

43 TIPS

TEGEN ONZEKERHEID

CHANGE OF HEART

WAAR KUN JE ONZEKER OVER ZIJN?

Grof gezien kun je onzeker zijn over twee dingen. Over wie je bent en hoe je er uit ziet en over het gedrag dat hier uit voort komt. Vaak gaan deze twee samen. Is iemand onzeker over zijn of haar figuur? Dan is de kans groot dat deze persoon ook onzeker is over bepaalde aspecten van zijn of haar persoonlijkheid.

Als je onzeker bent over je uiterlijk ben je dit omdat je niet voldoet aan het ideaalbeeld dat je zelf hebt gevormd. Je legt jezelf naast een lat die vaak erg hoog is en waar je bijna nooit aan zal kunnen voldoen.

Het kan ook zo zijn dat je eigenlijk best happy bent met je eigen uiterlijk maar mensen in je omgeving hebt die je het gevoel geven dat jij niet voldoet aan het beeld dat zij hebben.

Daarnaast kun je onderscheid maken tussen constant ergens onzeker over zijn of onzeker zijn op bepaalde momenten. Veel mensen vinden het bijvoorbeeld wel even een dingetje als ze in de sauna hun badjas uit moeten trekken. Althans, dat vind ik altijd wel even gek. Of ze zijn erg onzeker op het moment dat ze voor het eerst met hun nieuwe partner gaan vrijen. Vindt hij me wel mooi? Doe ik het wel goed?

Onzeker zijn op bepaalde momenten heeft iedereen wel eens last van. Altijd onzeker zijn hebben vooral de mensen met een laag zelfbeeld last van. Onzekerheid heeft natuurlijk alles te maken met jezelf niet goed genoeg vinden.

OORZAKEN VAN ONZEKERHEID

Als je onzeker bent ligt daar vaak een bepaalde angst aan ten grondslag. Je bent bang dat je niet kan voldoen aan andermans standaard. Dat een ander je pas leuk vindt als je graadje mager bent of altijd maar doet wat een ander wil.

Onzekerheid kan heel veel verschillende oorzaken hebben. Soms heb je geen idee waarom je zo onzeker bent. In theorie weet je eigenlijk wel dat je best ok bent maar je voelt het compleet anders. Vaak ligt de oorzaak in dit geval dan in je jeugd. Ergens is iets gebeurd waardoor je het gevoel hebt gekregen dat je niet goed bent zoals je bent.

In sommige gevallen is er een hele concrete oorzaak. Mensen die gepest zijn (of worden) hadden vóór de pesterijen vaak geen problemen met wie ze zijn. Helaas kan dit makkelijk omslaan doordat de pestkoppen een andere mening hebben. Met alle gevolgen van dien.

Het gekke is dat we vaak wijzen naar een ander. De ander heeft ons onzeker gemaakt door iets wel of niet te doen of wel of niet te zeggen. Toch is jouw onzekerheid gebaseerd op jouw eigen overtuigingen. Ook al zijn deze overtuigingen (vaak begrijpelijk) gebaseerd op een externe factor, jij denkt op een bepaalde manier over jezelf (bewust of onbewust) en dit zorgt ervoor dat je onzeker bent.

SOORTEN ONZEKERHEID

1. ONZEKERHEID OP SOCIAAL VLAK

Als jij het gevoel hebt dat je anders bent dan anderen kun je hier onzeker door worden. Als je niet past binnen het doorsnee plaatje en weinig aansluiting vindt bij de kudde 'hoor je er niet bij' en dat kan een enorm rotgevoel geven. Er zijn absoluut mensen die daar helemaal geen moeite mee hebben en er juist niet bij willen horen. Vaak zijn dit wat oudere mensen. En dan bedoel ik niet direct bejaarden maar mensen die in ieder geval ruim de pubertijd voorbij zijn en alle onzekerheden die hier bij horen achter zich hebben gelaten.

Voor jongeren (tieners en begin twintigers) is het voor hun eigenwaarde belangrijk om geaccepteerd te worden door de groep. Hoe ouder je wordt hoe beter je ziet dat er dingen zijn die veel belangrijker zijn. Jezelf zijn bijvoorbeeld. Onzekerheden op sociaal vlak groei je gelukkig vaak wel aardig overheen. Toch zijn er natuurlijk ook genoeg ouderen die onzekerheid ervaren op dit vlak.

