



Het

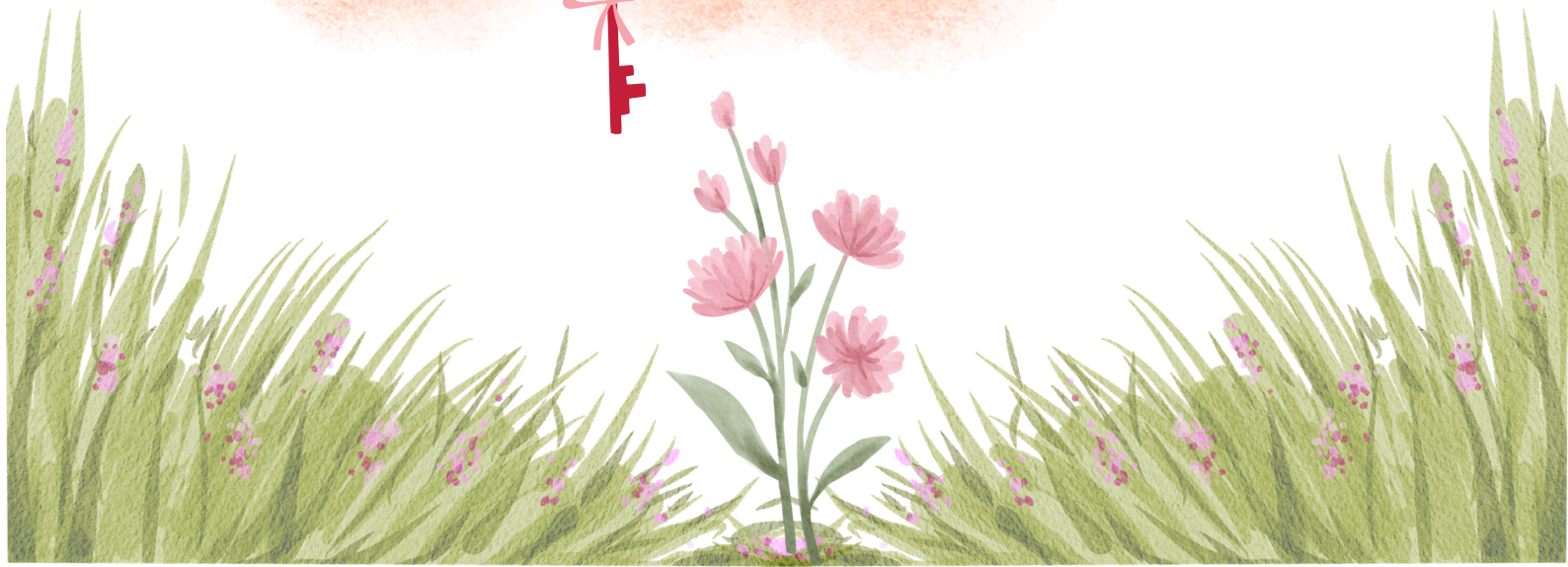
ZZZ

Zelfacceptatie - Zelfliefde - Zelfvertrouwen

ZZZ

Programma

Perso  nlijke Reisgids





Inhoudsopgave

WELKOM	03
HOE ONTSTAAT ZELFVERTROUWEN?	04 & 05
BEGRIJP DOET WONDEREN & OPDR 1	06
ZELFACCEPTATIE, ZELFLIEFDE & ZELFVERTROUWEN	07
OVERTUIGINGEN	08
OVERTUIGINGEN & ZELFACCEPTATIE	09
OPDRACHT 2	10
INZICHT IN JE ZELFACCEPTATIE	11
ZELFLIEFDE	12 & 13
ZELFLIEFDE & PERFECTIE	14 & 15
ZELFLIEFDE CHECK-IN	16 & 17
REFLECTIE	18
ZELFVERTROUWEN	19
WAT ZELFVERTROUWEN ECHT IS	20
LAATSTE OPDRACHT	21 & 22
EINDWOORD	23
LIJST OVERTUIGINGEN, GEVOELEN, ANGSTEN & GEDRAG	24 & 25
CONTACT	26

Welkom

Je wilt werken aan je zelfvertrouwen! Daarom heb je je aangemeld voor dit programma. Voordat we de diepte ingaan, laat ik me graag even voorstellen. Ik ben Daniëlle Hoek, 39 jaar oud en een alleenstaande moeder van twee kinderen. Daarnaast hebben we ook een schattig hondje.

