



Vesterk

Je

Zelfvertrouwen

101 Tools, Tips &
Technieken



Rubin Alaie

Versterk Je Zelfvertrouwen: Het Handboek

De Sleutel Tot Het Vergroten Van Je Zelfvertrouwen,
Zelfbeeld & Zelfacceptatie Met 101 Tools, Tips &
Technieken Om Je Zelfvertrouwen Te Oefenen

Doe-Boek Met Uitnodigende Challenges Voor Het
Opbouwen van Je Eigenwaarde En Het Verminderen Van
Onzekerheid & Slecht Zelfbeeld

Eerste druk, april 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN

9789083246222

Colofon

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Unsplash, Pexels & Pixabay

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

Bronvermelding

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD.

Met dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer & Vidarte

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Inleiding | 22 |
| Zo werkt dit boek | 23 |
| Extra steun bij dit boek | 24 |
| Kerdeel van dit boek | 25 |
| Dag 1 – Zelfvertrouwen krijgen? Word competent en wees goed voorbereid..... | 26 |
| Dag 2 – Ga op je bek en geniet van het ongemakkelijke: dit wordt je nieuwe comfortzone | 29 |
| Dag 3 – Verander je overtuigingen... .. | 31 |
| Dag 4 – Zelfvertrouwen verbeteren? Laat het verleden los | 33 |
| Dag 5 – Uit je hoofd, in je lichaam en daarmee in het moment | 36 |
| Dag 6 – Maak de verbinding tussen hoofd en lijf... door je onzekere gevoelens te <i>voelen!</i> | 40 |
| Dag 7 – Sterker nog... maak het onzekere gevoel juist <i>erger</i> | 44 |
| Dag 8 – Maak er 'showtime' van! Kleed je fantastisch, verhoog je energie en lanceer jezelf direct | 46 |
| Dag 9 – Voel je je onzeker? Adem naar het onzekere gevoel | 48 |

| | |
|--|----|
| Dag 10 – Stap uit het spectatorisme en leef jouw eigen avontuur | 49 |
| Dag 11 – Leef alsof vandaag de laatste dag van je leven is | 51 |
| Dag 12 – Zelfverzekerd overkomen? Doelen stellen zorgt voor zelfvertrouwen..... | 52 |
| Dag 13 – Neem de juiste stappen: als je iedere dag een bouwsteen neerlegt, staat er vroeg of laat een huis.... | 54 |
| Dag 14 – Ga <i>hard</i> vooruit met zelfvertrouwen opbouwen | 55 |
| Dag 15 – Zelfvertrouwen kweken? Ga niet alles willen controleren..... | 56 |
| Dag 16 – <i>Do not react</i> : sta aan de oorzaak-kant en heb een sterke intentie | 58 |
| Dag 17 – Zelfvertrouwen vergroten? Leer van kinderen en honden | 61 |
| Dag 18 – Integriteit: ga recht op je doel af en draai er niet omheen (Purposefulness)..... | 65 |
| Dag 19 – Doe wat correct <i>is</i> , niet wat correct <i>lijkt</i> | 67 |
| Dag 20 – Zelfvertrouwen ontwikkelen? Angst liegt: je hebt niks te verliezen | 68 |
| Dag 21 – Zelfverzekerd overkomen? Angst is ook normaal en gezond: druk het niet weg..... | 70 |

