



BOOST! je zelfvertrouwen



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Zelfvertrouwen hebben, wat is dat eigenlijk?

Wanneer je zelfverzekerd overkomt dan straalt je energie uit. Je weet wat je doet en wat je zegt. Je trekt je weinig aan van wat andere mensen zeggen of denken.

Mensen die zelfverzekerd zijn durven zichzelf te laten zien, authentiek te zijn. Ze durven ook assertief te zijn, hun grenzen aan te geven, te falen, toe te geven als ze iets niet kunnen of gewoon 'nee' zeggen als ze iets niet willen.

Maar wat als je nou niet zelfverzekerd bent?

Van tijd tot tijd worstelen we allemaal met ons zelfvertrouwen. Dat geldt ook voor mij. Van buiten lijkt het misschien wel alsof ik alles op orde heb, maar ook ik worstelde in het verleden met mijn zelfvertrouwen. Ik gebruikte maskers om mij achter te verschuilen:

- het masker van perfectie om mijn onzekerheid te verstoppen;
- het masker van lachen om maar niet te laten zien wie ik eigenlijk echt ben;
- het masker van vluchten om maar niet in het middelpunt van de aandacht te hoeven staan.

Maar ik vond mezelf ook vaak niet goed genoeg. Had behoefte aan erkenning en waardering.



Herken jij dit:

- Denk jij vaak negatief over jezelf en stop jij je weg achter maskers? Pieker je veel en vind je het lastig om keuzes te maken?
- Durf jij niet voor jezelf op te komen en vind je het daardoor lastig om 'nee' te zeggen?
- Heb jij het idee dat je niet goed genoeg bent? Dat je niet helemaal jezelf mag zijn? Dat je moet veranderen voordat mensen van je kunnen houden?

Mensen met weinig zelfvertrouwen hebben vaak een laag of negatief zelfbeeld. Vaak veroorzaakt door negatieve ervaringen uit het verleden. In dit e-book geef ik je tips en adviezen hoe je het negatieve kan ombuigen naar het positieve. Het is de basis om een begin te maken voor meer zelfvertrouwen.

Op zich is onzekerheid normaal, maar het wil niet zeggen dat het altijd wenselijk is. Een leven vol zelfvertrouwen geeft zoveel meer plezier, intimiteit en actie. Het voelt bevrijdend.

Ook ik heb nog steeds momenten dat het niet vanzelf gaat. En ik weet inmiddels dat je MOED nodig hebt en een flinke dosis LEF om meer zelfvertrouwen te krijgen.

Maar wanneer je er voor gaat dan lukt het ook. En weet je... wanneer het dan lukt dan beseft je ineens dat je TROTS bent... op jezelf. Om wat je doet. TROTS op wat je bereikt hebt, want je doet het gewoon GOED!



MARIJKE WIELINK
— COACHING —





Daarom heb ik dit e-book geschreven. Om te leren van onszelf te gaan houden. Om stap-voor-stap ons zelfvertrouwen te vergroten. Tips die je elke dag kunt toepassen.

Gun jezelf de tijd om je zelfvertrouwen stap-voor-stap te vergroten. Het is niet van de een op de andere dag opgelost door deze tips. Het heeft tijd nodig. Begin daarom vandaag nog.

Mocht je vragen hebben over de tips of adviezen die ik hier in dit e-book geef, neem dan gerust contact op. Op mijn website, www.marijkewielink.nl/contact, kun je mij altijd een bericht sturen. Ik probeer zo snel mogelijk, maar in ieder geval binnen 24 uur te reageren op je bericht.

Ik gun jou ook een leven waar jij jezelf kan zijn! Het maakt je zoveel gelukkiger. Veel leesplezier toegewenst.

Marijke Wielink
Professioneel coach





“Een leven vol zelfvertrouwen betekent elke dag helemaal jezelf durven zijn. En ja, dat is eng. Maar het is ook geweldig!”

Wil jij je zelfvertrouwen een BOOST geven?

Begin dan met meer van jezelf te houden. Dat klinkt misschien heel vreemd en egoïstisch, maar van jezelf houden is de basis van een gelukkig en positief leven.

