

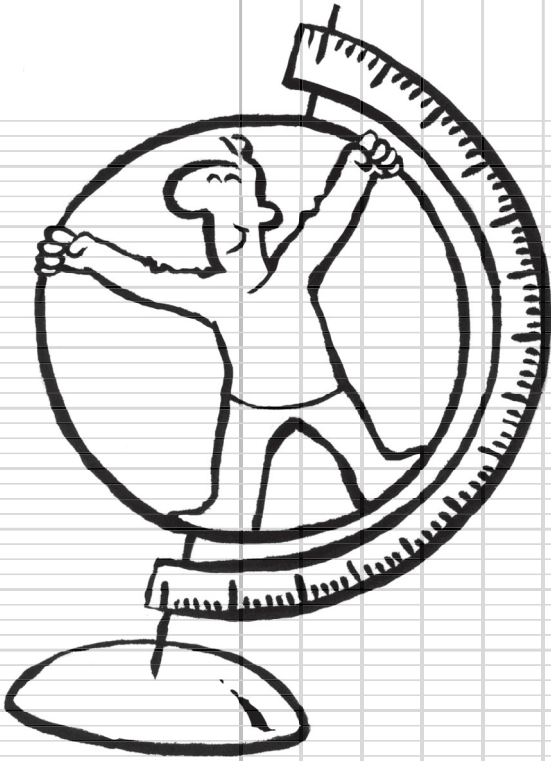
*U voelde zich aangetrokken
tot de titel van dit schriftje...*

wees welkom!

*Zelfvertrouwen is een essentiële
bron van levensvreugde
en zorgt ervoor dat u zichzelf
leert aanvaarden en van uzelf
en van anderen leert houden.*

*Zelfvertrouwen is iets
waar u uw hele leven lang
aan kunt bouwen.*

*Waarom dan niet
nu meteen beginnen?*



U woont ergens op een plekje op deze aardbol. U bent een mens te midden van miljarden andere mensen! Toch bent u uniek, onvervangbaar! Omdat er vóór u nooit een mens precies als u is geweest, met dezelfde levenservaringen, dezelfde bekwaamheden en hetzelfde genetische materiaal. Dat betekent dat uw leven uitzonderlijk waardevol is! U alleen kunt het leven, u alleen kunt alles wat u bent en wat u weet de wereld insturen.

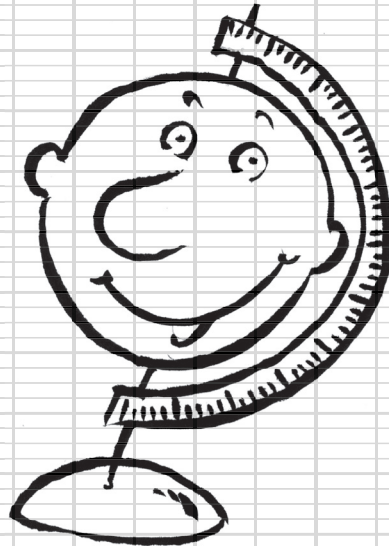
Om alles te worden wat u kunt zijn en aan deze planeet alles bij te dragen wat u kunt, moet u genoeg zelfvertrouwen hebben om alles te kunnen toepassen wat u in zich hebt. Dit schriftje werd geschreven om u te helpen bouwen aan uw zo noodzakelijke zelfvertrouwen.

Neem het overal met u mee en doe de voorgestelde oefeningen. Maar beleef er vooral plezier aan, dat is wat wij u wensen!

Zelfvertrouwen

'In het hele universum is er niemand die exact op mij lijkt. Ik ben ik en alles wat ik ben, is uniek. Ik ben verantwoordelijk voor mezelf, ik heb hier en nu alles wat ik nodig heb om volop te leven. Ik kan ervoor kiezen om het beste van mezelf te geven, om te houden van, om bekwaam te zijn, om mijn leven en het universum zin te geven. Ik kan ervoor kiezen om me als mens te ontwikkelen, om te geloven en om vreedevol samen te leven met mezelf, anderen en God. Ik ben het waardig om aanvaard te worden en bemind te worden zoals ik ben, hier en nu. Ik houd van mezelf en ik aanvaard mezelf, ik beslis om vanaf vandaag volop te leven.'