2. LICHAAMELIJKE ONZEKERHEID

Iedereen is wel eens onzeker over zijn lichaam. Is het niet over hoe het er uit ziet dan is het wel over wat je lichaam soms doet. Soms doet je lijf dingen waar je geen controle over hebt en je je enorm voor kunt schamen of waar een taboe op rust. Zo lopen veel vrouwen er niet mee te koop als ze ongesteld zijn, zijn er genoeg mensen die niet kunnen of willen poepen als er andere mensen in de buurt zijn of word je alleen maar meer onzeker wanneer je een rood hoofd krijgt als je je opgelaten voelt.

Dan heb ik het nog niet eens over (overmatig) transpireren, een man die een erectie krijgt in de sauna, per ongeluk een scheet laten of 's ochtends uit je mond ruiken. Het grappige is dat bijna iedereen met dit soort dingen te maken heeft want in de basis is ieder lichaam hetzelfde. Toch zijn we er allemaal onzeker over en kunnen we ons gaan schamen.

3. FINANCIËLE ONZEKERHEID

Van een hele andere orde maar ook dit is een vorm van onzekerheid. En zeker één die niet onderschat moet worden. Als je niet voldoende financiële middelen hebt kan je het gevoel hebben niet meer te kunnen bepalen over je eigen leven. Je raakt je vrijheid kwijt, kan misschien je gezin niet onderhouden zoals je voorheen deed en weet niet wat de toekomst gaat brengen. Doordat je gevoel van autonomie wegvalt kun je jezelf een ontzettende loser vinden. Je bent de controle kwijt geraakt en dat maakt je enorm onzeker.

Deze vorm van onzekerheid kan er enorm inhakken maar kan vaak (grotendeels) worden opgelost zodra er weer voldoende financiële middelen zijn.

4. EMOTIONELE ONZEKERHEID

Als je emotionele onzekerheid ervaart dan ben je niet zeker over je eigen ik. Je gevoel van eigenwaarde is erg laag en je hebt het idee dat je niks waard bent. Deze vorm van onzekerheid gaat vaak gepaard met onzekerheden over je uiterlijk. Je vind jezelf overall eigenlijk niet de moeite waard. Deze vorm van onzekerheid is de meest heftige en is moeilijk te verminderen omdat het beeld dat je hebt van jezelf al heel lang zo is. Vaak zijn er in je jeugd dingen gebeurd waardoor je je minderwaardig voelde.

Misschien ben je gepest, ben je verwaarloosd of zijn er andere vervelende dingen gebeurd. Mogelijk is er helemaal niks heftigs gebeurd maar heb je jezelf toch door kleine dingetjes iedere keer verteld dat je niet de moeite waard bent.

43 TIPS TEGEN ONZEKERHEID

Ok, duidelijk. Je bent onzeker. Maar wat zijn nou tips tegen onzekerheid die ervoor zorgen dat je wat lekkerder in je vel komt te zitten?

Als eerste moet je bepalen van welke vorm van onzekerheid je echt last van hebt. Vaak hangen ze met elkaar samen. Behalve financiële onzekerheid. Deze vorm kan op zich zelf staan, al kun je door lange financiële onzekerheid ook onzeker worden op de andere gebieden.

Vervolgens kun je aan de slag gaan met de volgende 43 tips. Leg nou overigens niet direct de lat te hoog maar pik er een paar uit die je aanspreken en ga daar eerst mee aan de slag.

1. JEZELF OP DE EERSTE PLEK ZETTEN

De belangrijkste tip is om jezelf op de eerste plek te gaan zetten. Ook al voelt het compleet tegen natuurlijk, ga voor jezelf kiezen. Als jij het niet doet, doet een ander het al helemaal niet. Ga er eens voor zitten en bedenk waar jij nou echt blij van wordt.

Dit hoeven helemaal geen schokkende dingen te zijn. Bijvoorbeeld iedere week een avond voor jezelf plannen om een goed boek te lezen kan al enorm veel verschil maken.

