

Zelfvertrouwen

Pak deze lijst er iedere week even een moment bij. In nog geen 2 minuten zet je daarmee je brein op scherp om deze patronen te cultiveren in je hersenen. Als vanzelf zal je automatismen creëren die deze patronen onbewust zullen activeren.

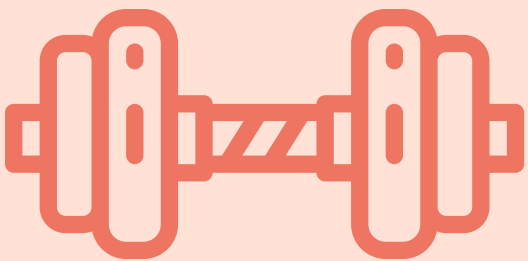
01 *Muziek*

Zet **muziek** aan waar jij goede herinneringen bij hebt, of waarop je heerlijk even (ongestoord) kunt los gaan. **Lekker dansen en meezingen** kan je een enorme energie boost geven!



02 *Sporten*

Ondanks dat we er vaak een enorme drempel voor opwerpen, is het altijd lekker als je hebt gesport. De stofjes die je hierdoor krijgt, het gevoel van 'overwinning' (**yes ik heb het gedaan ondanks ik geen zin had**), even de focus op je lichaam, even ontladen, het is echt altijd goed!



03 *Kleding*

Als je je **mooi klee**d, voel je jezelf ook meteen mooier! Dus trek iets aan waar jij je goed in voelt, besteed aandacht aan je haar, je make up. Lekkere parfum. En juist als je je even niet mooi of verzekerd voelt is dit wat je helpt!



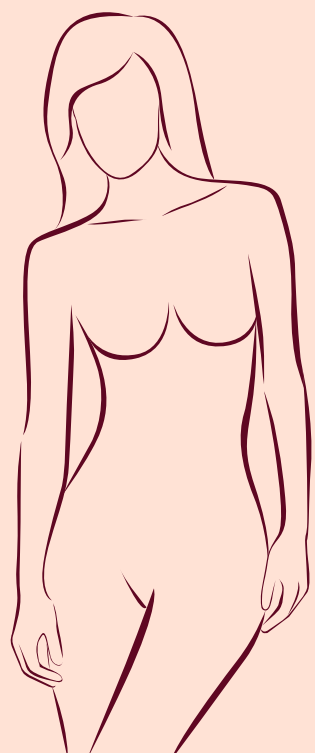
04 *Zeg Nee*

Bewaak jouw grenzen en zeg nee als iets jou niet dient. Begin klein, en ga oefenen met een '**echte Nee**'. Dus een lage toon, diep in je buik en direct erna een punt (dus geen komma, sorry of open einde).

NEE

05 *Verzorging*

Als jij goed voor je lichaam zorgt, zorgt je lichaam goed voor jou. Ga dus met **liefde zorgen voor jezelf en ontvang dit**. Een gezond sapje, healthy salad of een fijn bad of warme douche waarin je je lichaam even lekker laat ontspannen. Verzorg je huid daarna met een fijne verzorgende olie.





06 Compliment

Complimenteer anderen. Dit kan iets kleins zijn, maak het behapbaar en haalbaar. Het geven van een compliment geeft jou een cadeau terug: **je voelt je fijner!**

En ga ook eens een compliment **ontvangen** door alleen: **'dankjewel'** te zeggen!

07 Successen

Schrijf je successen op! We zijn geneigd om te focussen op de to-do lijst: alles wat er nog moet gebeuren.

Ga je gedachten trainen óók te **focussen op alles wat al je gedaan hebt!** Schrijf het op en lees het geregeld na!



08 Maak tijd

Als je tijd voor jezelf maakt, erken je dat die **behoefte er mag zijn**. Dat jouw behoeften belangrijk zijn.

Net als de behoeften van anderen. Daardoor mag jij er (ook) zijn, **vergroot jij je zelfrespect en groeit je zelfvertrouwen**.

09 Investeer

Investeer in **persoonlijke ontwikkeling**. Hierdoor kom je in beweging als mens en groei je. Jouw kennis, vaardigheden en energie groeien!

Groei en beweging geven kracht en daarmee voel je je sterker!



10 Lichaamshouding

Doe een **high-power-pose** (Google Amy Cuddy) en verhoog direct - dit is wetenschappelijk bewezen - jouw **zelfvertrouwen!**

11 Spiegel

Ga voor de spiegel staan. Kijk naar jezelf en zeg hardop tegen jezelf: **'Ik mag er zijn'**. Praat rustig, bewust en probeer de woorden te voelen.

Herhaal dit daarna nog 9 keer! In totaal zeg je het dus **10 keer**.

Doe dit zo vaak als je wilt!