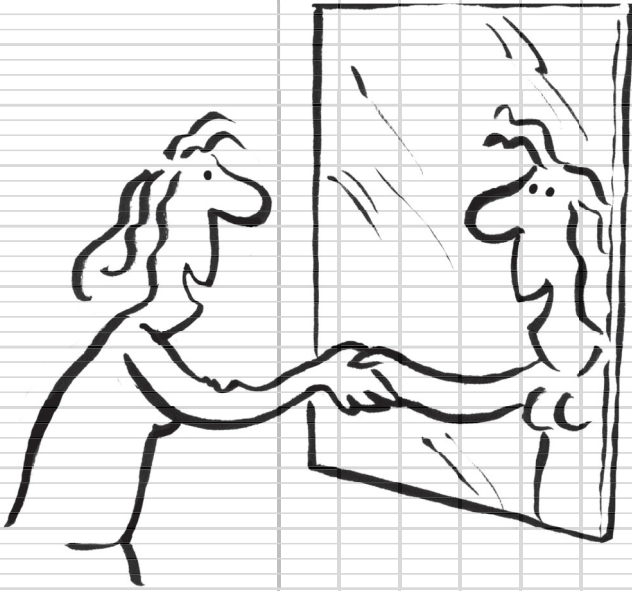
Virginia Satir



Zelfrespect
Zelfvertrouwen
Zelfbevestiging
Zelfbeeld
Ideale zelf
Zelfconcept
???

Kunt u er wijs uit worden?

Enkele korte definities om alles te verduidelijken!



• Zelfrespect

Zelfrespect is het resultaat van hoe iemand zichzelf ziet: zijn uiterlijk, zijn talenten, zijn successen op persoonlijk en professioneel vlak, de rijkdom van zijn gevoelsleven.

Succes in één of meerdere van deze domeinen leidt niet automatisch tot zelfrespect. Zelfrespect is het resultaat van een evenwicht

tussen verschillende aspecten. Het is een kwetsbare en veranderlijke waarde, die toeneemt als we leven naar onze eigen waarden en die afneemt naarmate ons gedrag niet overeenstemt met onze waarden.

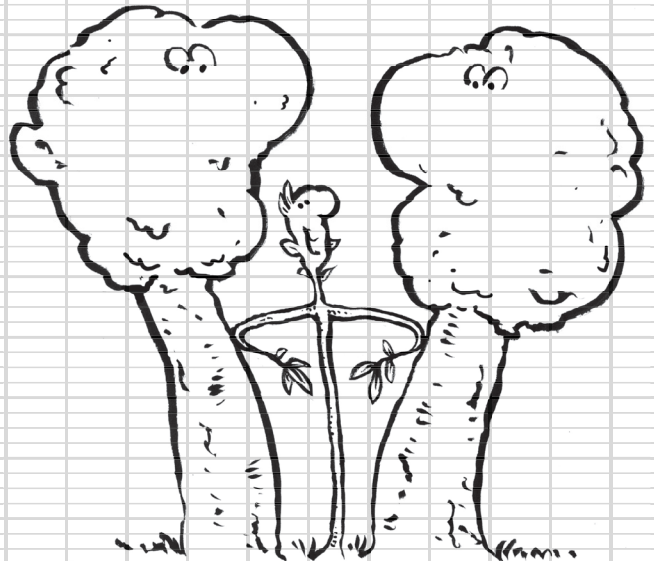


- **Zelfvertrouwen**

Zelfvertrouwen is iets wat bestaat in onze geest, die een realistische en gerichte voorstelling geeft van de middelen die we nodig hebben om een bepaalde situatie het hoofd te bieden.