2. ZORG GOED VOOR JEZELF

Ik kan het niet vaak genoeg zeggen: eet gezond, beweeg voldoende, slaap op gezette tijden en ontspan! Als je deze vier dingen onder de knie hebt, heb je energieniveau beter op orde en voel je je los van je onzekerheid al een stuk beter.

En als je voldoende energie hebt kun je veel beter al het moois zien in het leven dan alleen maar te kijken naar alles dat in jouw ogen niet in orde is.

3. GEEF JE GRENZEN AAN

Het is heel belangrijk om te leren je grenzen aan te geven. Soms doe je al zo lang wat een ander wil dat je opnieuw moet leren te luisteren naar wat jij wilt. Stel jezelf dus geregeld de vraag: 'maar wat wil ik nou eigenlijk?'

Op een gegeven moment ga je het voelen als er iets gebeurt dat jij niet wilt en dan wordt het makkelijker. Dan kun je direct aangeven dat je het niet ok vindt.

4. LAAT LOS WAT JE NIET KUNT VERANDEREN

Het klinkt heel makkelijk maar dat is het helaas niet. Toch zul je moeten leren los te laten wat je niet kan veranderen. Als je onzeker bent over bepaalde uiterlijkheden kun je ze maar beter accepteren. In ieder geval de uiterlijkheden die je niet kunt veranderen. Als je tien kilo te zwaar bent kun je er natuurlijk wat aan doen. Maar dat je met je rechter oog een beetje loent doe je gewoon niet veel aan. Misschien is er wel een operatie mogelijk maar ik ben natuurlijk geen oogarts.

5. GELOOF NIET WAT ANDERE MENSEN ZEGGEN

Geloof niet wat andere mensen zeggen. Iedereen heeft een eigen visie ergens op en zijn eigen persoonlijke gekleurde bril. Wat een ander zegt is niet de waarheid. Jij bepaalt je eigen waarheid. Als een ander dus iets zegt wat jou raakt neem je het niet klakkeloos aan.

Wat je wel doet is je afvragen of wat deze persoon zegt DE waarheid is of alleen ZIJN waarheid. Als het niet DE waarheid is kijk je naar wat JOUW waarheid is.

6. DENK NIET DAT HET PERFECT MOET ZIJN

Denk nooit maar dan ook nooit dat het perfect moet zijn. Perfect is het namelijk nooit. Leg de lat niet te hoog en accepteer dat goed ook goed genoeg is. In sommige gevallen is matig zelfs goed genoeg. Zelfs iets niet doen kan goed zijn. Laat het lekker een ander doen. Of sla het een keer over.

7. VERGELIJK JEZELF NIET MET ANDEREN

Het is compleet zinloos om jezelf te vergelijken met een ander. Jij bent jij en de ander is de ander. Als je nooit hetzelfde kan worden als de ander heeft het echt geen zin om jezelf te vergelijken. Gevalletje appels en peren vergelijken dus. Als je jezelf vergelijkt met een ander is de enige conclusie die je kunt trekken dat je anders bent. En als anders zijn in jouw ogen 'minder' is zal je nooit iets positiefs uit de vergelijken halen.

8. HAAL ANDERE MENSEN NIET NAAR BENEDEN

Er zijn onzekere mensen die andere mensen naar beneden halen om zichzelf beter te voelen. Los van dat dit heel gemeen is, werkt het ook nog eens averechts.

Iets negatiefs zeggen over een ander zet je mindset op negatief en om van je onzekerheden af te komen moet je juiste een positieve mindset creëren. Daarnaast weet je dat je iets onaardigs doet en dat wakert onbewust alleen maar je onzekerheden aan.

9. KLEED EN VERZORG JEZELF GOED

Wanneer je goed gekleed gaat en je uiterlijk verzorgt dan geeft dat een goed gevoel over jezelf. Als je vindt dat je er goed uitziet, verandert dat tevens de manier waarop je met anderen omgaat.

10. DOE AAN LICHAAMSBEWEGING

Fysieke inspanning zorgt ervoor dat je lichaam 'happy hormones' aanmaakt. Daardoor voel je je zekerder, heb je meer energie en voel je je aantrekkelijker. Daarnaast is bewegen een belangrijke manier om te ontstressen waardoor onzekerheid minder kans krijgt!