Dit programma is ontstaan uit mijn eigen ervaringen en de opleidingen die ik heb gevolgd. In het verleden heb ik zelf ook geworsteld met onzekerheid. Ik had te maken met verschillende overtuigingen, gevoelens en angsten die hiermee samenhangen, zoals schaamte, schuld, minderwaardigheidsgevoelens, faalangst en een gebrek aan zelfvertrouwen.

Totdat ik besloot het roer om te gooien. Ik wilde mijn mooiste leven leven, en om dat te bereiken, moest ik mijn onzekerheden overwinnen. Mijn reis naar meer zelfvertrouwen begon. Ik daagde mezelf uit, viel soms, maar stond altijd weer op. Ik volgde diverse cursussen en opleidingen, allemaal voor mezelf, om sterker te worden. Op een gegeven moment voelde ik de behoefte om mijn ervaringen en lessen te delen. Ik wilde andere vrouwen ondersteunen in hun zoektocht naar meer zelfvertrouwen. Zo ontstond mijn bedrijf 'Sleutel tot Zelfvertrouwen'.

Tot nu toe heb ik al vele vrouwen geholpen om hun onzekerheden los te laten en te groeien in zelfvertrouwen via de trajecten die ik aanbied.

Om dit programma goed te kunnen volgen heb je een apart schrijfboekje en een pen nodig. Dit is om de opdrachten te kunnen maken. Mijn tip: Maak er een mooi boekje van! Maak het helemaal je eigen. Want dit is jouw begin naar meer zelfvertrouwen.

Hoe ontstaat zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen is geen karakter eigenschap. Je wordt er niet mee geboren. Zelfvertrouwen ontstaat ten eerste door veilige hechting. Als een kind leert dat zijn of haar gevoelens er mogen zijn, het getroost wordt, aangemoedigd, en weet dat fouten maken oké is. Dan ontstaat er diep vanbinnen een basisgevoel: "Ik ben oké. En de wereld is veilig genoeg." Dat is de voedingsbodem van zelfvertrouwen, zelfacceptatie en zelfliefde.

Ten tweede ontstaat zelfvertrouwen door ervaringen van "ik kan dit". Zelfvertrouwen groeit wanneer een kind iets probeert, valt en opstaat en dan leert dat hij of zij dit overleefd. Niet doordat alles lukt. Maar doordat het leert dat falen niet gelijkstaat aan afwijzing of afkeuring.

Wanneer een kind merkt: "Ik maakte een fout, en toch ben ik nog steeds geliefd." en "Ik viel, maar ik mag het opnieuw proberen." Dan ontstaat er iets essentieels van binnen. Een diep vertrouwen dat fouten maken niet betekent dat je fout bent. En precies daar wordt de basis gelegd voor gezond zelfvertrouwen. Niet in perfectie, maar in veiligheid.

Ook kijken kinderen naar hoe er op hen gereageerd wordt.

Als ze vaak horen of voelen "Doe maar normaal.", "Niet zo aanstellen.", "Dat kan jij toch niet." of "Je moet beter je best doen." Dan kan er een overtuiging ontstaan zoals:

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ben te veel
- Ik doe het verkeerd

Zelfvertrouwen wordt gevormd door wat we over onszelf zijn gaan geloven.

Nog een belangrijk aspect van zelfvertrouwen is het besef dat je jezelf mag zijn, dat je mag ontdekken en je eigen keuzes mag maken. Dit leidt tot een groei in je zelfvertrouwen

Wanneer controle, kritiek of perfectionisme overheerst, kan zelfvertrouwen juist afnemen.

Zelfvertrouwen ontstaat dus niet vanzelf. Het wordt opgebouwd of juist afgebroken door ervaringen.

Nu je dit zo gelezen hebt zal je misschien wel al terug denken aan je eigen kindertijd. Heb jij juist onzekerheid of zelfzekerheid opgebouwd als kind?

Als je antwoord op deze vraag 'onzekerheid' is, dan is het goed dat je dit programma volgt.

