

5 tips voor meer zelfvertrouwen

Zeg Eens Ja! (tegen jezelf!)

An e-book by

Sarina Baas

Zeg eens JA! (tegen Jezelf)

Word je eigen Vriendin	Blz 3
Ik kom er op terug	Blz 4
Afspraak met jezelf	Blz 5
Vind het kind in je	Blz 6
Hoe perfectionistisch ben jij?	Blz 7
Wie is Sarina	Blz 8



Tegenover anderen zijn we vaak veel aardiger en milder als voor ons zelf. Waar anderen fouten mogen maken, mogen struikelen en weer opstaan, mogen wij dat zelf niet. Wij eisen van onszelf dat we perfect zijn, alle ballen in de lucht kunnen houden en nog genoeg energie overhouden om te sporten en sociaal te zijn. We kunnen perfect aan een ander vertellen hoe ze het moet doen, maar aan jezelf? Ho maar. De eerste

praktische tip is dan ook, behandel jezelf als vriendin. Welke tips zou jij geven. Hoe zou jij behandeld willen worden? Ben je net zo streng en onaardig tegenover je vriendin als tegenover jezelf? Vast niet! Houd dit in gedachte wanneer je jezelf weer eens verteld dat je bv een veel te dikke kont hebt. Ho stop zo praat je niet tegen een vriendin, doe dat dan ook niet tegen jezelf. Luister naar je eigen tips en adviezen.



“Ik kom er op terug”

Tip 2. Heb jij ook de neiging om altijd meteen maar ja te zeggen? En voordat je het weet zie je jezelf met een collectebus door de straat lopen terwijl je daar eigenlijk helemaal geen tijd voor hebt. Of ga je S’avonds op visite terwijl je zo’n behoefte had aan een avondje “niks”. Misschien krijg je wel allerlei klusjes in je maag gesplitst op het werk, simpelweg omdat jij geen nee zegt.

De oplossing hiervoor is wanneer iemand je iets vraagt te antwoorden met “ dat ga ik nakijken, ik laat het je weten” of even in mijn agenda kijken zodat ik geen dubbele afspraken maak” Op deze manier creëer je een adempauze en kan je bedenken wat jij echt wilt. Je kan er dan later op terug komen met “ ik heb het bekeken en ... Op deze manier hou jij de regie in eigen handen!



“Afspraak met jezelf”

Tip 3. Ren jij jezelf vaak voorbij? Ben je een beetje vergeten wat jij nu leuk vindt? Plan dan iedere week een avond in voor jezelf (of een middag, wat jou het beste uitkomt) Zet deze afspraak ook in je agenda zodat er niets tussen komt. Tijdens de afspraak met jezelf doe je wat jij wilt. Zin om uren in bad te zitten? Vooral doen! Wil je jezelf ontwikkelen benut dan deze tijd om te zoeken op internet naar leuke cursussen . Hou

jij er van om heerlijk voor je uit te dromen? Doen! Het is jou tijd! En je hebt een afspraak met de belangrijkste persoon namelijk jezelf. Doe dit alles zonder schuldgevoel. Je zal merken hoe je opknapt van deze uurtjes. Denk niet aan de was die er nog ligt of dat je geen tijd hebt. Tijd voor jezelf moet je maken! Daar krijg je juist weer energie van en kom je dichter bij jezelf.



“Vind het kind in je terug”

Tip 4. Oke, nu heb je vrije tijd voor jezelf ingepland maar je hebt eigenlijk geen idee meer wat je nou leuk vindt. Door alle hectiek van de afgelopen jaren heb jij je behoeftes zo op zijn gezet dat je niet meer weet waar jouw interesses liggen. Je weet niet wat je moet doen en waar je moet beginnen. Pak dan eens een vel papier en schrijf op wat je als kind leuk vond om te doen. Was jij dol op knutselen, op tekenen of klom je

graag in bomen? Schrijf dit op en kijk eens welke volwassen variant er op te vinden is. Ga leuke sieraden fröbelen, kleur in een mooie volwassen kleurboek (er zijn geweldige kleurboeken tegenwoordig) of ga eens zoeken naar een proefles bootcamp. We hebben allemaal nog het kind in ons dus tien tegen één dat je op deze manier weer een passie ontdekt.



“Hoe perfectionistisch ben jij?”

Tip 5. In je ijver om het allemaal goed te doen, ren je jezelf vaak voorbij. De lat ligt voor jou torenhoog! Elk foutje reken je jezelf aan en je kan niet meer lachen om je eigen stomiteiten. Zonde! Het kost niet alleen heel veel energie maar door deze perfectionisme creëer je ook nog eens een slecht zelfbeeld. Hoog tijd om daar mee te stoppen dus maar hoe doe je dat? Vraag jezelf eens af wat er gebeurt wanneer je

iets minder perfectionistisch ben. Krijg jij al rode vlekken in je nek wanneer je denkt aan je verjaardag? Hoe je al die hapjes moet maken en zelf nog een taart bakken? Doe het dan gewoon niet. Je geniet veel meer van je verjaardag met een gekochte taart en wat chippies wanneer je relaxed bent dan van een verjaardag waar je alles zelfgemaakt hebt en daardoor super gestresst!



Sarina Baas, (online) Coach, Hypnotherapeut en Nei-therapeut

Tijdens mijn werk als coach kom ik veel vrouwen en mannen tegen die struggelen met de vraag “waar ben ik gebleven?” Door de hectiek van het leven zijn ze zichzelf een beetje kwijt geraakt waardoor ze steeds meer last krijgen stress, een slecht zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen.

In dit e-book Zeg eens JA (tegen jezelf) deel ik 5 simpele tips om op een doeltreffende wijze meer voor jezelf te kiezen zonder schuldgevoel!