11. EET GEZOND

Als je gezond eet dan geeft dat een veel beter gevoel over jezelf dan wanneer je dag in dag uit allerlei junkfood naar binnen werkt. Kies dus vaker voor voeding dat gezond voor je is. Daarnaast is gezonde voeding ontzettend belangrijk voor je energieniveau. Hoe hoger je energieniveau, hoe beter je je lichamelijk en ook mentaal voelt.

12. WERK AAN JE HOUDING

Je houding zegt veel over je zelfvertrouwen. Mensen met hangende schouders, gebogen hoofd en neergeslagen ogen komen onzeker over. Loop dus recht op, je hoofd omhoog en maak oogcontact. Wanneer je dit doet kom je niet alleen zelfverzekerder over maar hou je daarnaast je eigen brein een soort van voor de gek. Je brein krijgt een seintje dat je een houding hebt aangenomen die zelfvertrouwen uitstraalt, het gevolg is dat je je dan ook écht beter gaat voelen. Probeer het maar eens!

13. STEL DOELEN

Doelen stellen zorgt ervoor dat je in actie komt en jezelf uitdaagt. Daarnaast, niets voelt beter dan iets afstrepen van je lijstje. Het is overigens wel belangrijk dat je doelen stelt die je daadwerkelijk op kor-

tere termijn kunt behalen. Het niet behalen van doelen werkt namelijk juist tegenovergesteld, je gaat je slechter voelen. En laat dat nou net hetgeen zijn dat we niet kunnen gebruiken.

14. PROBEER NIEUWE DINGEN UIT

Doe af en toe iets wat je nog nooit gedaan hebt en voorheen niet goed durfde. Af en toe uit je comfort-zone stappen kan wonderen doen voor je zelfvertrouwen. Het maakt je wereld namelijk iedere keer een stukje groter. Je doet iedere keer iets wat je nog nooit eerder hebt gedaan en dat werkt als een trein voor je zelfvertrouwen.

15. ZET JE TALENTEN EN KWALITEITEN IN

Je talenten en kwaliteiten zet je natuurlijk graag in want dat geeft een goed gevoel. Kun je je ei momenteel niet in je huidige werk kwijt? Zorg er dan voor dat je je talenten inzet in een hobby, vrijwilligerswerk of iets anders. En ga onderzoeken of je huidige werk dan nog wel voldoende bij je past!

16. BELOON JEZELF VOOR JE SUCCESSEN

Zorg ervoor dat je je behaalde doelen (hoe klein of groot dan ook) viert door jezelf te belonen voor je prestatie. Een bloemetje, dat mooie nieuwe boek dat je laatst zag liggen of neem lekker een middagje vrij.

17. LEG JE INNERLIJKE CRITICUS HET ZWIJGEN OP

Je kent het wel: dat innerlijke stemmetje dat zegt: 'Zie je wel, ik kan ook niks'. Of: 'Ze vinden me toch niet aardig'. Killing voor je zelfvertrouwen, dus ga je belemmerende gedachten en overtuigingen onderzoeken. Bewustwording is het begin van verandering dus iedere keer als je dat stemmetje hoort, noteer je dat in een boekje of in je notities in je telefoon.

18. DOE REGELMATIG IETS SPECIAALS VOOR JEZELF

Trakteer jezelf eens op een heerlijke massage, bosje bloemen, een nieuwe sportoutfit of wat dan ook. Wees vooral heel erg lief voor jezelf. Verwen jezelf, je bent het waard!

19. LACH MEER

Lachen zorgt ervoor dat je je goed voelt. Je houdt, net als bij een zelfverzekerde houding, je hersenen voor de gek door ze te laten denken dat je gelukkig bent. En als je gelukkig en blij bent, ben je eerder geneigd om te denken dat je goed bezig bent. Dus door jezelf in een goed humeur te brengen en meer te lachen, verhoog je jouw zelfvertrouwen.