Want het mooie is: Wat ooit is gevormd, kan ook opnieuw gevormd worden. En dat is precies wat ik wil bereiken met de vrouwen die om mijn hulp vragen. Ik wil ze begeleiden naar meer zelfvertrouwen door ze een methode te leren waarmee ze vanuit hun onderbewustzijn negativiteit en onzekerheid los kunnen laten en positiviteit en zelfvertrouwen terug te halen.

In dit programma geef ik je inzichten en opdrachten die je kunt doen, zodat je meer inzicht krijgt in je eigen onzekerheden en zelfvertrouwen. Veel plezier en succes!



Begrip doet wonderen

Je wilt graag meer zelfvertrouwen ervaren. Weg met die onzekerheid! Het liefst zou je dit boekje snel doorlezen en binnen enkele dagen vol zelfvertrouwen de wereld in stappen. Kom maar op!

Helaas werkt het niet zo eenvoudig. Je onzekerheden loslaten en je zelfvertrouwen laten groeien kost tijd. Dit komt omdat je onzekerheden diep in jezelf geworteld zijn. Die schud je niet zomaar van je af. Je onzekerheden hebben ook een oorsprong. De reden dat je ze ervaart, is vaak heel begrijpelijk. Denk bijvoorbeeld aan je verleden. Kun je iets bedenken dat deze onzekerheden heeft veroorzaakt? Misschien ben je als kind gepest, of had je een lastige thuissituatie? Of misschien kom je uit een gezin dat vaak met veel negativiteit te maken had. Dan is het logisch dat je overtuigingen ontwikkeld als 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik moet alles perfect doen' of 'Niemand vind mij leuk'.

Begrip hebben voor je onzekerheden is al een eerste stap naar meer zelfvertrouwen. Dat klinkt misschien raar maar toch is het zo. Door tegen jezelf te zeggen 'het is logisch dat ik me zo voel' voel je jezelf begrepen en kan je lichaam zich wat meer ontspannen.



Opdracht 1

- *Schrijf eens op waar je denkt dat je onzekerheden vandaan komen*
- *Wat voor overtuigingen, gevoelens en/of angsten brengt deze onzekerheid met zich mee? (als je dit lastig vind kijk dan achter in dit werkboek voor voorbeelden van overtuigingen, gevoelens en angsten die je kunt ervaren)*
- *Voel nu even alle begrip voor deze gevoelens. zeg tegen jezelf 'het is logisch dat ik me zo voel. want is er gebeurd.'*

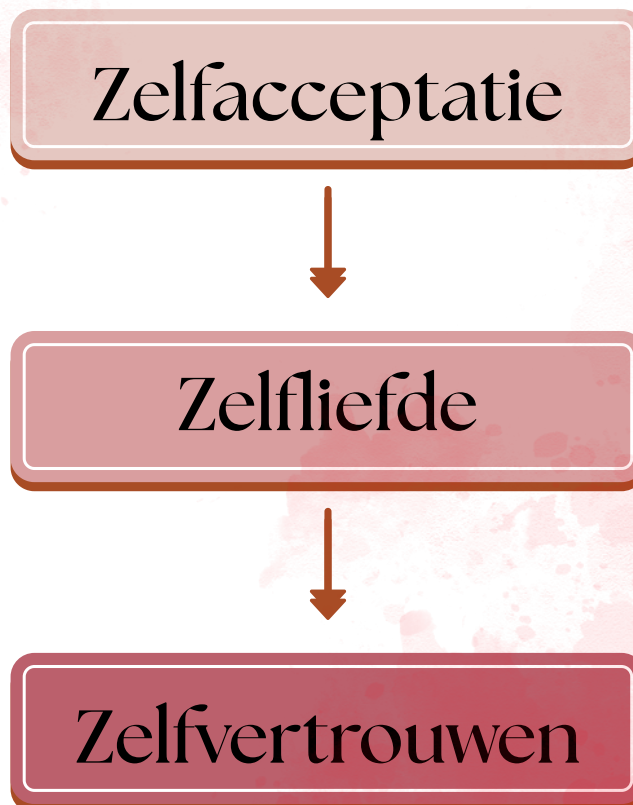
Vind je het moeilijk om erachter te komen wat de daadwerkelijke reden is van je onzekerheid? Dan zal ik je helpen om de reden te vinden. Don't worry!

