen dat het wel heel eng kan zijn.

Maar neem eens mijn voorbeeld: "Je bent bang om te vliegen"

Probeer op te schrijven waarom je daar bang voor bent, probeer te achterhalen of dit ook echt kan. De meeste mensen (ook ikzelf) wilde niet vanwege hoogtevrees. Ik kan je vertellen dat is GEEN reden. In de lucht merk je niets van hoogte, alleen wanneer je direct naar beneden kijkt uit het raampje. (Maar ik vond het geweldig).

Vliegtuigen storten minder vaak neer, dan dat er auto ongelukken zijn en rijd je ook elke dag nerveus rond dat je misschien een ongeluk kan krijgen?

Nadat je dat hebt opgeschreven, pluis je verder uit. Ga eens een boek lezen over vliegtuigen, ga eens naar de landingsbaan of naar Schiphol toe, kijk of je in zo'n flightsimulator kan komen.

Ga niet naar diverse verhalen van anderen luisteren! Dat heb ik jaren gedaan en je gedachtes worden er veel te veel mee bewerkt! Wel leuk, niet leuk, whoe turbulentie, oh mooi land enz.

Iets wat ik heel leuk vind, kun jij niet leuk vinden, dus je zal altijd met alles je eigen ervaring ervan moeten maken en dan weet je iets meer. Ik zeg expres "iets meer," want de heenreis met het vliegtuig vond ik een stuk minder leuk dan de terugreis. Dus ook hierin kan het per moment verschillen hoe jou ervaring is.

Begin net zoals ik met een korte (2 uur) durende vliegreis. Of bijvoorbeeld naar Engeland dat is 1 uur vliegen. Elke stap is er een.

En wees trots op elk klein stapje, dus ook als je alleen maar kijkt naar vliegtuigen. Geef jezelf complimenten!

Ik moet wel even kwijt dat ik wel een rare tante ben hoor, want toen ik de eerste keer ging vliegen keek ik nieuwsgierig in de cockpit wat voor mensen de piloten waren die mij de lucht in gingen vliegen. Ze maakte een praatje met me en lieten alles zien. Al snel hadden we allerlei geintjes en lachmomenten met elkaar en ik kreeg een goed gevoel bij deze mannen en ging daardoor rustig op mijn stoel zitten. Dat zegt iets over mij als mens, ik moet eerst aanvoelen of iets oke is en dan komt het vertrouwen.



Stel jezelf voor

We weten nu waarom het belangrijk is om een goed zelfvertrouwen te hebben, waar het gebrek van te weinig zelfvertrouwen vandaan komt en hoe je angsten inzichtelijk kunt maken en overwinnen.

Wanneer je naar een bijeenkomst gaat waar je niemand kent, kun je daar tegen op zien. Je wilt het liefst afzeggen uit (daar komt hij weer) angst, maar dit is puur angst omdat je nog niemand kent en niet zo goed weet wat je zou kunnen zeggen tegen iemand, klopt dat een beetje?

Je kunt je verlegen voelen op momenten dat je vreemde mensen ziet.

Waarom zou dat zijn denk je?

Het komt voornamelijk door het onbekende. Je weet gewoonweg niet wie je ziet, wat voor omgeving het is en wat je zou kunnen zeggen!

Wat kun je doen?

Mij ken je ook niet, maar als ik zeg dat ik Merel heet, dan ken je me toch? Of toch niet? Wanneer ken jij iemand en voelt dat voor jou minder eng? Meestal als je iemand zijn naam weet, als je even gepraat hebt en vertrouwen voelt, als de omgeving oke is en hetgeen je voor komt ook te doen is, heb ik gelijk?

Dan weet je wat je te doen staat bij nieuwe situaties!

Je loopt naar binnen, kijkt om je heen en wanneer je iemand aardig lijkt of aanspreekt of oogcontact mee hebt gemaakt, zeg je: Hallo, ik ben ... en dan steek je je hand uit. Ondertussen kijk je diegene even in zijn ogen en geef je een mooie glimlach.

Je innerlijke stem mag na dit wel even een complimentje geven over je eerste stap.

De volgende stap is een praatje maken met iemand. Tja wat kun je zeggen tegen iemand? Niet te moeilijk denken, begin met: "Waar kom jij vandaan?", "Ben je hier weleens vaker geweest?" "Mag ik naast je komen zitten?"