20. MODELLEER ANDEREN MET VEEL ZELFVERTROUWEN

Wil je meer zelfverzekerd zijn maar weet je niet wat je dan precies moet veranderen? Je hoeft echt niet alles zelf te verzinnen. Zoek een leuk rolmodel en kijk wat zij doet om zelfverzekerd in het leven te staan. Het klinkt misschien een beetje gek maar als je je écht inbeeld dat je die betreffende persoon bent, zal je je een stuk meer zelfverzekerd voelen.

21. MAAK VAKER OOGCONTACT

Door wat vaker anderen aan te kijken maak je niet alleen écht contact, het vergroot ook je eigenwaarde. Je ziet meer en laat ook jezelf meer zien! Vooral dit laatste is voor onzekere mensen behoorlijk lastig. Want hoe zichtbaarder je bent, hoe meer kritiek je kunt krijgen. Althans, zo zien zij dit. Toch, als je je wat vaker durft te laten zien, ga je merken dat mensen het leuk vinden dat je achter de coulissen vandaan komt. Je hebt veel leukere gesprekken en zal veel meer complimenten krijgen.

22. SPREEK MET EEN KRACHTIGE STEM

Een zachte stem is vaak een teken van onzekerheid. Durf je te laten horen en spreek met een duidelijke, krachtige stem. Oefen dit dagelijks en je zelfvertrouwen zal stijgen. En ja zeker, dit is in het begin een beetje vreemd als je voor de spiegel staat maar vertrouw op mij, dit wordt makkelijker en nog leuk ook.

23. COMPLIMENTEER ANDEREN

Je erkent daarmee de mensen om je heen. En door anderen te complimenteren laat je jezelf zien (zie 21) en horen. Mensen zullen je meer waarderen en jou ook belonen met complimentjes.

24. HAAL HET POSITIEVE UIT HET NEGATIEVE

Als iets niet gegaan is zoals je hoopte, kijk dan toch naar welke onderdelen wél goed gingen. Er is altijd wel iets positiefs uit te halen. Dat maakt dat je er anders naar gaat kijken en niet alles meteen als negatief bestempelt.

25. ZOEK STEUN

Zoek ondersteuning van een coach, een collega of iemand anders die in jou gelooft, bij zaken die je lastig vindt. Als je van jezelf weet dat je daardoor gemakkelijk in een negatieve spiraal van onzekerheid terecht komt, schakel dan hulp in en probeer het niet allemaal alleen op te lossen.

26. ONTWIKKEL JE VAARDIGHEDEN

Zelfvertrouwen hebben en dit laten zien en horen vergt bepaalde vaardigheden. Deze komen je niet zomaar aanwaaien maar je kunt ze wel leren. En vooral oefenen om ze jezelf eigen te maken, want ook het inslijten van nieuwe patronen kost tijd, aandacht en geduld.

27. GEEF JEZELF COMPLIMENTEN

Vergeet ook niet jezelf regelmatig een compliment te geven. Over een klus op je werk die je geklaard hebt, een nieuw project waarvoor je bent gevraagd, of gewoon hoe fantastisch je er vandaag uitziet.

28. NEEM JE TIJD

Onzekere mensen doen alles snel en gehaast. Ze willen de anderen niet ophouden en gunnen zichzelf weinig ruimte. Ieder mens op aarde heeft recht op een gelijke hoeveelheid ruimte. Beweeg rustig en neem de tijd voor de dingen die je doet. Je bent het waard. Vind je dat lastig om te beseffen, doe dan de oefening waarbij je dagelijks 10 kwaliteiten van jezelf benoemt.

29. STOP MET PIEKEREN

Je hebt één foutje gemaakt op je werk en 's avonds in je bed is dit het enige dat door je hoofd gaat. Uiteindelijk kun je niet slapen omdat je er maar over blijft piekeren. Stop hiermee. De scenario's en negatieve gedachten die door je hoofd spelen zijn meestal veel erger dan hoe het werkelijk is. Het heeft totaal geen zin om erover te blijven malen. Wees je bewust van deze negatieve gedachten en denk in plaats daarvan aan iets positiefs.

30. VISUALISEER JEZELF IN SPANNENDE SITUATIES

De menselijke geest kan geen onderscheid maken tussen iets dat je levendig inbeeldt en iets dat werkelijk gebeurt. Ga daarom lekker op bed liggen en visualiseer spannende en enge gebeurtenissen en stel je voor dat ze goed gaan. Je geest raakt zo gewend aan deze situaties en al snel zal je het minder spannend vinden.

