

Neem jezelf niet te SERIEUS

en 17 andere tips voor
meer zelfvertrouwen

Waarom durf ik niet alleen die koffiebar binnen te gaan? Was mijn outfit niet ongepast? Typisch ik, zo'n stomme vraag stellen! Onzekerheid slurpt veel energie op. Tijd om die pretbederver aan te pakken.



ONZE EXPERTS

Natascha van Weerden is coach, therapeut en bemiddelaar. Ze helpt mensen bij het herontdekken van hun kracht en geeft hen een verbeterde kijk op wat ze nodig hebben.
Meer info: sensitivecoaching.nl

Caroline Bruynseels is psychologe en seksuologe. Ze schreef het boek 'Mentale lifehacks, levenslessen van een psychologe', waarin ze het onder meer heeft over jezelf mogen zijn en zelfvertrouwen.
Meer info: carolinebruynseels.com

Anneleen De Lille is psychotherapeut binnen bedrijven en auteur van het boek 'Minder werken, meer doen', boordevol tips over keuzes maken, slechte gewoontes overboord gooien en grenzen bewaken.
Meer info: anneleendelille.be

TIP 1 Geloof niet alles wat je denkt

Anneleen De Lille: "De meeste mensen hebben een actieve innerlijke criticus, een afkeurend stemmetje dat kritiek heeft op jou en wat je doet. Dat kan bijvoorbeeld zijn: 'ontspannen is tijdverlies', of 'typisch dat ik dit recept verknoei!' Die criticus negeren, heeft geen zin. Dat is zoiets als een bal onder water proberen te duwen. Op een gegeven moment komt die met grote kracht weer boven. In plaats daarvan ga je de dialoog aan met je innerlijke criticus. Vraag jezelf af: klopt het wat ik hier denk? En helpt die gedachte mij? Is ontspannen echt tijdverlies of zou het toch kunnen helpen om nadien meer gefocust te zijn, of een beter uitgeruste moeder? Heb je dat gerecht echt verknoeid, of ziet het er gewoon niet mooi uit op je bord? En misschien is het normaal dat het er de eerste keer niet perfect uitziet en is het nuttiger om te denken: leuk om iets nieuws te proberen, wat ga ik de volgende keer anders doen om het nog beter te maken?"

“VERGEET WIE
JE DACHT
TE ZIJN, EN
ACCEPTEEER
WIE JE BENT”
– Dalai Lama –



TIP 2 Wees even mild voor jezelf als voor je vrienden



Caroline Bruynseels: "Tracht de mildheid waarmee je naar je familie, vrienden of kinderen kijkt, ook te gebruiken tegenover jezelf."

TIP 3 Omring je met gelijkgezinden

Caroline Bruynseels: "Mensen opzoeken met een gelijkaardig leven als dat van jou, is enorm belangrijk. Zij begrijpen waarom jij de keuzes maakt die je maakt, en kunnen je erin bevestigen. En misschien zitten zij wel met dezelfde issues of struggles als jij en kunnen jullie die met elkaar delen. Stel je een single voor die alleen maar tijd doorbrengt met koppels. Die zal onzeker worden, want er is niemand in die groep die kan meevoelen met wat zij meemaakt. Zoek dus, los van de kring mensen die je al hebt, zeker ook een paar zielen die ongeveer hetzelfde leven leiden als jij."

“ZELF-
VERTROUWEN
KOMT ALS JE
JE WEIGERT
NEER TE
LEGGEN BIJ DE
BEOORDELING
VAN ANDEREN”

– Lady Gaga –

TIP 5

Draag ook
zorg voor je
buitenkant

Natascha van Weerden: “Draag alleen kleding waar jij je prettig en mooi in voelt en die bij jouw lichaamstype past. Verleg je grenzen. Wissel eens van kapsel of kies voor een opvallend accessoire, een hoed, of kleuren of prints die je zelf niet zo snel zou kiezen.”

TIP 7

Kies respectvolle vrienden

Anneleen De Lille: “Zoek mensen die je zelfvertrouwen opkrikken en vermijd diegenen die misbruik van je maken. Vooral mensen met een laag zelfbeeld trekken mani-

pulators aan. Zij ruiken onzekerheid. Zoek gezelschap waarbij er wederkerigheid is: jij bent er voor mij, ik ben er voor jou. Ik luister naar jou, jij luistert naar mij.”