Zelfacceptatie → Zelfliefde → Zelfvertrouwen

Voor we verdergaan wil ik een belangrijk inzicht met je delen. Zelfvertrouwen en zelfliefde kunnen pas echt ontstaan als je eerst leert om jezelf helemaal te accepteren.

Dat betekent dat je nieuwsgierig naar jezelf kijkt. Wat maakt jou uniek? Welke delen van jezelf omarm je al, en welke verstopt je liever? Sommige overtuigingen die je over jezelf hebt zijn ontstaan door ervaringen of opmerkingen van anderen, en hoeven helemaal niet waar te zijn.

Wanneer je dit gaat doorzien, ontstaat er helderheid en rust. Vanuit die rust kun je jezelf vriendelijker gaan bekijken, waardoor zelfliefde zich mag ontwikkelen. En zodra je jezelf echt liefhebt, groeit het vertrouwen in jezelf vanzelf mee.



Overtuigingen

De onzichtbare blokkades tussen jou en zelfacceptatie

Dan gaan we het nu hebben over 'overtuigingen'. Iedereen draagt overtuigingen met zich mee.

Dat zijn gedachten die je zó vaak hebt gedacht, dat ze als waarheid zijn gaan voelen.

Je bent je er meestal niet eens bewust van. Ze draaien op de achtergrond en sturen hoe je naar jezelf kijkt. Hoe je over je lichaam denkt, hoe je keuzes maakt en hoe je je voelt in contact met anderen.

Veel overtuigingen zijn ooit ontstaan om je te beschermen.

Maar wat je toen hielp, kan je nu tegenhouden.

Wat is een overtuiging eigenlijk?

Een overtuiging is geen feit.

Het is een conclusie die je ooit hebt getrokken.

Bijvoorbeeld:

- "Ik ben niet goed genoeg."
- "Ik moet eerst afvallen om mezelf te mogen accepteren."
- "Als ik mezelf laat zien, word ik afgewezen."
- "Anderen zijn belangrijker dan ik."

Deze zinnen voelen vaak zo vanzelfsprekend, dat je ze niet eens meer in twijfel trekt.

Maar hier komt iets belangrijks:

Je kunt jezelf niet accepteren zolang je negatief over jezelf denkt en praat. En je dit blijft geloven.



Hoe overtuigingen zelfacceptatie blokkeren

Zelfacceptatie betekent:

ik ben oké zoals ik nu ben, ook met mijn onzekerheden.

Overtuigingen doen vaak het tegenovergestelde.

Ze fluisteren: "Nog niet.", "Eerst beter je best doen.", "Eerst veranderen." of "Eerst voldoen."

En zo ontstaat er een innerlijke strijd: Een deel van jou verlangt naar rust en zachtheid, een ander deel blijft duwen, verbeteren en bekritisieren. Niet omdat je faalt. Maar omdat je iets gelooft dat niet meer klopt.

Veelvoorkomende overtuigingen die zelfacceptatie ondermijnen

Lees deze zinnen eens rustig door en voel wat ze met je doen:

- Ik ben pas waardevol als ik slanker / sterker / mooier ben.
- Ik mag mezelf niet te veel vinden.
- Zelfliefde is egoïstisch.
- Ik moet voldoen aan verwachtingen om erbij te horen.

Als je hier iets in herkent: je bent niet alleen en er is niets mis met jou.





Opdracht 2: **De reflectie-opdracht** ***Jouw overtuigingen zichtbaar maken***

Schrijf eerlijk, zonder oordeel. Beantwoord de volgende vragen:

- *Welke overtuigingen heb ik over mezelf?*
- *Welke overtuigingen heb ik over mijn lichaam?*
- *Welke overtuiging houdt mij het meest tegen om mezelf te accepteren?*

Kies één overtuiging die vaak terugkomt.

Schrijf deze zin op, bijvoorbeeld: "Ik ben niet goed genoeg."

Beantwoord daarna:

- *Waar komt deze overtuiging vandaan?*
- *Beschermde deze overtuiging mij ooit?*
- *Wat kost deze overtuiging mij vandaag?*

Belangrijk om te weten

*Zelfacceptatie betekent dat je
jezelf omarmt zoals je bent.
Zowel van binnen als van buiten.*

*Acceptatie is geen opgeven.
Het is stoppen met jezelf
afwijzen.*

Inzicht in je zelfacceptatie

Ik hoop dat je door het beantwoorden van de vragen meer inzicht hebt gekregen in je zelfacceptatie. Als je aan je zelfvertrouwen wilt werken is het namelijk eerst goed om te weten waar je onzekerheden liggen.