| | |
|---|----|
| Dag 22 – Je hebt niks nodig: wees niet afhankelijk van de uitkomst | 71 |
| Dag 23 – Elimineer zelfbeoordeling-vermoeidheid: wijs jezelf niet af..... | 74 |
| Dag 24 – Elimineer keuzevermoeidheid: test alles..... | 75 |
| Dag 25 – Elimineer persona-vermoeidheid: wees jezelf en accepteer jezelf | 77 |
| Dag 26 – Gebruik deze tips voor zelfacceptatie en zelfliefde | 79 |
| Dag 27 – Laat je ego los: verlegen zijn en denken dat iedereen op jou let, is egoïstisch en narcistisch | 80 |
| Dag 28 – Laat het niet om 'ikke' (ego) draaien: handel vanuit het kader 'iedereen wint!' | 82 |
| Dag 29 – Stap uit het ego, in de eenheid (van de groep) | 85 |
| Dag 30 – Stap <i>volledig</i> uit het ego | 87 |
| Dag 31 – Ontwikkel charisma..... | 89 |
| Dag 32 – Leer om te gaan met afwijzing..... | 90 |
| Dag 33 – Wees kwetsbaar: zonder risico en moed geen kans op succes..... | 91 |
| Dag 34 – Geen zelfvertrouwen? Het klinkt afgezaagd maar <i>jij bent genoeg</i> : heb vertrouwen in je kunnen | 96 |

| | |
|--|-----|
| Dag 35 – Hoe krijg je meer zelfvertrouwen? Doe het gewoon! Zo ga je het hardst | 97 |
| Dag 36 – Stel jezelf krachtvragen..... | 98 |
| Dag 37 – Leef met keuzes en opties | 100 |
| Dag 38 – Voel je goed omdat jij uniek bent | 102 |
| Dag 39 – Verwerk oude emoties..... | 104 |
| Dag 40 – Herprogrammeer je jeugd met het cadeau van zelfvertrouwen | 105 |
| Dag 41 – Druk jezelf uit!..... | 106 |
| Dag 42 – Maak gebruik van de wet van aantrekking voor zelfvertrouwen | 107 |
| Dag 43 – Mensen met echt hoog zelfvertrouwen erkennen en waarderen zichzelf als persoon | 108 |
| Dag 44 – Bemoedig jezelf, want taal is krachtig! | 109 |
| Dag 45 – Jouw gedrag, inclusief falen, is volledig vrij, omdat het niks zegt over wie je bent..... | 110 |
| Dag 46 – Zie alleen de positieve dingen | 113 |
| Dag 47 – Leef vanuit jouw waarden..... | 114 |
| Dag 48 – Neem een coach die je huiswerk opgeeft ... | 116 |
| Dag 49 – Kijk uit naar hoeveel plezier zelfvertrouwen jou oplevert | 117 |
| Dag 50 – Leer de edele kunst van ‘not giving a f*ck’ .. | 118 |

| | |
|--|-----|
| Dag 51 – Wees er voor anderen: geef anderen jouw validatie, erkenning, goedkeuring en aandacht | 119 |
| Dag 52 – <i>Doe alsof</i> je vol zelfvertrouwen bent: wat als je jouw ideale zelf nu al was? | 121 |
| Dag 53 – Stel grenzen en wees assertief | 122 |
| Dag 54 – Vergelijk jezelf niet met anderen..... | 123 |
| Dag 55 – Gebruik de kracht van de hogere logische niveaus voor meer zelfvertrouwen..... | 124 |
| Dag 56 – Verhoog je eigenwaarde | 126 |
| Dag 57 – Pas het NLP Model “De Driehoek Van Betekenis” toe | 133 |
| Dag 58 – Wek het gevoel van zelfvertrouwen bij jezelf op..... | 134 |
| Bonus-hoofdstuk: Comfortzone-Challenges..... | 135 |
| Wat is ‘comfortzone’? De betekenis... .. | 135 |
| Tip 1 – Uit je comfortzone komen? Doe deze comfortzone-opdrachten..... | 137 |
| Tip 2 – Word wereldkampioen in vragen stellen..... | 139 |
| Tip 3 – Doe ook een aantal van deze ‘minder serieuze’ comfortzone-opdrachten..... | 141 |
| Tip 4 – Doe iedere dag een ding dat je bang maakt ... | 150 |
| Tip 5 – Doe de ja-challenge | 152 |