TIP 4

Kijk naar wie je gisteren was

Anneleen De Lille: “Zie mensen die iets beter kunnen niet als een bedreiging, maar als een kans om dingen van op te pikken. Maar nóg belangrijker: vergelijk jezelf vooral met wie je gisteren was, niet met anderen. Het gaat erom dat je vooruitgang boekt op jouw eigen pad. Jij bent jouw eigen referentiepunt, je hoeft niet te proberen iemand anders te worden.”

TIP 6

Sta elke week stil
bij wat je echt wilt

Anneleen De Lille: “Zelfzorg creëert energie om je doelen waar te maken en dat geeft zelfvertrouwen. Bouw één keer per week een moment in om stil te staan bij wat jij belangrijk vindt. Dat kan een wandeling zijn of een warm bad. Vraag je af: waar gaat mijn sneltrein naartoe? Zit ik (nog) op het juiste spoor?”



TIP 8

Focus
op positieve
commentaar

Natascha van Weerden: “‘Jij staat niet met rood’, ‘Jouw stem klinkt zo schel’, ‘Wat ben jij onhandig!’ Waarom blijven zulke opmerkingen veel langer hangen dan de honderden complimenten die je in je leven al kreeg? Ons brein slaat negatieve ervaringen sneller en langer op dan positieve. Als we gevaar voelen – en dat is wat er gebeurt als iemand commentaar op ons heeft – dan schiet ons reptielenbrein in actie. En dat stuk van onze hersenen houdt de dingen nu eenmaal makkelijker en langer bij dan het stuk dat positieve ervaringen registreert. Dat jij nog steeds wakker ligt van een venijnige opmerking van tien jaar geleden, ligt dus niet aan jou, maar aan je brein. Wat je kunt doen om te vermijden dat negatieve ervaringen aan je blijven kleven, is telkens drie positieve opmerkingen tegenover één negatieve te zetten. Schrijf ze op, en geef ze bewust meer aandacht dan de negatieve.”

TIP 9

Oefen jezelf in dankbaarheid

Anneleen De Lille: “Mensen die dankbaar zijn, voelen zich veel meer verbonden met hun omgeving en zijn gelukkiger. Een dankbaarheidsdagboek bijhouden, is een goede manier om dankbaarheid te oefenen. Een goede oefening vind ik die van neuropsychiater Luc Isebaert. Beantwoord in je dagboek elke avond deze drie vragen: wat heb ik vandaag gedaan waarover ik tevreden kan zijn? Wat heeft een ander gedaan waarover ik tevreden kan zijn en heb ik dat laten weten? Wat heb ik vandaag nog meer opgemerkt, gezien, gehoord, geproefd, gevoeld, waarover ik tevreden kan zijn?”

TIP 10

Beeld je in dat
je terugkijkt
op je leven

Caroline Bruynseels: “Beeld je de volgende situatie in: je bent 85 en bladert in fotoalbums van vroeger. Je ziet jezelf voorbijkomen als tiener, twintiger, dertiger, veertiger... De kans is groot dat je jezelf afvraagt waarom je toen zo onzeker was. Want pas op deze gezegende leeftijd zie je wat voor een prachtig mens er op de foto staat. En waarschijnlijk heb je spijt dat je je toen zo druk maakte om kleine schoonheidsfoutjes. Beeld je in hoe fier jouw oudere zelf zou kijken naar hoe je er nu uitziet, en probeer dat gevoel vast te houden. We krijgen allemaal maar één lichaam, één gezicht, één leven.”



TIP 11

Verberg jezelf niet (meer)

Caroline Bruynseels: “De dingen waar jij je over schaamt, zijn misschien net de dingen waarmee je anderen aantrekt. Heb je gekke hobby's of speciale voorkeuren, toon ze! Je zult zien dat er net dan veel leuke dingen je richting uitkomen. Als mensen je graag zien voor een rolletje dat je speelt, dan gaat je zelfvertrouwen daar net onder lijden.”

“NIEMAND KAN JE
MINDERWAARDIG DOEN
VOELEN ZONDER JOUW
TOESTEMMING”

– Eleanor Roosevelt –

TIP 12

Stop met vergelijken

Natascha van Weerden: “Als coach-therapeut is mijn ervaring dat veel mensen zich op een of andere manier vergelijken met anderen. Onlogisch is dat niet. De mens is een groepsdier. Maar als je je blind staart op wat een ander kan en jij niet, als je je alleen maar meet met mensen die in jouw ogen meer talent, geluk, geld of status hebben, dan word je op den duur heel

ongelukkig. Stop met naar anderen te kijken op deze manier, maar kijk naar jezelf. Kijk naar wat jij goed kunt. Iets goed kunnen, betekent dat je er blij van wordt en dat het jou weinig moeite kost. Dat hoeft niet altijd te zitten in werk, sport of hobby, het gaat evengoed over empathisch kunnen luisteren, humor hebben, attent zijn of makkelijk contacten leggen.”