De overtuigingen die je hebt over jezelf gaan dus nauw samen met je zelfacceptatie. Je overtuigingen zijn geen vijand. Ze zijn oude verhalen die ooit logisch waren.

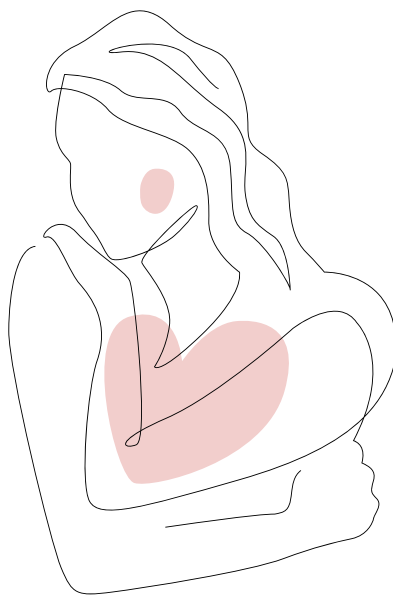
Maar jij mag vandaag kiezen:

Blijf ik ze geloven?

Of sta ik mezelf toe om milder te kijken?

Zelfacceptatie begint bij realistisch naar jezelf kijken en het besluit te nemen om jezelf volledig te omarmen. Precies zoals je bent..

Pas als je jezelf accepteert, Daarna kun je gaan werken aan het houden van jezelf. Aan zelfliefde. Daar gaan we het nu over hebben.



Zelfliefde

Zelfliefde betekent niet dat je jezelf altijd leuk moet vinden. Het betekent ook niet dat je nooit meer onzeker mag zijn. Onzekerheid hoort nu eenmaal bij het leven. Als je geen onzekerheid kunt ervaren dan kun je ook geen zelfvertrouwen voelen! Maar als je écht last hebt van je onzekerheid, negatieve gedachten hebt over jezelf, faalangst, ongeloof in jezelf en wellicht wel gevoelens van schuld en schaamte, dan is het tijd om te gaan werken aan jezelf. en dat ben jij nu aan het doen!

Maar wat is zelfliefde dan wel?

Zelfliefde zit in hoe je met jezelf omgaat en hoe je tegen jezelf praat. Daarom is het eerst belangrijk om ver te zijn in je groei in zelfacceptatie. Zelfliefde komt namelijk vanzelf als je jezelf accepteert zoals je bent. Dan voel je je positiever over jezelf en dan zal je ook vriendelijkere gedachten krijgen over jezelf. Eigenlijk best logisch toch?

Zelfliefde zit in de manier waarop je tegen jezelf praat, hoe je voor jezelf zorgt, je grenzen bewaakt en jezelf serieus neemt.

Ook is het belangrijk dat je stopt met het straffen van jezelf, en dat je mild blijft als iets niet lukt. Je hoeft niet eerst zelfverzekerd te zijn om zelfliefde te ervaren.

Zelfliefde komt vòòr zelfvertrouwen.



Waarom zelfliefde vaak zo moeilijk voelt

Veel vrouwen hebben geleerd om eerst voor anderen te zorgen, om zichzelf aan te passen, vooral door te zetten, ook als iets te veel is en streng te zijn voor zichzelf

Misschien herken je dit:

Je geeft liefde, begrip en geduld aan anderen, maar verwacht van jezelf dat je sterker, beter of sneller moet zijn.

Dat is geen gebrek aan zelfliefde. Dat is een aangeleerd patroon.

Zelfliefde begint bij bewustwording

Je kunt pas anders voor jezelf zorgen, als je ziet hoe je nu met jezelf omgaat.

Veel zelfkritiek gebeurt automatisch. Bij een blik in de spiegel, een gedachte na een fout of een gevoel van falen.

Zelfliefde vraagt niet om perfectie, perfectie bestaat namelijk helemaal niet. Ieder mens vindt iets anders perfect. Dus wat is perfectie dan precies?