| | |
|---|-----|
| Tip 6 – De belangrijkste tip: open je hart..... | 153 |
| Tip 7 – Zet jezelf gerust voor gek, en laat jezelf volledig gaan (niet half!) | 154 |
| Tip 8 – Gebruik je skills om iets gratis te krijgen van een winkelier / restaurant | 155 |
| Tip 9 – Wees toegewijd voor iets en jaag je droom na | 157 |
| Waarom uit je comfortzone stappen? | 158 |
| Bonus-hoofdstuk: Zelfliefde | 159 |
| De betekenis van zelfliefde & zelfacceptatie | 160 |
| Waarom is zelfliefde zo belangrijk? | 162 |
| Alle effectieve tips om te gebruiken [Jezelf accepteren en liefhebben zoals je bent]..... | 165 |
| Tip 1 – Stop met zelfkritiek | 166 |
| Tip 2 – Zeg de volgende zelfliefde- en acceptatie-affirmaties hardop..... | 169 |
| Tip 3 – Spreek zelfacceptatie uit en 'tap' de energie-knooppunten in je lichaam los | 172 |
| Tip 4 – Doe aan 'spiegelwerk': speciale zelfliefde-affirmatie..... | 174 |
| Tip 5 – Laat je inspireren door het lied van Harrie Jekkers: 'Ik hou van mij' | 175 |

| | |
|---|-----|
| Tip 6 – Zorg voor jezelf | 176 |
| Tip 7 – Zorg voor anderen | 177 |
| Tip 8 – Val in het diepe dat 'zelfacceptatie' heet en vertrouw | 178 |
| Tip 9 – Mediteren doet wonderen voor zelfacceptatie | 179 |
| Tip 10 – Ga de uitdaging aan om jezelf te accepteren | 180 |
| Tip 11 – Bewaak je grenzen | 181 |
| Tip 12 – Heb een lief intern stemmetje dat jezelf accepteert | 182 |
| Tip 13 – Laat perfectionisme gaan: weet dat je goed genoeg bent | 183 |
| Tip 14 – Waardeer en houd van jezelf in al je kwetsbaarheid en imperfecties | 185 |
| Tip 15 – Stop jezelf af te wijzen: er is niks mis met jou, maar jij bent de enige op de wereld die dat continu tegenspreekt | 187 |
| Tip 16 – Ga naar de plek die altijd liefdevol voor je is: vind zelfliefde in je eigen hart | 190 |
| Tip 17 – Zoek jouw ultieme vervulling en liefde niet in een relatie | 194 |
| Tip 18 – Wees er oké mee om alleen te zijn | 196 |

| | |
|--|-----|
| Tip 19 – Wees eerlijk tegen jezelf over je emoties... En voel ze! | 197 |
| Tip 20 – Doe deze meditatie van Louise Hay | 198 |
| Tip 21 – Vergeef jezelf en iedereen, dan komt zelfacceptatie vanzelf..... | 200 |
| Tip 22 – Wees een kampioen in niet oordelen | 201 |
| Tip 23 – Laat sociaal conformistisch gedrag los (goedkeuring van anderen krijgen)..... | 202 |
| Tip 24 – Gebruik dit simpel gebed/intentie | 203 |
| Tip 25 – Wacht niet met zelfliefde: start nu! | 204 |
| Inzicht voor zelfliefde – Je zal toch echt van jezelf moeten houden voordat je van jouw gewenste partner kunt houden | 205 |
| Heb zelfliefde zodat je genoeg hebt voor <i>iedereen</i> | 207 |
| Inzicht voor zelfliefde – Zie dat jij liefde bent..... | 208 |
| Ben jij afhankelijk van anderen voor liefde en geluk? | 211 |
| Van jezelf houden? De ware betekenis van liefde..... | 212 |
| Zelfliefde vergroten? Jij <i>bent</i> liefde | 216 |
| En dan komen we op het punt waarop we beseffen dat we onze liefde moeten <i>geven</i> | 218 |
| Lees dit gedicht over zelfliefde | 220 |