Je zelfbeeld wordt gevormd door de dingen die jij jezelf vertelt in je hoofd. Je gedachten dus. Als jij je zelfbeeld positiever wilt maken zal je je negatieve gedachten dus moeten omkeren naar positieve gedachten.

Het is ontzettend lastig om uit te leggen hoe belangrijk het is om van jezelf te houden. Maar weet dat het de basis is voor meer zelfvertrouwen!

Ik ga een poging wagen, want er zijn genoeg tips die ik je kan geven voor meer **zelfliefde**. Door deze tips dagelijks te gaan gebruiken en toepassen in je leven, zul je gaan merken dat je leert positiever naar jezelf te kijken.

Het leuke is: je hoeft er niets speciaals voor te doen. Je kunt gewoon beginnen. Beginnen om van jezelf te gaan houden! En...

... je hoeft niet te veranderen!

... je hoeft niet mooier te worden!

... je hoeft niet beter te worden!

... je hoeft je ook niet anders voor te doen!



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Het enige wat je hoeft te doen is jezelf accepteren zoals je bent. Moeilijk? Misschien, maar een leven lang onzeker zijn is veel moeilijker. Jij bent aan zet. Het is nu jouw beurt. Stap uit de cirkel van de gedachte.

Niet alle onderstaande tips zullen je evenveel aanspreken of zullen even goed bij je passen. Het is goed om in overeenstemming met je eigen persoonlijke behoeften en unieke kenmerken de tips te lezen.

Kies die tips waarvan je intuïtie zegt dat ze je kunnen helpen en die je ook in de praktijk kunt brengen.



Nog even een korte uitleg over zelfliefde. Zelfliefde wordt namelijk ook wel zelfcompassie genoemd. Het is een vorm van eigenliefde of een gevoel van mededogen voor jezelf. Kun je jezelf aanvaarden? Heb je respect voor jezelf en kun jij jezelf waarderen?

Zelfaanvaarding: je kunt jezelf aanvaarden zoals je bent met al je valkuilen, tekortkomingen, vaardigheden en mogelijkheden. Maar je kunt ook aanvaarden dat je fouten maakt, verkeerde inschattingen, onjuiste keuzes maakt zonder kritiek en zonder dat jij jezelf waardeloos vindt.

Zelfrespect: je kunt jezelf respecteren. Je hebt respect voor je eigen gevoelens en behoeften. Je negeert ze niet en gaat er niet aan voorbij. We zijn allemaal wel eens gefrustreerd en geïrriteerd. Je drukt deze gevoelens niet weg maar staat dit toe omdat je weet dat je gevoelens een richtingaanwijzer zijn in je leven.

Zelfwaardering: je schat je zelf op waarde. Je maakt je niet kleiner dan noodzakelijk en niet doet je niet groter voor dan je bent.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Cirkel van de gedachte



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Tips voor een positiever zelfbeeld

1. Wees lief voor jezelf

Een positief zelfbeeld is in feite niets anders dan jezelf accepteren zoals je nu bent. Wanneer je wat milder wordt voor jezelf, ben je beter bestand tegen tegenslagen in het leven. Hoe sterker je zelfvertrouwen is, hoe beter je bent opgewassen tegen kritiek. Door jezelf te veroordelen, ben je op een negatieve manier met jezelf bezig en niet met het zoeken naar oplossingen.

Je hoeft niet te zeggen: ik ben de beste moeder, blogger of collega die er bestaat. Dat werkt niet, omdat het niet geloofwaardig is. Wat je wel kunt zeggen is: *'ik ben leuk, grappig, spontaan, lief, aantrekkelijk, vrolijk, geduldig'*

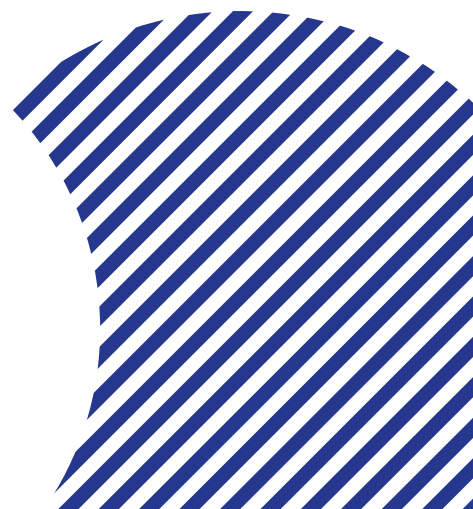
2. Accepteer jezelf zoals je bent

Je krijgt een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen als je jezelf meer accepteert zoals je nu bent. Inclusief je faalangst, je perfectionisme, je HSP en je zelfafwijzing. Dit lukt je ene dag beter dan de andere dag. En ook dát is oké.