Zelfliefde en perfectie

De illusie loslaten

Veel vrouwen denken onbewust:

“Als ik beter mijn best doe... als ik er beter uitzie... als ik minder fouten maak... dan voel ik me goed genoeg.” Alles moet perfect zijn. Ons uiterlijk, wat we laten zien aan de mensen om ons heen, op social media en we moeten ons vooral gedragen zoals mensen van ons vrouwen verwachten.

Maar hier zit een verborgen valkuil.

Perfectie bestaat niet. Niet omdat jij tekortschiet, Maar omdat perfectie geen vast begrip is.

Wat voor de één perfect is, vindt de ander te veel.

Wat vandaag ‘ideaal’ lijkt, is morgen alweer achterhaald.

Perfectie is in ieder zijn ogen anders.

Denk eens aan uiterlijk.

Voor de één is slank, strak en minimalistisch perfect. terwijl voor een ander misschien rond, zacht en natuurlijk perfect is.

En dat geldt niet alleen voor uiterlijk., ook voor succes, moederschap, carrière, relaties. Er is geen universele meetlat.

Toch vergelijken we onszelf vaak met een beeld dat:

- door social media is gevormd
- door opvoeding is beïnvloed
- of door oude overtuigingen wordt gestuurd

Maar dat beeld is geen waarheid. Het is een verzameling meningen.

Perfectie is dus iets wat je nooit echt kunt bereiken.
En dat maakt dat wanneer je perfectie als doel hebt, je eigenlijk zegt tegen jezelf: "Wie ik nu ben, is nog niet genoeg.", "Ik moet eerst verbeteren." of "Ik mag pas ontspannen als alles klopt."

Zo maak je jezelf afhankelijk van voorwaarden.

Maar zelfliefde werkt precies andersom.

Zelfliefde zegt:

"Ik ben waardevol, ook terwijl ik groei."

Zolang jij denkt dat je eerst "perfecter" moet worden, stel je liefde voor jezelf uit.

En misschien is de echte vraag niet: *Hoe word ik perfecter?*

Maar: *Wat gebeurt er als ik stop met perfect proberen te zijn?*



*"In het loslaten
van perfectie
begint echte
vrijheid."*

Zelfliefde Check-in

Hoe zorg ik écht voor mezelf?

Zelfliefde zit niet alleen in wat je denkt. Het zit in wat je doet.
In kleine keuzes. In dagelijkse momenten.

Gebruik deze checklist als eerlijke spiegel.
Niet om jezelf te beoordelen, maar om inzicht te krijgen.

Geef jezelf per stelling een score van 1-5:

1 = bijna nooit

2 = soms

3 = regelmatig

4 = vaak

5 = bijna altijd

Schrijf je score cijfer in het roze vakje

Innerlijke dialoog

Ik spreek vriendelijk tegen mezelf

Ik corrigeer mezelf wanneer ik te streng ben

Ik accepteer dat ik fouten mag maken

Ik vergelijk mezelf niet constant met anderen

Ik erken mijn eigen kwaliteiten

Grenzen & energie

Ik voel wanneer iets mij energie kost



Ik zeg nee wanneer iets niet goed voelt



Ik neem rust zonder schuldgevoel



Ik plan tijd voor mezelf in



Ik neem mijn eigen behoeften serieus



Lichaam & zelfbeeld

Ik behandel mijn lichaam met respect



Ik kijk met zachtheid naar mezelf in de spiegel



Ik luister naar signalen van mijn lichaam



Ik straf mezelf niet met eten of onthouding



Ik ben dankbaar voor wat mijn lichaam voor mij doet



Emotionele zelfzorg

Ik sta mezelf toe om emoties te voelen



Ik onderdruk mijn gevoelens niet



Ik vraag om hulp wanneer ik het nodig heb



Ik geef mezelf troost als iets pijn doet



Ik gun mezelf tijd om te herstellen



Reflectie

Tel per onderdeel globaal op waar je staat.

- Waar scoor ik het hoogst?
- Waar zit de meeste groeiruimte?
- Wat zegt dit over hoe ik met mezelf omga?

Verdiepingsvraag:

Als ik mezelf écht op nummer één zou zetten...
welke drie dingen zou ik anders doen?

1.

2.

3.

Kleine actie, groot effect

Kies één onderdeel waar je lager scoort.

Wat is één kleine actie die je deze week kunt nemen?