| | |
|--|-----|
| Succes met het houden van jezelf en het accepteren van jezelf! | 223 |
| Bonus-hoofdstuk: Niet meer bang zijn over wat anderen van je vinden | 224 |
| Dit hoofdstuk geeft antwoord op de volgende vragen: | 224 |
| Tip 1 – Bang wat anderen van je vinden? Stel jezelf deze vragen en graaf een beetje dieper | 225 |
| Tip 2 – Hecht de meeste waarde aan wat <i>jij</i> graag wilt | 227 |
| Tip 3 – Stop met invullen wat anderen van je denken ('negatief gedachten lezen')..... | 231 |
| Tip 4 – Niet meer invullen, maar wat dan wel? Navragen... | 234 |
| Tip 5 – Een belediging die iemand aan jou geeft, is een reflectie van zichzelf..... | 235 |
| Tip 6 – Beoordeel <i>zelf</i> anderen ook niet – en beoordeel ook niet jezelf | 237 |
| Tip 7 – Houd niet meer te veel rekening met anderen, dan word je <i>limitless</i> | 238 |
| Tip 8 – Iedereen is met zichzelf bezig en dus niet met jou | 240 |
| Tip 9 – Geef juist validatie aan anderen! | 245 |

| | |
|---|-----|
| Tip 10 – Wees zelf niet meer afhankelijk van goedkeuring van anderen | 247 |
| Tip 11 – Trek je te veel aan wat anderen van je vinden? <i>Niks</i> is persoonlijk..... | 249 |
| Tip 12 – Moet je ‘normaal’ gevonden worden? Absoluut niet: de ‘norm’ is erg laag..... | 251 |
| Tip 13 – Wees kieskeurig over wiens mening je belangrijk vindt..... | 254 |
| Tip 14 – Wees niet narcistisch..... | 255 |
| Tip 15 – Er is meer: een groot deel van het antwoord zit in zelfvertrouwen | 256 |
| Bonus-hoofdstuk: Charisma | 257 |
| Wat is charisma? | 258 |
| Er zijn verschillende <i>soorten</i> charisma..... | 259 |
| Charisma-type 1: aardig, empathisch en liefdevol . | 260 |
| Charisma-type 2: mensen die met volledige focus in het hier-en-nu zijn..... | 260 |
| Charisma-type 3: Mensen die autoriteit, gezag, macht en leiderschap uitstralen..... | 261 |
| Charisma-type 4: Mensen met een visie | 262 |
| Laten we verdergaan met concrete tips om charismatisch te worden..... | 264 |

| | |
|--|-----|
| Tip 1 – Jij laat anderen zich goed voelen | 265 |
| Tip 2 – Je creëert schaarste: charismatische mensen stoppen op hoogtepunten | 267 |
| Tip 3 – Je hebt stiltetolerantie | 269 |
| Tip 4 – Je reageert niet direct, want je reageert <i>gecontroleerd</i> zonder direct te willen 'pleasen' | 272 |
| Tip 5 – Breng het niet-pleasen <i>nóg</i> een stapje verder als je charismatisch wilt <i>flirten</i> | 277 |
| Tip 6 – Je spreekt met 'command tone down' | 279 |
| Tip 7 – Heb een langzaam spreektempo..... | 281 |
| Tip 8 – Langzaam, rustig en vloeiend zijn sleutelwoorden voor al je bewegingen | 283 |
| Tip 9 – Houd je bewegingen ook klein en subtiel ... | 284 |
| Tip 10 – Essentieel: goed, duidelijk, aangenaam en verstaanbaar kunnen communiceren..... | 285 |
| Tip 11 – Pak je ruimte, neem de troon | 286 |
| Tip 12 – Je bent ontspannen, in plaats van dat je een 'charismatische houding' aanneemt..... | 289 |
| Tip 13 – Houd over het algemeen(!) oogcontact vast | 290 |