In de pauze zou je kunnen zeggen/vragen: "Wat vond je er tot nu toe van?" Of je zegt zelf: "Nou ik heb al aardig wat geleerd zeg deze ochtend!"

Let op je houding wanneer je zit op een stoel, hou je een rechte rug. Wanneer je staat doe je je schouders iets naar achteren en een rechte rug. Ook je stem moet niet te zacht zijn en niet keihard. Een zachte stem komt over alsof je erg onzeker bent. Een harde stem alsof je erbovenuit wilt komen en jezelf heel wat vindt. Het lijkt misschien alsof je op heel veel aspecten tegelijk moet letten, maar geloof me op een dag heb je bepaalde dingen je eigen gemaakt en gaat het net zo makkelijk en ongemerkt als alle andere dingen.

Geef je eigen mening

Wanneer je met mensen samen bent, is luisteren en wat lachen op bepaalde momenten het makkelijkste wat je kunt doen. Heel veel mensen doen dit omdat je met een mening of verhaal aangekeken wordt en dat zou wellicht ongemakkelijk kunnen zijn. Maar er wordt ook vaak gedacht dat jouw mening wellicht niet de juiste zou kunnen zijn en dat mensen dat straks stom kunnen vinden, herkenbaar?

Onthoudt vooral dat iedereen recht heeft om een mening te geven!

Waarom zou jou mening minder belangrijk zijn als die van een ander? Waarom zou jou verhaal niets aan zijn?

Besef dat je heel simpel kan antwoorden wanneer iemand jou verhaal of mening niets aan vindt. Een simpele: "dat kun jij vinden, maar ik vind dat niet." Of: "ik wilde gewoon ook wat vertellen, laat me."

Het is maar net hoe je publiek is en hoe jij humor in kan brengen en hoe jij je opstelt. Maak anderen niet belangrijker dan jij bent, het gebeurt allemaal in je eigen hoofd met dat gedenk. Probeer uit je comfortzone te stappen door wel met een verhaal of mening te komen, het is voor diverse dingen belangrijk namelijk. Je voelt dat je ergens bij hoort, je krijgt meer zelfvertrouwen, meer energie, meer inbreng, meer waardering en mensen zien op deze manier wat jij in je mars hebt.

Ze kunnen later zelfs jou mening vragen omdat jou mening er ook toe doet en leerzaam kan zijn.

Wat kun je doen?

Begin met kleine stapjes. Ga wat vaker knikken of ja zeggen wanneer je samen bent met mensen. Wacht situaties af waarbij jij in zou kunnen springen op jou mening of verhaal. Of geef aan: "Dit gaat opeens over iets heel anders, maar ik wilde dit even delen."

Je verhaal hoeft niet in een keer heel lang en groot te zijn, begin ook hier klein. Geef desnoods aan dat je van het weekend ergens aan het eten was, benoem het restaurant en zeg dat het erg aan te raden valt.

Vergeet niet dat je bij het vertellen van je verhaal een krachtige stem hebt. Niet heel zacht en verlegen en niet keihard. Let op je houding, sta of zit met een rechte rug en probeer mensen om de beurt aan te kijken en echt contact te maken.

Blijf er ten allen tijden aan denken dat jou verhaal of mening er echt toe doet en niet raar is. Nogmaals er zou altijd wel iemand kunnen zijn die dat wel vindt, maar dat zegt niets over jou persoonlijk. Neem de feedback vol zelfvertrouwen op: Dat kun of mag jij vinden, maar ik denk er anders over. En dan is het klaar! We willen veel te vaak uitleg, excuses en verantwoording af leggen, waarom? Ga het gewoon doen en wees blij met jou eigen kunnen!

Zet je verlegenheid opzij!

Geloof het of niet, iedereen is tot op zekere hoogte verlegen. De één weet het gewoon beter te verbergen dan de ander. Verlegenheid komt voort uit onzekerheid. Wanneer je verlegen bent voel je je vaak minder dan de ander. Je hebt het gevoel dat jij er niet persé toe doet. Dat heb je (uiteraard) mis.