31. NEEM KLEINE STAPPEN

Je wordt niet van de ene op de andere dag enorm zelfzeker. Dit is een proces dat je stap voor stap moet doorlopen. Tijdens dit proces zul je zien dat je pieken en dalen gaat hebben. Dit is normaal. Het leren van iets nieuws vergt tijd en moeite. Bekijk het dus stap voor stap en je zal merken dat je langzaam maar zeker steeds verder komt.

32. ACCEPTEER COMPLIMENTEN

Onze mind ziet wat het wil zien. Zelfs wanneer iemand je zegt dat je er goed uitziet of dat je het goed gedaan hebt, gaat de geest ermee aan de haal en maakt er iets anders van. 'Diegene wil vast iets van mij' of 'Hij zal het wel niet menen, maar zegt het om mij een goed gevoel te geven' zijn verhalen die de geest maakt om het compliment niet te accepteren. De ander zegt het niet zomaar, en al zou het zijn om jou een goed gevoel te geven, dan nog is het goed bedoeld.

33. NIET IEDEREEN KAN JOU AARDIG VINDEN

Er leven miljarden mensen op de wereld die allemaal verschillend zijn. Het is dus helemaal niet realistisch om te verwachten dat iedereen je leuk vindt. Dit kun je omgekeerd ook zeggen. Er zijn altijd mensen die jou aardig vinden, maar er zijn ook altijd mensen die het minder goed met jou kunnen vinden. Dit is helemaal ok. Het is aan jou om je meer te focussen op de mensen die jou aardig vinden in plaats van op de mensen die kritiek op jou leveren.

34. BEOEFEN DANKBAARHEID

Door je onzekerheid ga je je sneller focussen op de negatieve dingen. Om uit deze negatieve spiraal te geraken, is het belangrijk dat je je focus vooral legt op de dingen die wel goed gaan. Misschien heb je vandaag niet gesport, maar heb je wel iets waardevols bijgeleerd op je werk of op school? Houd dagelijks een boekje bij waarin je opschrijft welke positieve dingen er die dag allemaal gebeurd zijn. Blijf positief denken door er elke dag bewust mee bezig te zijn.

35. OMRING JEZELF MET POSITIEVE EN SUCCESVOLLE MENSEN

Als je omgaat met mensen die positief in het leven staan, neem je dit na een tijdje vanzelf over. In onze hersenen zitten namelijk een heleboel spiegelcellen die automatisch overnemen wat andere mensen in je omgeving doen. Als je dus veel omgaat met positief ingestelde en opbouwende mensen, zal je dezelfde mindset krijgen en zelf dus ook positiever worden.

36. NEEM HET LEVEN NIET TE SERIEUS

Een vleugje humor maakt het leven een stuk lichter en leuker. Waarom zou je alles heel serieus bekijken? Kijk met een knipoog naar jezelf door bijvoorbeeld te lachen als je iets onhandigs doet. Positiviteit kun je leren met een goede portie humor.

37. DOE AAN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

We hebben allemaal blinde vlekken en hiaten. Door actief via cursussen, boeken en audioprogramma's aan jezelf te werken, doe je nieuwe inzichten op en kun je enorme sprongen maken. Zeker wanneer deze programma's je inzicht verschaffen over hoe je kunt omgaan met angst en onzekerheid, kun je hier snel van afkomen.

38. PRAAT EROVER

Zoek contact met andere mensen en zeg hoe je je voelt. Delen is helen. Door erover te praten, kun je samen groeien en krijg je nieuwe ideeën. Vind je het eng om persoonlijk contact te maken? Zoek dan een forum online waar je met lotgenoten kan chatten. Je voelt je dan meteen minder alleen met je onzekerheid.

39. DOE DAGELIJKS IETS WAARVAN JE DENKT DAT JE HET NIET KUNT

De grootste beperkingen liggen in onze gedachten. Als we groter kunnen denken, hebben we ook automatisch meer mogelijkheden. Door dagelijks iets te doen dat je moeilijk vindt, breid je je comfortzone uit en zullen alle kleine stapjes na verloop van tijd een gigantische vooruitgang geven in je durf en lef.