| | |
|--|-----|
| Tip 14 – Je bent proactief: je staat aan de oorzak- kant..... | 293 |
| Tip 15 – Je zorgt voor jezelf..... | 294 |
| Tip 16 – Je kunt jezelf uiten | 295 |
| Tip 17 – Je durft om hulp te vragen | 296 |
| Tip 18 – Je bent eerlijk over je sterkten en zwakten en je durft hulp te vragen voor je zwakten..... | 297 |
| Tip 19 – Je weet dat er altijd 'haters' zijn voor mensen die zichzelf zijn en hun eigen ding doen | 298 |
| Tip 20 – Geef wat om belangrijke zaken: heb een sterke missie waar jij naartoe werkt..... | 299 |
| Tip 21 – Je weet precies hoe je effectief kunt beïnvloeden..... | 300 |
| Tip 22 – Wees kwetsbaar... met volle overgave en dus niet half-half | 302 |
| Tip 23 – Word mega sociaal, gezellig en 'een leuk mens'!..... | 305 |
| Tip 24 – Je weet met iedereen contact te maken .. | 306 |
| Tip 25 – Beloon goed gedrag (en negeer slecht gedrag) | 307 |
| Tip 26 – Je bent assertief en je bewaakt je grenzen | 309 |

| | |
|---|-----|
| Tip 27 – Je bent aanwezig door contact te maken met je intuïtie | 310 |
| Tip 28 – Je hebt eigenwaarde | 311 |
| Tip 29 – Wees aantrekkelijk | 312 |
| Tip 30 – Kies jouw charisma-stijl, bijvoorbeeld: 'Volwassen stijl' VS 'Happy Suuuuper Blij Gaaf Happinez-Vrouwetje' | 313 |
| Tip 31 – Of combineer gewoon alle charisma-stijlen | 315 |
| Tip 32 – Lees De Charisma-Mythe van Olivia Fox-Cabane..... | 316 |
| Tip 33 – Oefening: bouw charisma in deze 'meditatie' die je overal standaard snel in kunt zetten..... | 317 |
| Tip 34 – Geef platonische aanrakingen..... | 321 |
| Tip 35 – Verklaar jezelf niet..... | 322 |
| Bonus-hoofdstuk: Afwijzing & Zelfvertrouwen..... | 323 |
| Niet kunnen omgaan met afwijzing? Zo ga je om met angst voor afwijzing! | 324 |
| Tip 1 – Wat zeg je precies als je afgewezen wordt? Hoe reageer je precies?..... | 326 |
| Tip 2 – Betrek afwijzingen nooit op jezelf: een afwijzing zegt <i>niks</i> | 328 |

| | |
|--|-----|
| Tip 3 – Ga van afwijzing houden: dat doen alle gelukkige en liefdevolle mensen... .. | 329 |
| Tip 4 – Bewijs aan jezelf dat je je niet meer laat tegenhouden door afwijzingen in je verleden | 335 |
| Tip 5 – Spreek je angsten voor afwijzing uit | 337 |
| Tip 6 – Statistisch gezien zullen er altijd afwijzingen zijn, en alleen jij bepaalt hoe je ermee omgaat | 338 |
| Tip 7 – Alleen jij kunt jezelf afwijzen, en alleen jij kunt jezelf liefde geven | 341 |
| Tip 8 – Angst voor afwijzing? Heb plezier: zelf-amusement! | 343 |
| Tip 9 – Leer de edele kunst van belang hechten aan dingen die veel belangrijker zijn dan afwijzing | 344 |
| Tip 10 – Belemmeren afwijzingen uit het verleden je nu nog? Accepteer dan mijn compliment: je was kwetsbaar en moedig..... | 346 |
| Tip 11 – Geef niet om te ontvangen | 348 |
| Bonus-hoofdstuk: Kwetsbaarheid Voor Ultiem | |
| Zelfvertrouwen..... | 349 |
| Alvast het snelle antwoord: wat is kwetsbaarheid? ... | 350 |
| Enkele voorbeelden hiervan | 351 |
| Waarom zou je kwetsbaarheid leren en toepassen? . | 353 |