Een negatief zelfbeeld kan ontstaan in een moeilijke periode in je leven. Of misschien hebt je vroeger nooit geleerd om van jezelf te houden. Als je tegen jezelf zegt dat je saai bent, verlegen, niet goed in je werk of niet knap genoeg bent, dan neemt je onderbewuste het aan als waarheid. Dus let op wat je tegen jezelf zegt.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —





Je zelfbeeld wordt mede gevoed door wat je denkt en gelooft. Dus denk vaker positieve dingen in plaats van jezelf te veroordelen. Je bouwt aan je zelfvertrouwen door jezelf leuker te vinden. Door te accepteren wie je bent.

- Ik ben goed zoals ik ben
- Ik ben het waard om liefde te ontvangen
- Ik zorg goed voor mezelf, omdat ik dat verdien

3. Kijk in de spiegel!

Kijk... en zie wie daar staat. Durf jezelf in de ogen te kijken tot in het diepste van je ziel. Je bent zoveel meer dan alleen je lichamelijke verschijning! Vertel je spiegelbeeld eens hoe geweldig je bent. Zeg eens hardop wat je mooie en goede eigenschappen zijn. Ja! Jij bent goed genoeg. Jij bent waardevol!

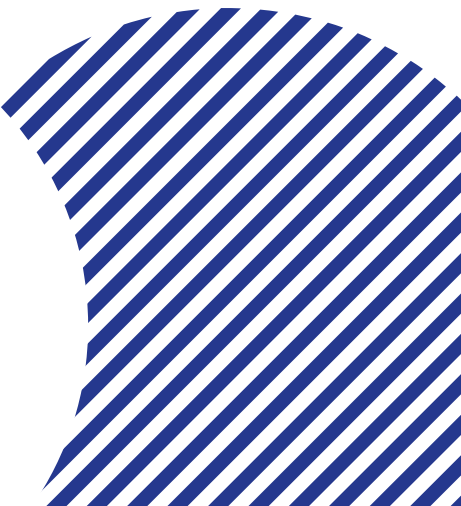
Geef jij jezelf vaak op je kop voor de kleinste dingen? Is er een stemmetje in je hoofd dat vaak verteld dat je niet goed genoeg bent, want je bent dom etc.? Als je vaak kritiek hebt op jezelf, onderneem dan actie om dit te veranderen. Buig het om in positieve zin. Als je een fout hebt gemaakt zeg dan bijvoorbeeld: "Marijke, dat was niet slim van je. Maar knap dat je actie hebt ondernomen. Hier heb je weer van geleerd!".

4. Niemand in deze wereld is perfect!

En zal dat ook nooit zijn. Accepteer de gebreken.
Accepteer dat je niet volmaakt bent.
Accepteer de liefde die je wel bent.
Accepteer het om niet perfect te zijn.
Het is oké!



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



5. Focus je op de goede dingen in het leven.

Ieder mens heeft positieve eigenschappen. Laat ze zien en wees er blij mee. Bouw aan de fundering van positiviteit. Wat ook helpt, en waar ik groot voorstander van ben, is het opschrijven van dingen waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid en je trots voelen liggen dicht bij elkaar. Het helpt je om positiever over jezelf te denken.

Wanneer je dagelijks stilstaat en opschrijft waar je dankbaar voor bent, richt je daar je aandacht op. Wat je aandacht geeft groeit! Je zult merken dat er meer dingen op je pad komen waarvoor je dankbaar bent en het zal je motiveren om je doelen te gaan bereiken.

Er zijn veel manieren waarop je je dankbaarheid kunt uiten. In je gedachten, op papier of elektronisch. Wanneer je schrijft dan blijft het beter 'hangen' is mijn eigen ervaring. Het is je eerste stap naar persoonlijke ontwikkeling: het bouwen aan zelfvertrouwen en het houden van jezelf. Gun jezelf een mooi notitieboek. Of een dankbaarheidsdagboek. Deze zijn te koop in de winkel.