Voel je niet minder dan een ander

Onthoud: ieder mens is gelijk. Je kunt verlegen zijn omdat je vriend een mooie nieuwe auto heeft, of in een veel mooier huis woont dan jij. Je kunt je al snel *minder* dan hem gaan voelen, omdat hij meer uitstraalt of meer heeft bereikt. Merk dit bij jezelf op en hou het tegen. **Jij bent jezelf en daar hoef je je niet voor te schamen.**

Wees eerlijk en wees jezelf. Besef dat de ander ook gewoon een mens is, en zelf ook onzekerheden kent. Jij hebt jouw leven en hij het zijne. Dus verontschuldig je niet voor jouw barrel, of iets wat jij anders hebt dan je vriend, probeer het niet goed te praten. Wees zeker van je zaak en heb vertrouwen in jezelf.

Wat kun je doen?

Laat merken dat jij ertoe doet en er bent! Jij bent net zo belangrijk als ieder ander, onthoudt dat! Probeer er op te letten dat je niet een zacht piep stemmetje hebt, maar een krachtige stem. Straal zelfvertrouwen uit door je rug recht te houden, schouders iets naar achteren en je benen iets wijd uit elkaar te zetten wanneer je stil staat. Wanneer je loopt kun je een vlotte looppas zetten. Dus niet heel langzaam slenteren en niet bijna rennen, maar vlot doorlopen, want dit straalt zelfvertrouwen uit.

Ga uitdagingen aan!

Ken je dat? iemand stelt iets nieuws voor, of iemand wil je meenemen naar iets waar jij nog nooit geweest bent en jij gaat allerlei smoesjes verzinnen, of je gaat ertegenin, of je krijgt er de zenuwen van? Weet je hoe dat komt? De meeste mensen houden niet van veranderingen!

Ze zijn bang dat het helemaal niet goed uitpakt, dat het niet leuk zal worden, dat het een vreselijke ervaring zal worden en dat het heel veel tijd kost om je in dat nieuwe te gaan verdiepen en dat het niet gaat werken en dat het vooral heeeeel eng is!

Ik heb inmiddels ondervonden dat het vooral met je negatieve instelling te maken heeft. Het nieuwe brengt al snel een poeh of een bah met zich mee en dan de negatieve gedachtes daarbij maken het al vreselijk voordat we het ondervonden hebben.

Ik heb heel erg mijn best gedaan om bij elke nieuwe ervaring mijn instelling te veranderen naar een positieve uitdaging. Oke ik moet dit even laten bezinken, laten we het gewoon uit proberen!

Het woord uitdaging in plaats van verandering, of nieuw element of wat dan ook, kan je hersenen al doen trikkeren dat je alle opties open houdt voor de verandering. Wanneer je er verandering of iets anders van maakt, denken je hersenen al heel snel, bah zeg, zo geen zin in, waarom moet dit nou weer?

Voor je zelfvertrouwen is deze manier ontzettend goed, omdat je bij voorbaat iets positief tegemoet gaat en denkt: Ik zie het allemaal wel, wie weet brengt dit iets goeds met zich mee en vooral nieuwe ervaringen en leerpunten.

Wanneer jij hierbij zelfvertrouwen uitstraalt en zo positief gaat denken, geef jij een perfect voorbeeld naar anderen toe. Zij zullen veel sneller geneigd zijn om jou te volgen omdat jij immers zelfvertrouwen uitstraalt.

Zoek ook uitdagingen op, zoals dingen die je eerst niet durfde. Weet je nog mijn voorbeelden met parasailen, en vliegen? Wauw ik voel de energie nu nog die het mij toen gaf, ik heb het gevoel dat ik alles aankan!

Zo wil jij je toch ook voelen? Dan zou je toch echt actie moeten ondernemen wil je je zo voelen!

Hoe kan ik voor mezelf opkomen?

Vaak als je wat verlegen bent of wat minder zelfvertrouwen hebt, dan kunnen mensen (en ook kinderen) dat erg snel door hebben. Ze kunnen dan misbruik maken van jou zwaktes als ware. Ze gaan uitproberen wanneer jij je grenzen aan gaat geven, kunnen je gaan negeren, je gaan pesten en over je heen lopen.

Bij sommige mensen kan het erg lang duren voordat zij dit zelf door hebben, of voordat ze er wat aan gaan doen. Dit komt meestal door gedrag waar je aan gewend bent geraakt, of leuk gevonden wilt worden door anderen en daardoor alles pikt en doet voor ze. Het zou ook kunnen zijn dat je bang bent voor bepaalde mensen en je grenzen continu aan het verleggen bent.