| | |
|--|-----|
| Een introductie van kwetsbaarheid: Roosevelt's metafoor uit 'De kracht van Imperfectie' | 356 |
| Wat is kwetsbaarheid? De betekenis uit De Kracht van Imperfectie... | 360 |
| Waarom kwetsbaarheid moeilijk <i>lijkt</i> ... maar eigenlijk heel krachtig is! | 363 |
| <i>Schaarste</i> & kwetsbaarheid, hoe zit dat en wat is het betere alternatief? | 365 |
| Makkelijker kwetsbare daden verrichten? Geloof in <i>genoeg</i> en zelfs overvloed, in plaats van <i>schaarste</i> | 369 |
| <i>Schaamte</i> & kwetsbaarheid, hoe zit dat? Schaamte remt onze kwetsbare daden | 372 |
| 'Perfect' is de vijand van 'goed' – Kwetsbare personen weten dat | 376 |
| Kwetsbaar zijn? Ga van 'overleven' naar 'overgeven' | 381 |
| Congruentie is de sleutel voor het omarmen van imperfectie | 382 |
| Het ego vindt kwetsbaarheid een zwakte | 384 |
| Kwetsbaarheid is ook het vieren van je vreemdheid en het maken van fouten | 388 |
| Kwetsbaarheid: veel te verliezen, maar daardoor juist heel veel te winnen | 390 |

| | |
|---|-----|
| Zo toon je je kwetsbaar: via eerlijkheid & je eigen imperfecties..... | 393 |
| De kracht van imperfectie uit zich via moed | 399 |
| Kwetsbaarheid betekent om hulp durven vragen: laat je onafhankelijkheid los | 404 |
| Echter, niet iedereen verdient jouw kwetsbaarheid .. | 405 |
| Hoe kan ik nog meer kwetsbaarheid tonen? Ontwikkel deze eigenschappen van kwetsbaarheid... .. | 407 |
| Eigenwaarde..... | 407 |
| Moed | 408 |
| Initiatief nemen..... | 408 |
| Van risico houden..... | 408 |
| Loslaten | 409 |
| Acceptatie en compassie | 409 |
| Betrokkenheid, liefde en zorg voor anderen | 409 |
| Eerlijkheid en authenticiteit..... | 410 |
| Kwetsbaarheid als een noodzaak zien | 410 |
| Geen perfectionisme..... | 411 |
| Veerkracht..... | 411 |
| Een gevoel van geluk: leven met volle teugen | 411 |
| In overvloed geloven..... | 411 |

| | |
|---|-----|
| Intuïtie gebruiken | 411 |
| Leven voor jezelf | 411 |
| Niet aan je onzekerheden denken | 412 |
| Spelen | 412 |
| Opdagen | 413 |
| Niet oordelen | 413 |
| De rol van zelfliefde bij kwetsbaarheid..... | 414 |
| Wat zijn andere manieren waarop ik kwetsbaarheid in de praktijk breng? | 416 |
| Ga jij in op de uitnodiging om kwetsbaar te zijn in je daden? | 418 |
| Bonus-hoofdstuk: Assertiviteit..... | 421 |
| Wat is assertiviteit? | 422 |
| Waarom is assertiviteit belangrijk?..... | 423 |
| Tip 1 – Weet wat jouw waarden zijn en kom daar voor op..... | 424 |
| Tip 2 – Respecteer en bewaak je eigen grenzen en concreet betekent dit: nee zeggen | 425 |
| Tip 3 – Gedraag je precies op deze manier... charismatisch! | 426 |
| Tip 4 – Sta aan de oorzaak-kant, in plaats van aan de gevolg-kant..... | 427 |