TIP 13

Neem jezelf niet te serieus

Anneleen De Lille: “Zelfvertrouwen groeit als je jezelf toestaat om fouten te maken en erom te lachen. Zo leer je jezelf waarderen zoals je bent en dat helpt je om minder bang te zijn voor wat anderen van je denken. Daardoor sta je vrijer en zelfverzekerder in het leven. Dus maak een grapje over je eigen blunders en zie ze als leermomenten in plaats van als mislukkingen.”

TIP 14

Vraag je af wat je zo onzeker maakt

Natascha van Weerden: “Om te weten te komen waarom je zo onzeker bent, kijk je best eerlijk naar jezelf. Waarom durf jij op restaurant niet te zeggen dat je frieten koud zijn? Waarom ga je niet in tegen die collega die kwetsende grappen maakt? Wat maakt dat je wel wilt reageren, maar niet durft? Om tot die antwoorden te komen, moet je jezelf goed kennen. En dat doe je door tijd door te brengen met jezelf, door te durven lummelen en te vertragen en naar je intuïtie te luisteren. Stel jezelf deze vragen: wat gebeurt er met mij als ik onzeker ben? Wat zou ik

nu echt willen? Wat gebeurt er als ik de tijd neem om te voelen?”

GOEDE OEFENINGEN ZIJN:

- o Neem jezelf eens mee op date, maak een picknick en geniet van je **eigen gezelschap**.
- o Dagdream over wat je allemaal nog zou willen in je leven. **Maak een bucketlist**, dromen zorgt voor een fijn gevoel vanbinnen.
- o Beweeg en luister naar je **favoriete muziek**.
- o Schrijf op **waar je goed in bent**.
- o Doe elke dag iets voor jezelf en voor een ander, want **van delen word je blij**.

TIP 15

Probeer eens NIVEA

Anneleen De Lille: “NIVEA betekent ‘Niet Invullen Voor Een Ander’. Groette die buurvrouw jou bewust niet, of had ze misschien gewoon haar lenzen niet in? Verwacht jouw baas écht dat jij die extra taken opneemt of is het iets wat jij jezelf oplegt? Vraag aan mensen wat ze denken of verwachten, in plaats van te raden.”

o o o o o o o o



TIP 16

Weet dat iederéén soms onzeker is

Caroline Bruynseels: “Iedereen is wel ergens onzeker over, zelfs degenen die heel goed in hun vel lijken te zitten. Meer nog: het zijn vaak de hardste roepers die vanbinnen het fragielst zijn. Mensen geloven dat niet, maar ik zie het als psycholoog elke dag. Weet dus: je zit er niet alleen mee. Het goeie nieuws is: de meeste mensen zijn vooral met hun eigen onzekerheden bezig. Niemand kijkt naar jou.”

o o o o o o o o o o o o o o o o o o

“WEES JEZELF. AL DE REST IS AL BEZET”

– Oscar Wilde –



o o o o o o o o o o o o o o o o o o

TIP 18

Begin met iets nieuws

Natascha van Weerden: “Over het algemeen vinden mensen veranderingen lastig. Dat komt omdat ons brein verandering kan zien als mogelijk gevaar. Maar als je altijd alles bij het oude houdt, ontwikkel je niet het vertrouwen dat jij verandering wel

aankunt, en word je star. Gun jezelf de tijd om nieuwe dingen te leren of gewoontes te veranderen. Daag jezelf uit om je grenzen te verleggen. Focus daarbij op wat goed gaat. Je zult zien: nieuwe vaardigheden leren geeft energie en motiveert.”

TIP 17

Aanvaard complimenten

Anneleen De Lille: “Als iemand je een compliment geeft, zeg dan dankjewel in plaats van dat compliment neer te halen – ‘och, zo moeilijk was die taak niet’ – of meteen een compliment terug te geven. Geloof wat die andere zegt en geniet ervan.”



Af en toe een oppeppertje nodig? Wij verzamelden inspirerende Instagram-accounts om te volgen! Surf naar libelle.be/insta-zelfvertrouwen of scan de QR-code.