40. OEFEN JE LICHAAMSTAAL

Via je lichaamstaal en helemaal je ogen, vertel je hoe je emotioneel in de situatie staat. Je kunt hiermee je onzekerheid moeilijk verbergen. Het goede nieuws is dat als je oefent in een rechte houding (zie puntje 12), met de schouders naar achter, het hoofd omhoog en trage bewegingen, dat je dit proces positief kunt beïnvloeden en je door de nieuwe houding als vanzelf zekerder gaat voelen.

41. ZOEK NAAR JE PASSIE

Ben je op aarde gekomen om je de hele dag met je onzekerheid bezig te houden, of ben je op aarde gekomen om het leven te leren kennen en te delen en te groeien met andere mensen? Zoek naar wat er bij jezelf naar buiten wil komen. Waar word je enthousiast van? Wat vind je echt de moeite waard? Als je voor je passie gaat, verdwijnt je onzekerheid vanzelf omdat je deze minder voedt en de bron van onzekerheid in zekere zin opdroogt.

42. TRAIN JE ZELFDIALOOG

Het stemmetje in je hoofd, waaronder de interne criticus, kan behoorlijk toeslaan en jezelf ontmoedigen. Welk verhaal vertel je jezelf dagelijks? Geeft het je kracht, of haalt het jezelf naar beneden, waardoor je klein blijft? Installeer een alarmlicht als je bij jezelf merkt dat het stemmetje zegt dat je iets niet kunt of dat je een loser bent. Probeer na te gaan of je ertegenin kunt gaan met tegenargumenten. Is er echt bewijs voor? Is dit bewijs waterdicht? Alleen ertegenin gaan is meestal niet voldoende. Probeer ook om daarnaast iets positiefs over jezelf te formuleren of neer te zetten in de wereld.

43. GA OP TIJD NAAR BED

Wanneer een kind vermoeid is, wordt het vaak huilerig en drammerig. Bij volwassenen is dat eigenlijk niet anders en worden we ook emotioneel minder stabiel. De zenuwen kunnen de informatie dan minder goed verwerken. Probeer om vroeg naar bed te gaan, zodat je energiehuishouding goed functioneert. Wanneer je goed in je energie staat, kun je beter omgaan met de gebeurtenissen overdag en ben je ook weerbaarder. Weerbaarder tegen kritiek van anderen, maar ook weerbaarder tegen kritiek van jezelf.

OVER BREGTJE

Ik ben moeder, partner, dochter, zus, schoonzus en vriendin. In al deze rollen probeer ik vooral mezelf te zijn. Ook ben ik een levensgenieter, een schrijver, een helper met een groot luisterend oor, een regelaar en bovenal gefascineerd in het gedrag en de hersenspinsels van mensen. Dit tezamen maakt dat ik het roer heb omgegooid, mijn hart heb gevolgd en als [Zelfbeeldcoach](#) mijn eigen praktijk ben gestart.



Wat mij zo fascineert in mijn vak is dat wij mensen onszelf allemaal verhalen vertellen. Verhalen waarmee we onszelf vaak onderuit halen terwijl het meeste wat we denken niet eens waar is. Check maar eens bij jezelf, van alle dingen die je denkt, hoeveel bewijs is er voor dat het waarheid is? Juist, in de meeste gevallen is daar geen bewijs voor. En toch geloven we alle dingen die we onszelf vertellen.

En dat is wat ik het mooiste vind aan mijn vak. Dat ik mensen de inzichten kan geven om op een andere manier naar zichzelf te leren kijken waardoor ze krachtiger in het leven staan, durven te kiezen voor wat goed is voor hen én, niet geheel onbelangrijk natuurlijk, gewoon kunnen genieten van het leven.

Mocht je nou benieuwd zijn naar hoe jij een volgende stap kan zetten in je persoonlijke ontwikkeling? Voel je dan welkom om mij een [mailtje](#) of een berichtje te sturen, dan plannen we een gratis adviesgesprek.

CONTACT

Change of Heart

tel: 06-41707023

email: info@changeofheart.nl

website: www.changeofheart.nl