| | |
|---|-----|
| Tip 5 – Doe soms deze oefening voor jezelf: Assertief lopen..... | 428 |
| Tip 6 – Verwoord je gevoelens en wat je nodig hebt . | 429 |
| Tip 7 – Verwerk schuld | 430 |
| Tip 8 – Wees een goede vragensteller | 431 |
| Tip 9 – Ken en implementeer de tien assertieve grondrechten..... | 432 |
| En affirmeer tot slot jouw assertiviteit | 433 |
| Bonus-hoofdstuk: Grenzen | 434 |
| Beter je grenzen aangeven? De beste tips! | 435 |
| Maar eerst... Wat is de betekenis van 'over je grenzen heen gaan' en 'je grenzen aangeven'?..... | 436 |
| Tip 1 – Kijk eerst naar de oorzaak: Hoe het komt dat we onze eigen grenzen niet eens meer door hebben... .. | 437 |
| Oorzaak 1: Je weet niet meer wat je <i>zelf</i> echt wilt. | 437 |
| Oorzaak 2: Je verwacht de verwachtingen van andere mensen met je eigen verwachtingen..... | 438 |
| Oorzaak 3: Je bent eraan <i>gewend geraakt</i> om over je grenzen heen te gaan..... | 439 |
| Oorzaak 4: Je gelooft je eigen negatieve gedachten | 439 |

| | |
|--|-----|
| Tip 2 – Onderzoek wat het je oplevert om grenzen te stellen: waarom is grenzen aangeven belangrijk?..... | 442 |
| Tip 3 – Wat wil <i>jij</i> ? | 444 |
| Tip 4 – Voel hoe je grenzen aanvoelen | 445 |
| Tip 5 – Zeg duidelijk nee, maar wel zacht en liefdevol (hier vind je mooie voorbeelden!) | 446 |
| Tip 6 – Blijf bij je nee: laat jouw nee niet zomaar een ja worden | 447 |
| Tip 7 – Laat de verantwoordelijkheid waar het hoort: bij de ander (als dat zo is) | 448 |
| Tip 8 – Word proactief in het aangeven van je grenzen | 449 |
| Tip 9 – Offer jezelf niet op en cijfer jezelf niet weg | 450 |
| Tip 10 – Aard jezelf..... | 451 |
| Tip 11 – Wees selectief in <i>wie</i> jij over je grenzen laat: vrienden, familie & partner..... | 452 |
| Conclusie: maak kleine stapjes en kies wat jij wilt! | 453 |
| Meer van Rubin Alaie | 454 |

Inleiding

Hoe kan ik meer zelfvertrouwen krijgen? Hoe kan ik mijn **zelfvertrouwen vergroten en zelfverzekerd overkomen?** In dit boek vind je **alle tips die je maar nodig hebt** om meer zelfvertrouwen uit te stralen. Met de tips in dit boek ga je bij de wortel aan je zelfvertrouwen werken, waardoor je blijvende resultaten boekt.

Voel je nog niet genoeg zelfvertrouwen en ben je daardoor jezelf aan het beperken? Bang om jezelf te uit te drukken? Niet genoeg zelfvertrouwen om bijvoorbeeld een leuke potentiële partner aan te spreken of zakelijk vooruit te gaan? Laten we direct beginnen met alle experimenten om zelfverzekerd over te komen en je zelfvertrouwen te laten groeien.

Zo werkt dit boek

De hoofdstukken van dit boek zijn gelabeld als dagen. De uitnodiging van dit boek is om iedere dag een hoofdstuk als intentie mee te nemen in je dag.

Met andere woorden: dit boek werkt als volgt...

- **Op sommige dagen geeft dit boek jou letterlijk een handeling** die je gedurende die dag doet. Je mag de tool, techniek of tip toepassen zoals het in het betreffende hoofdstuk beschreven staat.
- **Op sommige dagen geeft dit boek je een inzicht.** Dit inzicht kun je als intentie meenemen in je dag: je leest de tekst die bij de nieuwe dag staat en neemt dat mee als intentie in je dag.

Na een aantal maanden kun je vervolgens het verschil in jouw mate van zelfvertrouwen opmerken.

Extra steun bij dit boek

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun.

Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

- Je mag me altijd mailen op **hallo@rubinalaie.nl** met al je vragen. Ook kun je me uiteraard gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!
- Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact treden door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity: ga naar community.hetnlpcollege.nl**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, evenals mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!
- Je kunt ook op Instagram aan me laten weten hoe het met je voortgang gaat. Dat kan via mijn account **@rubin_alaie**

Kerdeel van dit boek

Welkom in de kern van dit boek. Hier deel ik de belangrijkste lessen en bites met je.

Ik nodig je uit om iedere dag een inzicht, challenge, tool of tip uit dit hoofdstuk te lezen en als intentie te nemen...

Laten we op de volgende pagina meteen beginnen met dag 1!

Dag 1 – Zelfvertrouwen krijgen? Word competent en wees goed voorbereid

Laat me je een vraag stellen: Wie heeft volgens jou het meeste zelfvertrouwen op de dag dat hij een presentatie moet geven? Piet of Geert?

- Piet heeft 100 affirmaties opgezegd: “Ik heb zelfvertrouwen.” “Ik kan dit.” Ik ben een goede presentator.” Piet heeft verder geen tijd besteed aan het oefenen van zijn presentatie.
- Geert heeft *geen* affirmaties gezegd. In plaats daarvan heeft hij zijn presentatie 10 keer geoefend.

Goed, heeft Piet of Geert meer zelfvertrouwen op de dag van de presentatie?

Het juiste antwoord is bijna altijd: Geert. Want wat is eigenlijk de *enige* manier waarop je zelfvertrouwen kunt opbouwen? Door **datgene waar je zelfvertrouwen voor nodig hebt, heel wat keren te gaan *doen***. Waarom? Als je iets een aantal keer doet, word je er steeds beter in en krijg je meer zelfvertrouwen in je kunnen.

Dat sterker maken van je zelfvertrouwen via je bekwaamheid kan alléén maar via die referentie-ervaringen, en niet hoofdzakelijk via beredenering,

psychologisering, affirmaties of het lezen van de Happinez.

Er is helemaal **geen uitgebreide psychologisering** nodig als je meer zelfvertrouwen wilt hebben. Het is gewoon een kwestie van **vaardigheden** ontwikkelen, **ervaring** opdoen en **voorbereid** zijn.

Wil je bijvoorbeeld met zelfvertrouwen presentaties geven voor groepen? Ga dan de komende maanden maar eens **tien keer voor groepen staan** zodat je je presentatievaardigheden verbetert en ervaring opdoet. Al is het maar voor je eigen gezin. En ja, als je jouw verhaal vaak **geoeffend** hebt en kunt dromen, dan wordt zelfvertrouwen ook veel simpeler dan wanneer je steeds aan je tekst moet twijfelen.

Of wil je je lekkerder in je vel voelen en meer met je lichaam kunnen? Dan hoef je geen blabla-gesprekken over 'drijfveren' te voeren, maar dan moet je een schop onder je billen krijgen om naar de sportschool te gaan en gezond te eten. Werk dus lekker actief aan je lichaam, vaardigheden en gewoontes.

Competentie transformeert angst in
positief gedrag.

Deze tip betekent ook meteen dat er niks mis mee is om geen zelfvertrouwen te hebben in een bepaalde vaardigheid van je. Het is bijvoorbeeld hartstikke *goed om géén* zelfvertrouwen te hebben om een vliegtuig te besturen, terwijl je dat helemaal niet kunt, want als je daar wél zelfvertrouwen in had, dan had je met mensenlevens gespeeld.

- **Zelfvertrouwen** gaat namelijk om hoe goed je iets daadwerkelijk kunt doen. Het is een gevoel van competentie op een aantal specifieke gebieden.
- **Eigenwaarde** gaat juist om een algemene evaluatie van jezelf: dat je waardig bent, wat je ook (niet) doet en waar je ook in faalt. Verderop in dit boek gaan we dieper in op eigenwaarde.

Kortom: wil je meer zelfvertrouwen, ga dan oefenen en meters maken tot je competent wordt. Zo simpel is het.