6. Waar je je op focust dat groeit!

Als je niet van jezelf houdt, altijd negatief over jezelf praat en denkt, dan vertel je de mensen om je heen eigenlijk dat je het niet waard bent om van te houden... en dat zend jij uit. Maar, het goede nieuws is: je kunt dit proces omkeren met het tegenovergestelde als resultaat. Van jezelf houden betekent meteen meer liefde in je leven! Mensen zien aan jou wat jij in jezelf ziet. Dus laat het goede en het mooie zien. Focus daar je aandacht op. Wanneer jij straalt dan straalt je dat uit en dát ziet jouw omgeving.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



7. Wees vriendelijk en positief

Leer positief te denken. Jouw liefde voor jezelf groeit wanneer je begint met vriendelijk voor jezelf te zijn en positief te denken over jezelf. De waardering voor jezelf zal dan steeds meer groeien.

Geef jezelf complimenten en maak er een gewoonte van om jezelf regelmatig een schouderklopje te geven. Vriendelijkheid is de smeerolie van een fijne samenleving. Wees vriendelijk. Altijd! Pas als je je bewust bent dat het je ontbreekt aan liefde voor jezelf, pas dan kun je de keuze maken om hier actief aan te gaan werken.

8. Laat je zorgen los

Wil jij vooruit in het leven? Stop dan met blijven piekeren over het verleden en/of zorgen maken over de toekomst. Het brengt niets nieuws en zorgt voor onnodige ruis op nieuwe, frisse ideeën.

In plaats van je zorgen te maken kun je beter je aandacht besteden aan alles wat goed gaat. Denk in oplossingen i.p.v. in rampscenario's.

9. Liefde is niet een gevoel maar een keuze

Maak gewoon de keuze om van jezelf te houden. Je bent het waard. Je hoeft niet eerst aan allerlei voorwaarden te voldoen. Je bent goed genoeg zoals je bent, niemand kan beter 'jij' zijn dan jijzelf!

Hoe meer je van jezelf houdt, hoe gemakkelijker het voor je zal zijn om je hart te openen voor andere mensen in je leven. Maak die keuze om van jezelf te houden.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —





10. Leer om schoonheid te zien

Wanneer je leert om schoonheid te zien in alles, zie je ook de schoonheid in jezelf. Geniet van de vogels die fluiten. Ruik aan een bloem, geniet van het kopje koffie in de vroege ochtend en van de ondergaande zon. Stop gewoon eens als je jonge eendjes ziet. Sta stil bij de mooie tinten van het ochtendgloren. Dwing jezelf om echt te kijken. Focus je gedachten en ervaar de schoonheid. In plaats van hot naar her te rennen. Neem de tijd om rond te kijken en ervaar met al je zintuigen.



11. Kom uit je comfortzone

Ga eens iets doen wat je normaal gesproken niet gauw zou doen, omdat het je een ongemakkelijk gevoel geeft. Ik geef je een voorbeeld: Je bent op het strand en je gaat de zee in. Het verschil van temperatuur maakt het best even lastig en bezorgt je enige weerstand. Toch ga je stapje voor stapje het water in. Totdat je uiteindelijk een duik neemt. Je hebt de weerstand die je voelde overwonnen, omdat je het wilde.

Dit is wat ik bedoel met uit je comfortzone komen. Uit je veilige bubbel. Je angsten en de weerstand die je voelt overwinnen. Hierdoor krijg je vertrouwen, zodat je weet dat je dit opnieuw weer kunt doen.



12. Ieder mens heeft talenten. Jij ook.

Om je zelfvertrouwen te vergroten kun je een vaardigheid of talent dat je goed beheerst uitbouwen en delen met je omgeving. Welke karaktereigenschap van jezelf vind je leuk aan jezelf? Zet deze eens op de voorgrond. Dit versterkt je zelfbeeld.

Om je eigenwaarde te laten toenemen stop je onmiddellijk met jezelf te vergelijken met anderen. Jij bent liefdevol en begripvol naar jezelf, net zoals je dat zou zijn voor je kind, je partner of je liefste vriendin.

13. Plezier hebben

Ben jij een pleaser?