Bijvoorbeeld:

- één duidelijke nee uitspreken
- 30 minuten tijd voor jezelf
- een kritische gedachte ombuigen
- eerder naar bed

Mijn actie deze week is:

Zelfvertrouwen

Je hebt al heel wat inzichten van me gekregen als het gaat om zelfacceptatie en zelfliefde. En weet je wat zo mooi is? Als je deze twee begint te ervaren, groeit je zelfvertrouwen vanzelf mee!

Zelfvertrouwen is geen
karaktereigenschap.
Het is een innerlijk gevoel van
veiligheid dat je opnieuw kunt
leren.



Wat zelfvertrouwen écht is

Zelfvertrouwen is vertrouwen hebben in jezelf. Je bent trouw aan jezelf omdat je weet wie je bent en omdat je weet hoe sterk je bent. Je zelfvertrouwen groeit door levenservaring, kleine successen, grenzen aangeven, keuzes maken, trouw blijven aan jezelf en dingen durven ondernemen ondanks dat je het misschien spannend vind.

Zelfvertrouwen ontstaat niet door wachten. Het ontstaat door doen

Het is natuurlijk super als je in je kindertijd al veel zelfvertrouwen kan opbouwen. Maar in sommige situaties is dat lastig. Toch is het nooit te laat om aan je zelfvertrouwen te werken! Als je je bewust bent van jezelf en de onzekerheden waar je last van hebt, dan kun je wel degelijk groeien in je zelfvertrouwen. Jij bent al heel goed opweg door dit programma te volgen. Maar mocht je toch meer begeleiding nodig hebben dan raad ik je mijn 1:1 traject aan. Daarin begeleid ik je persoonlijk en help ik je je onzekerheden los te laten en je zelfvertrouwen op te bouwen. Wil je meer informatie? stuur me een mail!

“

“Zelfvertrouwen is het vertrouwen dat je met jezelf om kunt gaan wat er ook gebeurt..”

”

Je hoeft niet eerst zelfverzekerd te voelen om actie te ondernemen.

Elke keer dat jij je mening uitspreekt, een grens aangeeft, iets nieuws probeert of zichtbaar bent, geef je jezelf het signaal: "Ik kan dit." En je brein leert mee.

Laatste Opdracht: "Ik stap naar voren"

Deze opdracht draait om belichamen. Niet meer begrijpen, maar dóén.

Deel 1 – Van binnen naar buiten

beantwoord de volgende vragen:

- 1. Wie was ik toen ik met dit programma begon?*
- 2. Wat heb ik over mezelf geleerd?*
- 3. Wat accepteer ik nu meer dan eerst?*
- 4. Waar ben ik trots op?*
- 5. Welke overtuiging laat ik vanaf vandaag los?*
- 6. Welke nieuwe overtuiging kies ik bewust?*

Maak deze zin af:

"Vanaf vandaag sta ik mezelf toe om

Deel 2 – De Zelfvertrouwen Actie

Zelfvertrouwen groeit door actie. Kies daarom één concrete actie die je spannend vindt.

Bijvoorbeeld:

- Een foto posten zonder filter.
- Een kledingstuk dragen dat ik eigenlijk niet durf.
- Mijn mening uitspreken.
- Een gesprek aangaan.
- Mezelf zichtbaar maken.

Schrijf vervolgens op:

- *Welke actie ga ik binnen 7 dagen doen?*
- *Wanneer precies?*
- *Wat heb ik nodig om dit te doen?*
- *Wat zegt mijn oude onzekerheid?*
- *Wat zegt mijn nieuwe zelfverzekerde versie?*

Deel 3 – Spiegelmoment

Het laatste deel van deze opdracht is misschien wel de moeilijkste. Omdat je jezelf kwetsbaar dient op te stellen. Maar deze spiegel opdracht is wel heel belangrijk! Dus ik raad hem je zeer aan om hem te doen.

Wat moet je doen?

Ga voor de spiegel gaan staan, leg een hand op je hart en zeg hardop de volgende zinnen tegen jezelf:

- *“Ik ben genoeg.”*
- *“Mijn lichaam is geen project.”*
- *“Ik ben waardevol, precies zoals ik ben.”*
- *“Ik kies voor mezelf.”*

Hoe voelt dat voor je?