Op een gegeven moment kan het zijn dat je stress ervaart in de vorm van lichamelijke stress, bijvoorbeeld hoofdpijn, snel uitvallen naar mensen die het dichtste bij je staan, buikpijn en slapeloze nachten of zelfs nachtmerries.

Je kunt ook stress op een psychische manier ervaren. Je kunt angstig worden van personen, situaties, bepaalde omgevingen. En je kan gaan denken dat iedereen tegen je is, dat iedereen je wilt pesten, dat niemand meer te vertrouwen is, dat iedereen over jou praat en dat iedereen over jou heen loopt.

Wat kun je doen?

Schrijf eens voor jezelf op waar jij allemaal ja op zegt, terwijl je het eigenlijk niet wilt doen. Schrijf ook eens op hoe vaak mensen tegen je zeggen: "Dat wil jij vast wel doen, want je bent zo lief.." Denk erover na of schrijf op hoe vaak jij genegeerd wordt en op wat voor manier, denk ook na of er mensen zijn die echt geïnteresseerd zijn in jou. Willen zij echt weten hoe je weekend was, zien ze echt aan je wanneer jij je niet happy voelt? Of slijmen ze wanneer ze iets van je nodig hebben?

Hoe geef je antwoordt?

Het gebeurt helaas zo vaak dat iemand iets tegen je zegt wat eigenlijk helemaal niet zo leuk is, vervolgens negeren we het, geven een vreemde reactie of zeggen: " je bent dat zelf."

Later voel je je behoorlijk rot, omdat je in jou ogen niet goed genoeg geantwoord hebt. Wat kun je je dan vreselijk voelen he?

Ik zal je wat tips geven hierover!

Wat veel mensen adviseren is negeren maar die hap. Ik ben het daar NIET mee eens!!!

Negeren zegt iets over jou en je zwaktes en niet over de ander. De ander stopt niet, maar vind jou des te leuker om uit te dagen.

Het gaat er om dat je op de juiste manier moet reageren.

De juiste manier is wel een antwoordt, maar niet te lang!

Stel iemand zegt: "Wat heb jij een lelijke krullen zeg." Zorg er dan voor dat je dit niet persoonlijk gaat maken. Doe net of het over iemand anders zijn krullen gaat en zeg: "Dat kun jij vinden, maar dat vind ik niet!" Wanneer je dit antwoordt zorg je ervoor dat je stem krachtig is. Dit kan alleen wanneer jij echt sterk probeert te zijn en het je niet persoonlijk aan gaat trekken. Anders komt er verdriet, boosheid en angst om de hoek kijken in je stem. Denk aan je houding! Sta rechtop, schouders naar achteren en kijk wanneer je dit antwoordt geeft heel even naar je tegenstander, en draai je daarna om en loop weg indien mogelijk.

Positieve/helpende gedachtes

Er zijn heel veel mensen die oordelen en invullen over ontzettend veel mensen en situaties. Ik betrap mezelf er ook nog weleens op dat het helaas een terugkerend iets kan zijn. Wat het belangrijkste is, is dat je het bij jezelf opmerkt. Dan kun je het namelijk direct de grond in trappen en jezelf sturen naar andere gedachtes.

We maken het echt alleen onszelf moeilijk met de volgende gedachtes:

- Volgens mij praten ze over mij, want ze keken zo raar.
Hoe weet je dat? Hoor je je naam? Kijken ze niet raar omdat ze iets gehoord hebben over een situatie of omdat er opeens iemand binnen komt, want dan kijken de meeste mensen op. Vraag het maar, zeg gewoon: "Het leek of jullie vreemd keken toen ik binnen kwam, is er iets?"
- Ze denkt vast dat ik dat niet kan.
Ga jij invullen voor de ander? Vraag ernaar: "Denk jij dat ik dat zou kunnen?" Of wees positief en zeg: "Ik heb het nog nooit gedaan, maar ik wil de uitdaging wel aangaan, dan leer ik weer wat nieuws."
- Dat lukt mij echt niet want dat heb ik nog nooit gedaan.
Wees nooit te min over jezelf! Iets wat je nog nooit hebt gedaan, kun je altijd uitproberen. Wanneer je van tevoren negatief gaat denken, zorgen je hersenen er wel voor dat je zoveel negativiteit naar boven krijgt dat je het niet eens gaat proberen.
- Volgens mij vindt niemand mij aardig.
Hoe weet je dit? Vind je jezelf wel aardig en denk je daardoor dat niemand je aardig vindt? Heb respect voor jezelf, anderen zien echt wel jou kwaliteiten. En wil je dat de hele wereld je aardig gaat vinden? Dat gaat niet gebeuren! Wil je het echt weten? Vraag dan aan mensen waarvan jij hun mening wilt: "Wat vind je eigenlijk van mij?"
- Ik doe ook niets goed.
Kijk positief naar jezelf! Wat heb je allemaal goed gedaan? Soms gaan er dingen fout, zie dit als leermomenten om te verbeteren en straf jezelf niet zo af! Nogmaals op deze manier stuur je je hersenen om negatief over jou te gaan denken en raak je er depressief van.
- Dat durf ik echt niet hoor, dat ga ik niet doen.
Het is soms niet erg om een beetje angst te voelen bij nieuwe dingen. Maar laat de angst niet zover komen dat het je gaat belemmeren om beslissingen voor jou te gaan nemen. Besef dat je het niet durft en probeer ook hier positief over jezelf te gaan denken. Je kan echt veel meer dan jij denkt! En..... wanneer je het toch gaat doen, hoe eng ook, je zal trots zijn op jezelf, e zal mega energie hebben daarna en je hebt weer

een nieuwe ervaring/uitdaging gedaan! Probeer dus te kijken naar wat het je kan brengen als je het wel doet en niet wat voor ellende het zal worden en daardoor alles niet te gaan doen.

- Volgens mij houdt hij niet meer van me, want hij is zo stil de laatste tijd.
Weet je wanneer ik dit weleens denk? Wanneer ik zelf doodmoe ben en niet lekker in mijn vel zit! Probeer daar aan te denken wanneer jij denkt dat iemand opeens niet meer van je houdt. Voel jij je top, dan ga je niet raden maar vragen! En dan niet: "hou je niet meer van me ofzo?" Nee dan wordt er direct negatief gedacht: "Hoe kom je daar nou weer bij?" Gewoon eerlijk zijn en zeggen dat je het gevoel hebt dat... Of vraag: "Hou je van me?"
- Dat is pas een knappe vrouw/man, ik zie er niet uit!
Ik weet dat we het allemaal doen, maar vergelijken heeft zo weinig zin! Je hebt er echt alleen maar jezelf mee! Wanneer je ontevreden over jezelf bent, kun je wellicht advies over kleding vragen aan iemand, je haar knippen of verven, make-up op doen, sporten enz. Maar stop met vergelijken, het kan je erg depressief maken!

Wat kun je nog meer doen?

Wanneer er gedachtes komen die negatief zijn, probeer deze dan met een zogenaamde hamer weg te slaan! Jij kan jou hersenen sturen! Dus stuur ze de goede kant op!

Wanneer er nieuwe dingen op je pad komen, zie ze dan als nieuwe uitdagingen en niet als nieuwe dingen die vast eng, moeilijk of niet lukken gaan.

Probeer te beseffen dat iedereen een verhaal heeft achter een verhaal en dat het niet altijd zo is, zoals jij denkt dat het is. Als iemand eens heftig reageert, hoeft dit niet persoonlijk naar jou te zijn, maar kan iemand in zijn/haar persoonlijke situatie iets vernomen hebben of iets gebeurd zijn.

Onze gedachtes kunnen snel een loopje nemen met ons, terwijl het bijna nooit de goede gedachtes en oordelen zijn.

Dus helpende gedachtes kunnen onder andere zijn:

- Ik kan dit echt, kom op!
- Nee hij/zij bedoelt het niet zo, neem het met een korreltje zout
- Oke we gaan naar iets waar we nog nooit geweest zijn, interessant, ik ben benieuwd.
- Ze praten niet over mij, als ze dat wel doen ben ik vast interessant.

Merk je het verschil in denken? Het zal je veel meer zelfvertrouwen geven.

Waar ben ik goed in?

Ik weet nog goed dat ik bijna bij elke cursus waar ik kwam mijn kwaliteiten op moest schrijven en dat ik elke keer het nut er niet van in zag en eigenlijk maar wat op schreef, wat ik niet echt zo voelde. Pas later zag ik in dat het goed is om soms even stil te staan bij je kwaliteiten omdat je ze soms weleens vergeet en kan denken dat jou kwaliteiten hetzelfde zijn als elk ander mens.