Maak jij het anderen graag naar de zin en ben je pas gelukkig als de mensen van wie jij houdt gelukkig zijn? Begin dan in ieder geval met ervoor te zorgen dat je zelf gelukkig bent. Als jij gelukkig bent dan ben je een voorbeeld voor anderen en plezierig om mee om te gaan. Je kunt pas écht van anderen houden als je eerst van jezelf houdt.

Neem jezelf niet altijd zo serieus. Ontspan en stop met je zorgen te maken waar je toch niets aan kunt veranderen. Maak plezier. Lachen en plezier zijn de basisvoorwaarden van een gelukkig en gezond leven. En... het is wetenschappelijk bewezen dat lachen endorfines aanmaakt in je lichaam, de neurotransmitters van geluk!

Een mooi gezegde die ik tegenkwam (van William James):

“de vogel zingt omdat hij gelukkig is, maar hij is ook gelukkig omdat hij zingt”.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —

14. Jij bent het waard!

Jij bent net zoveel waard als ieder ander. Niet meer, maar zeker ook niet minder! Onthoud dat. Stop met jezelf negatief weg te zetten. Richt je hoofd, je schouders op en gun jezelf de plek in de stralende zon die je verdient. Leer om jezelf te koesteren in elk opzicht.

15. Prijs jezelf!

Geef jezelf complimenten. Misschien voelt dat oncomfortabel in het begin, maar het gaat beter voelen wanneer je het vaker doet, omdat je er dan bekend mee raakt. Het geeft je zelfvertrouwen een *BOOST!* Wanneer je het lastig vindt, denk dan aan de dingen waar je dankbaar voor bent (zie eerder over het dankbaarheidsdagboek).

Een compliment ontvangen helpt ook. Laat jij het compliment binnenkomen? Of wimpel je het weg door het af te zwakken: *'het stelde niks voor...'* *'het is niets bijzonders...'* *'het was puur toeval'*.

Accepteer je tekortkomingen. Leer van je fouten, maar laat ze je niet achtervolgen

Besef dat zelfliefde uit jezelf komt en van niemand anders. Als je wacht op de liefde van een man of een vriend of vriendin om jezelf te bewijzen dat je de moeite waard bent, dan krijg je niet de liefde die je nodig hebt. Jij bent de persoon die jezelf de meeste liefde geven kan. Het is als een doodlopende weg als je wacht totdat iemand anders dat voor je doet.

Als er mensen zijn die je naar beneden halen en die je pijn doen of hebben gedaan, weet dan dat dit meer zegt over diegene die dat doet dan over jou als persoon. Laat jouw gevoel van eigenwaarde nooit afhankelijk zijn van de mening van andere mensen.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Wanneer ben je in balans?

- Als jij tegen jezelf kunt zeggen: ik ben goed genoeg; ik mag er zijn
- Als jij voor een ander kunt zorgen als je ook voor jezelf goed zorgt
- Als jij er kunt zijn voor een ander wanneer je de tijd neemt voor je eigen behoeften
- Wanneer jij je niet meer druk maakt over wat anderen van jou vinden
- Jij je angsten onder ogen durft te zien door actie te ondernemen
- Jij je sterk voelt en je weet waar je voor staat





Vandaag zorg ik eerst
voor mijzelf

Affirmaties

Als laatste wil ik je graag nog wijzen op affirmaties.
Wat zijn affirmaties, wat heb je er aan en hoe gebruik
je ze?

Een affirmatie is een gedachte die je door herhaling steeds meer
gaat geloven. Die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren.

Letterlijk betekent het: bevestiging,
bekrachtiging.

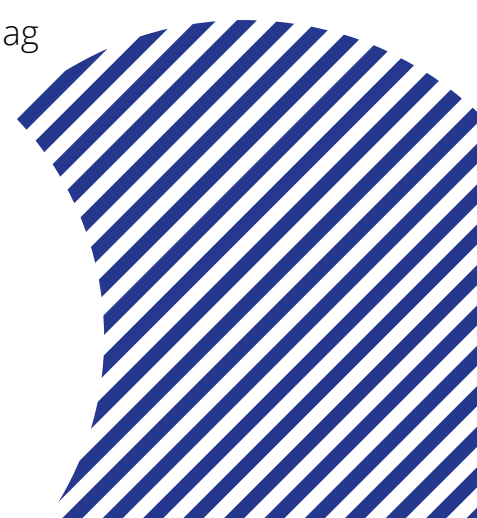
Een affirmatie is gebaseerd op het
principe dat je hersenen geloven wat ze vaak zien of horen.