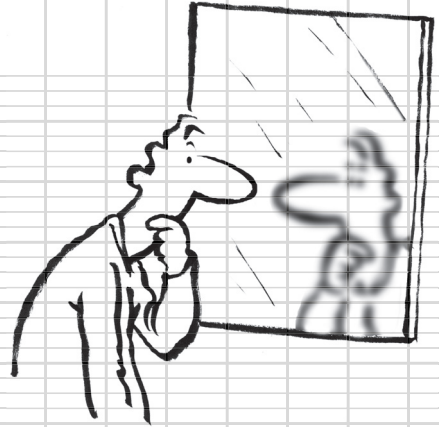
- **Zelfbevestiging**

Dat is de bekwaamheid om stevig je mannetje te staan tussen de anderen en om duidelijk te communiceren, te aanvaarden en te weigeren.



• *Zelfbeeld*

Het beeld dat een persoon van zichzelf heeft.

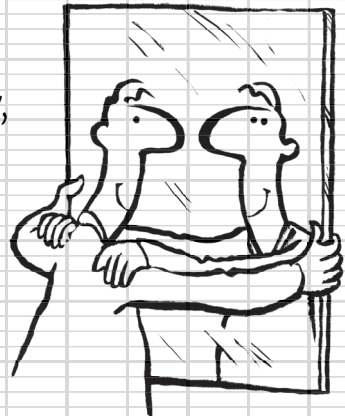


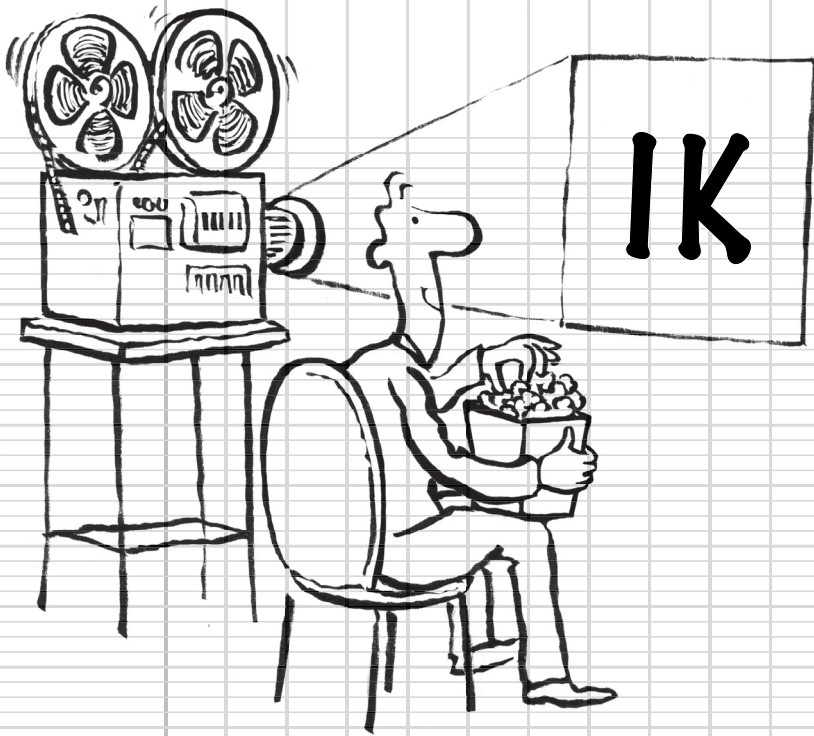
• *Ideale zelf*

Hoe iemand zou willen zijn.

• *Zelfconcept*

De algemene visie: zelfbeeld, ideale zelf en zelfrespect.





Sommige schrijvers hebben zelfrespect beschreven aan de hand van twee aspecten:

- de perceptie van een persoonlijk talent;
- de diepe overtuiging dat elke persoon waardevol is.

Zelfrespect vereist dat u:

- zichzelf aanvaardt zoals u bent;
- uw emoties de baas kunt;
- met anderen kunt onderhandelen;
- conflicten het hoofd kunt bieden;
- aanvaardt wat is (de realiteit);
- voor uzelf kunt opkomen;
- zelfvertrouwen hebt.