Dat is dus echt niet het geval!

Vorige week nog had ik een gesprek met iemand die openhartig ging vertellen dat hij gestopt was met afvallen omdat er zoveel geoordeeld werd naar hem. Hij ging door met zijn verhaal en ik luisterde aandachtig. Opeens zei hij: Dit is eigenlijk best gek, jij bent de eerste die ik dit verhaal vertel, hoe kan dat? Ik zei: "Ik heb geen idee, vertel jij het maar."

Hij besepte dat ik echt naar hem luisterde, vragen stelde aan hem en niet mijn mening en vooral oordeel gaf net als alle anderen.

Wauw ik besepte op dat moment pas dat meerdere mensen me dat gezegd hadden. Maar ik nam het eigenlijk niet zo serieus omdat ik dacht dat iedereen deze kwaliteit had.

Kijk dit is dus een van mijn mooie kwaliteiten....

Wat kun je doen?

Probeer er op te letten dat je echt naar mensen luistert, zonder ondertussen aan je agenda te denken. Knik zo nu en dan ja en kijk af en toe je tegenstander in zijn/haar ogen.

Ik heb ooit een keer met een cliënt uitprobeerd dat hij moest blijven praten, terwijl ik hem af ging leiden. Ik liep rondjes door de zaal, ik keek totaal niet naar hem en ik deed kunstjes, stopte een bal onder mijn shirt, stond met mijn rug naar hem toe enz enz.

Waarom ik dit deed?

Om hem te laten voelen hoe het is als iemand niet geïnteresseerd doet, hoe lang je iemand aan moet kijken en of hij harder ging praten wanneer ik weg liep. Daarnaast ging hij anders praten toen ik echt geïnteresseerd deed. Dat was niet bedoeld als een gemene oefening ofzo, dit was juist heel erg leerzaam voor hem. Hoe hij zichzelf op zou kunnen stellen bij vrienden en hoe hij graag zelf behandeld wilt worden.

Wat heel veel mensen doen is zeggen tegen de ander: "ik zou het zo doen", of "anders probeer je dat", "ik weet wel iemand die je kan helpen", "ben je eindelijk aan het afvallen, dat werd tijd!", Ik ben daar ook geweest en ik vond....

Mensen voelen dan dat je je ermee wilt bemoeien, dat je het beter weet, dat je het gesprek over wilt nemen. En jou mening kan menig mens kwetsen wanneer je een oordeel erin gooit.

Hoe je dit dan wel kunt doen?

Vraag ernaar! Kan ik je ergens mee helpen? Ik weet eventueel wel iemand, mocht je hulp willen. Wanneer iemand klaar is met zijn/haar verhaal, kun je eventueel vertellen dat je daar ook geweest bent.

Als er iemand in jouw ogen “eindelijk” aan het afvallen is dan is dat jou oordeel. Kun jij weten of iemand iets al heel vaak geprobeerd heeft? Weet jij waarom iemand overgewicht heeft? Diegene heeft er veel meer aan, wanneer jij zou zeggen: “ Goed bezig!”

Denk goed na over jouw kwaliteiten en schrijf ze vervolgens op.

Het maakt echt niet uit om welke kwaliteit het gaat, als je maar gaat beseffen waar jij goed in bent.

Ga vervolgens aan anderen vragen waar zij vinden dat jij goed in bent.

Je zal merken dat dit je meer zelfvertrouwen zal geven en dat je verbaasd bent over bepaalde kwaliteiten.

Vervolgens ga je elke kwaliteit uitschrijven. Waarom ben je daar zo goed in? Sinds wanneer ben je daar zo goed in? Wanneer zet je deze kwaliteit in? Welke kwaliteit vind jij en anderen de beste?

Kun je deze meer inzetten denk je, bij wat dan?

Kun je bepaalde kwaliteiten meer uitbreiden. Dus meer in de boeken over lezen, of meer op je werk over vragen enz.

Ik hoop van harte dat ik je veel geleerd heb met mijn eigen ervaringen en tips rondom het vergroten van jouw zelfvertrouwen.

Kan ik je ergens mee helpen of heb je een vraag aan me, schroom niet om me te mailen of bellen.

Mijn mailadres is: info@zelfvertrouwenvergroten.nl

Mijn telefoonnummer is: 06-44124646

Mijn website: www.zelfvertrouwenvergroten.nl

Liefs Merel