Affirmaties zijn positieve statements die je tegen jezelf zegt of voor jezelf herhaalt
om zo je zelfvertrouwen te versterken. Je maakt als het ware een korte pep talk
voor jezelf.

Je zult nu dan ook wel begrijpen wat je er aan hebt. Door elke dag
deze positieve teksten te herhalen, ga je merken dat je steeds
meer het gevoel krijgt dat je meent
van wat je zegt. Je mag
er zijn en dat zul je
steeds meer geloven.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —





Ik ben goed zoals
ik ben

Ik laat me niet
tegenhouden door mijn
onzekerheid

Ik creëer mijn eigen
mogelijkheden

Hoe gebruik je ze?

De kunst zit 'm in de herhaling. Je kunt de affirmatie bijvoorbeeld meerdere keren opschrijven, maar je kunt deze ook meerdere keren uitspreken terwijl je jezelf aankijkt in de spiegel.

Een andere goede manier is om de affirmatie op een zichtbare plek op te hangen, zodat je hem vaak ziet en er dus vaak aan wordt herinnerd. Je kunt hem opschrijven en bij je schrijfplek, bed of spiegel te hangen. Of extra creatief doen en er een afbeelding bij ontwerpen om als achtergrond op je smartphone of computer te gebruiken.

Mijn zelfvertrouwen
groeit met de dag

Ik houd van mijzelf
precies zoals ik ben

Ik ben prachtig en voel
me goed





Ik houd van mijzelf
precies zoals ik ben

Welke affirmatie ga jij gebruiken?

Ik daag je uit om één van de hieronder genoemde affirmatie te kiezen of er zelf een te bedenken en deze week te gebruiken. Besteed er dagelijks aandacht aan, ook -juist!- als je er sceptische gevoelens bij hebt. Ontdek of je gevoelens veranderen. Of je voorzichtig meer in jezelf gaat geloven.

Vandaag voel ik mij
krachtig en ondernemend

Ik accepteer anderen
zoals ze zijn en zij
accepteren mij

Ik pak vandaag de kansen
die op mijn pad komen

Laat mij weten welke affirmatie jij hebt gebruikt deze week. Of welke heeft voor jou goed gewerkt in het verleden. Ik stel het op prijs wanneer je jou reactie geeft via mijn website: www.marijekewielink.nl/contact

Ieder mens kan zichzelf ontwikkelen. Ook je eigen persoonlijke ontwikkeling. De tips en oefeningen die ik je hierboven gaf zijn wetenschappelijk én praktisch bewezen. Daarnaast zijn ze vooral ook oplossingsgericht.

Dat betekent niet dat je de 'slechte' eigenschappen moet onderdrukken. In plaats daarvan ga je aan de slag om de positieve eigenschappen die je al hebt méér te ontwikkelen. Ieder mens heeft eigen sterke kanten en daar richt ik me op in deze tips.



MARIJKE WIELINK
— COACHING —



Ik zit vol energie
en dat STRAAL ik uit

Ik laat me niet
tegenhouden door mijn
onzekerheid

Ik kies er voor om
gelukkig te zijn

Meer balans in je leven geeft energie. Maar ook plezier, intimiteit, focus en actie op elk gebied in je leven. Zelfvertrouwen maakt veerkrachtiger.

Wil jij je zelfvertrouwen een BOOST! geven?

Laat mij je helpen. Door je te stimuleren, te motiveren en te inspireren. Door mijn kennis praktisch en toepasbaar te maken.

Ik werk zodanig dat jij het beste uit jezelf haalt. Ik laat jou in je eigen kracht komen door te ontdekken en gebruik te maken van je eigen mogelijkheden en talenten.

Neem vandaag nog contact op voor een GRATIS intakegesprek.

Creëer voor jezelf de innerlijke vrijheid die mogelijk is. Ik gun het je van harte!

De basis voor een gelukkiger leven begint bij jezelf

**Neem contact
met mij op**



MARIJKE WIELINK
— COACHING —