



Zelfvertrouwen

– het is écht te leren -

5 tools om vandaag mee te beginnen





1. introductie

Wat als jij meer zelfvertrouwen zou hebben? Hoe zou jouw leven er dan uitzien? Zou je vaker je mening delen, beter je grenzen aangeven of meer risico's nemen?

Zelfvertrouwen is geen gave, het is een vaardigheid. Het is te leren. En jij kunt dat ook.



2. Wat is zelfvertrouwen?

Zelfvertrouwen is geen gevoel dat je zomaar overkomt. Het is een vaardigheid die je opbouwt door actie, oefening en herhaling. Het begint bij jouw wil om te proberen. Iedereen start op 0 – ook jij. Oefen. Faal. Groei.

En merk hoe het langzaam sterker wordt.

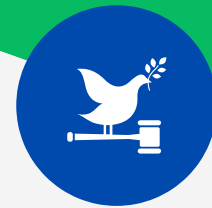


3.

3 mythes die je los mag laten



ZELFVERTROUWEN IS VOOR
EXTRAVERTE MENSEN –
ONJUIST. OOK RUSTIGE
MENSEN ZIJN
ZELFVERZEKERD.



ZELFVERTROUWEN BOUW JE
OP ALS JE WINT – NEE, HET
ONTSTAAT JUIST IN
MOEILIJKE MOMENTEN.



ALS JE IETS MEEMAAKT, KUN JE JE
ZELFVERTROUWEN KWIJT ZIJN –
MAAR HET IS EEN VAARDIGHEID. JE
KUNT HET OPNIEUW OPBOUWEN.



4.

5 tools om vandaag mee te beginnen



**1. Neem actie – Gebruik de 5-tellenmethode.
Tel af: 5, 4, 3, 2, 1 – en doe het gewoon.**

**2. Creëer afstand – Stel je voor hoe jij er over 2 jaar uitziet.
En handel daarnaar.**

**3. Bereid je voor – Oefenen kalmeert je brein.
Hoe meer herhaling, hoe minder stress.**

**4. Reframe je denken – Fouten maken hoort erbij.
Stop je mislukkingen in een doos. Ga door.**

**5. Focus op jezelf – Jij bent verantwoordelijk voor je groei.
Vergelijk je niet op social media.**



**Zelfvertrouwen vraagt moed. Niet om perfect te zijn,
maar om het toch te proberen.
Je hoeft het niet alleen te doen. Kijk op
www.mariannedewinter.nl voor begeleiding in jouw
proces.**

#executivecoaching

#balansinbeweging