Als je één ding meeneemt uit dit programma, laat het dit zijn:

Zelfacceptatie is de basis van alles.

Zonder acceptatie blijf je zoeken. Aanpassen. Verbeteren. Twijfelen. Hoe hard je ook je best doet.. het voelt nooit echt genoeg.

Op het moment dat je jezelf accepteert, van binnen én van buiten, ontstaat er rust.

Je hoeft jezelf niet langer te fixen of te bewijzen. Vanuit die acceptatie groeit vanzelf zelfliefde, en vanuit zelfliefde ontstaat zelfvertrouwen.

Dat betekent niet dat je nooit meer onzeker zal zijn. Onzekerheid hoort bij mens-zijn. Het zegt niets over jouw waarde. Je bent waardevol, ook als je je wel eens onzeker voelt.


En er zullen altijd oordelen zijn. Wat je ook doet, het zal nooit voor iedereen goed zijn. Maar wanneer jij weet dat je goed voor jezelf zorgt en oprecht oké bent met wie jij bent, hoeven die oordelen niet zo zwaar te wegen.

Blijf steeds terugkomen bij jezelf. Blijf kiezen voor acceptatie. Daar begint alles.

Als je voelt dat je hier verder in wilt groeien, dan weet je dat je niet alleen hoeft te doen.

In mijn Sleutel tot Zelfvertrouwen traject en in het ZZZ-traject (dat staat voor 'Zelfacceptatie, Zelfliefde en Zelfvertrouwen') kunnen we nog dieper in je onderbewustzijn duiken, stap voor stap, op jouw tempo.

Dit programma is geen eindpunt.

Het is een begin. 

Lijst met beperkende overtuigingen, gevoelens en gedrag die te maken hebben met onzekerheden.

Beperkende overtuigingen (gedachten)

Dit zijn vaak diep ingesleten ideeën over jezelf of de wereld:

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik doe het nooit goed
- Anderen kunnen dit beter dan ik
- Ik ben te veel / te weinig
- Ik mag er niet helemaal zijn
- Ik moet perfect zijn om geaccepteerd te worden
- Ik faal altijd
- Ik kan dit niet
- Ik ben niet slim / sterk / mooi genoeg
- Ik hoor er niet bij
- Ik ben verantwoordelijk voor het geluk van anderen
- Als ik mezelf laat zien, word ik afgewezen
- Mijn mening doet er niet toe
- Ik moet me aanpassen om geliefd te worden
- Ik verdien geen succes / liefde / rust

Gevoelens die bij onzekerheid horen

Deze gevoelens liggen vaak onder de overtuigingen:

- Schaamte
- Schuld
- Verdriet
- Onmacht
- Angst
- Spanning
- Frustratie
- Eenzaamheid
- Machteloosheid
- Twijfel
- Leegte
- Onrust
- Overweldiging
- Minderwaardigheid
- Afwijzing voelen

Soorten angsten:

(Deze angsten sturen gedrag, vaak zonder dat iemand het doorheeft)

- Faalangst
- Angst om afgewezen te worden
- Angst om niet goed genoeg te zijn
- Angst om zichtbaar te zijn
- Angst om fouten te maken
- Angst om de controle te verliezen
- Angst voor kritiek
- Angst om te veel te zijn
- Angst om anderen teleur te stellen
- Angst om mezelf te laten zien zoals ik ben
- Angst om succes te hebben
- Angst om verantwoordelijkheid te dragen
- Angst om alleen te zijn
- Angst om niet geliefd te worden

Gedrag dat hier vaak uit voortkomt:

- Pleasen
- Uitstellen
- Overpresteren
- Alles willen controleren
- Jezelf klein houden
- Grenzen niet aangeven
- Perfectionisme
- Vergelijken met anderen
- Vermijden van zichtbaarheid
- Constant bevestiging zoeken



Daniëlle Hoek

ZELFVERTROUWEN COACH

“Ik help je om jouw onzekerheden te doorbreken, zodat je kunt bouwen aan een sterke en zelfverzekerde versie van jezelf”

Contact



sleuteltotzelfvertrouwen.nl



info@sleuteltotzelfvertrouwen.nl



0620345722



www.instagram.com/sleutel_tot_zelfvertrouwen



www.facebook.com/sleuteltotzelfvertrouwen1



sleutel tot zelfvertrouwen, de podcast