

# Grijp je Ambities



# Investeren in je geluk door je ambities te grijpen!

## tips om te werken aan je zelfvertrouwen

### De impact van je omgeving op zelfvertrouwen (wantrouwen)

De wereld ligt via alle mediakanalen 24/7 aan je voeten en ze verandert zo snel, dat je dit nooit kunt bijhouden. Het wordt steeds moeilijker om je toekomst in te schatten. Dat vergroot twijfel en onzekerheid. Je zelfvertrouwen wordt zo meer en meer op de proef gesteld. Dan leef je ook nog in een Westerse wereld waarin we geloven dat je alles kunt bereiken, dat je in-control bent van je leven en veel invloed hebt over wat je overkomt. Dit geloof in de maakbaarheid van het leven maakt het een extra uitdaging voor zelfvertrouwen.

### Zelfvertrouwen is vertrouwen op jezelf

Zelfvertrouwen is een goede voedingsbodem om vertrouwen in anderen te hebben, vertrouwen in de wereld (omgeving) en vertrouwen in het leven. Zelfvertrouwen ontwikkel je door afscheid te nemen van je eigen idee over wie je graag als persoon wilt zijn en vrede te sluiten met de persoon die je werkelijk bent. Als je je richt op de persoon die je wilt zijn (in de illustratie hiernaast weergegeven door EGO en PERSOONLIJKHEID), dan richt je je onbewust op het doel perfect te willen zijn. Met als gevolg dat je je gemaakt zeker voelt en zogenaamd blaakt van zelfvertrouwen. Maar om te worden wie je werkelijk bent, is het belangrijk om jezelf te accepteren zoals je bent en dus ook de talenten waarin je niet zo goed bent te omarmen (ofwel: je schaduw in het licht te zetten).



### Wanneer komt zelfvertrouwen van pas?

Zelfvertrouwen is natuurlijk altijd belangrijk, maar vaak ben je je hiervan niet bewust. Je merkt pas een gebrek aan zelfvertrouwen als je het nodig hebt. Denk bijvoorbeeld aan een nieuwe baan, een prille relatie of het moment dat je aan iets nieuws begint. Op die momenten dat je even twijfelt en het anders loopt dan je had verwacht. Als je dan je aandacht richt op dat wat je niet kunt of wat er mis kan gaan, voed je negatieve gedachten en bedenkt je hoofd redenen waarom je het niet kunt. Daardoor ga je twijfelen, voel je je onzeker en vergroot je het gebrek aan zelfvertrouwen.

Vertrouwen in jezelf helpt je dan om je te richten op positieve gedachtes en door te zetten, te geloven en vertrouwen in jezelf en de veerkracht te hebben om door te gaan. Dat betekent ook dat je in die momenten van twijfel bewust bent van imperfectie, dat je accepteert dat je fouten zal maken. Je mag je kwetsbaarheid laten zien en train je om in middelmatigheid iets moois te zien.

# 10 tips om te werken aan je zelfvertrouwen

Je zelfvertrouwen is de basis voor een gelukkig leven. Met meer zelfvertrouwen wordt je leven leuker en makkelijker. Pas deze 10 tips toe om te werken aan je zelfvertrouwen.

## Vertrouw op jezelf en werk aan je zelfvertrouwen

Het is jouw taak om jezelf aardig te vinden en te werken aan je zelfvertrouwen. Je mag er zijn: een uniek mens met veel talenten, dat zijn eigen pad van plezier volgt en in contact staat met zichzelf en anderen.

## 10 tips om te werken aan je zelfvertrouwen:

1. Ben mild tegen mensen die fouten maken, die niet alles weten, die niet alles kunnen en hun zwakte tonen. Realiseer je dat je een mens bent en dat dit bij een mens hoort. Sterker nog, het maken van fouten is de snelste weg naar persoonlijke groei.
2. Neem op tijd rust en maak tijd voor ontspanning. Altijd maar doorgaan in je ratrace om je opdrachtgever, werkgever en relaties blij te maken met je diensten, je harde werken en hulp, zorgt dat je jezelf vergeet. Je vergeet dan wat echt belangrijk is voor jezelf. Rust nemen, mindfulness en meditatie zijn hulpmiddelen om even uit de waan van de dag te komen, uit de overload aan informatie, uit onze prestatie maatschappij en om je energie op peil te houden.
3. Mocht je jezelf de schuld geven van de dingen die niet lukken in je leven: stop daar dan mee! Dit maakt je depressief. Ook anderen de schuld geven, jaloers zijn, roddelen etc. vergroten het gebrek aan zelfvertrouwen.
4. Kom de afspraken die je met jezelf maakt na. Doe je dit niet dan beschadig je je zelfvertrouwen.
5. Stop met jezelf constant vergelijken met anderen en opkijken tegen mensen die iets bijzonders presteren. Je verliest hierdoor het contact met jezelf en je gebrek aan zelfvertrouwen groeit.
6. Koppel je zelfvertrouwen los van je prestaties. Je loopt anders het gevaar om jezelf als middelpunt van het leven te zien. Als het dan een keer tegen zit, is de kans om in de put te raken groter. Een ander nadeel is dat veel mensen die dit doen richting burn-out gaan, de honger naar presteren en succes raakt maar niet gestild.
7. Relax en besef dat je niet alle taken in het leven kunt afmaken en al helemaal niet op een dag. Er is altijd iets meer te doen dan je kunt doen. Wees in plaats daarvan dankbaar voor alles wat je wél hebt. Spreek je dankbaarheid uit over je relaties, je gezin, je vriendschappen, je talenten, successen uit het verleden en alle zaken waar te tevreden over bent. Dankbaarheid laat je zelfvertrouwen groeien.
8. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen en omarm ook je imperfectie.
9. Sta rechtop, schouders naar achteren, borst vooruit, glimlach en heb een open houding. Kijk de ander vriendelijk aan, maak oogcontact en praat rustig. Op deze manier maak je een positieve indruk, straal je vertrouwen uit en voel je je zelfvertrouwen groeien. Als je contact maakt of in gesprek bent, is het ook belangrijk om er bewust met je aandacht bij te zijn.
10. Ben je bewust dat het jouw taak is om jezelf leuk te vinden en vriendelijk te zijn voor jezelf. Compassie voor jezelf maakt dat je zelfvertrouwen groeit.

## Heb je hulp nodig bij het verstevigen van je zelfvertrouwen?

Ik help je graag. Soms is één gesprek al genoeg om en hele serie dominosteentjes bij je in beweging te zetten. Bel Marc van Lieshout (06) 52609669 en we maken een afspraak.

Bij het schrijven over zelfvertrouwen hebben we ons laten inspireren door:

- Hapinez: inzichten & inspiratie om je zelfvertrouwen een boost te geven. Nummer 1 – 2017.

# Grijp je Ambities.nl