

Zo gebruik je dit boek

Dit boek leert je om je zelfvertrouwen te vergroten door middel van verschillende methoden en psychologische technieken. Je kunt het boek op een willekeurige bladzijde open slaan of het op een chronologische manier helemaal 'doorwerken'. Het is maar net wat jij het prettigst vindt. Pluk de dag en begin meteen!

Cognitieve gedragstherapie

Deze therapie wordt gebruikt voor de meest uiteenlopende problemen, waaronder een laag zelfbeeld, depressie en angstgevoelens. Met cognitieve gedragstherapie krijgen we inzicht in onze denkpatronen: we onderzoeken hoe onze gedachten samenhangen met onze gevoelens en ons gedrag. We leren vervolgens om onbewuste negatieve gedachten – die ons zelfbewustzijn ondermijnen, niet-helpend zijn en kunnen leiden tot zelfdestructief gedrag – te identificeren en om te buigen naar gedachten die positieve gevoelens en positief gedrag teweegbrengen.

Stressreductie door mindfulness

Mindfulness is een manier om in het hier en nu te leven, in plaats van je te laten beïnvloeden door het verleden of de toekomst. De enige realiteit is: nu. Stressreductie door mindfulness stimuleert ons om onze aandacht volledig te richten op onze ademhaling, gevoelens, gedachten, lichamelijke reacties en de omgeving. Dit gefocuste bewustzijn staat erom bekend dat het onze emoties kan helpen reguleren. Het leert ons bovendien om onze innerlijke beperkende en kritische stem te erkennen en los te laten. Mindfulness verbetert de concentratie, waardoor we productiever zijn en het geloof in onze eigen vaardigheden – uiteindelijk – toeneemt.

Visualisaties

Er zijn veel onderzoeken gedaan die aantonen dat doen alsof je een bepaalde eigenschap bezit, daadwerkelijk helpt bij het aanleren ervan. In de moderne sportpsychologie wordt visualisatie inmiddels bij atleten gebruikt als mentale

voorbereiding op een wedstrijd, bij het leren omgaan met stress en het vergroten van het zelfvertrouwen. Het is wetenschappelijk bewezen dat het visualiseren van een wedstrijd het lichaam en de geest al diepgaand beïnvloedt; in gedachten gebruik je al je zintuigen en door ook de beweging in gedachten uit te voeren zullen spieren tijdens de visualisatie ook echt actief zijn. Je kunt deze techniek op dezelfde manier toepassen voor een presentatie of om je zelfvertrouwen een boost te geven – voor vrijwel alles.

Affirmaties

Dit zijn korte zinnen die je voor jezelf kunt herhalen om een bepaalde boodschap in je onbewuste te etsen en die je stimuleren om positief te denken. Deze worden toegepast bij cognitieve gedragstherapie en komen ook in dit boek voor.

Onder: het is wetenschappelijk aangetoond dat wanneer we een bepaalde activiteit visualiseren ons lichaam op dezelfde manier reageert als in het echt. Visualisatie is een krachtig instrument dat we kunnen gebruiken om onze moed en ons zelfvertrouwen te stimuleren.





10 WEES LIEF VOOR JEZELF

Wat zeg je tegen jezelf wanneer je iets vergeten bent of een blunder of fout hebt gemaakt? We zijn meestal aardig tegen anderen, maar waar het onszelf betreft kunnen we behoorlijk kritisch zijn – en dat tast ons zelfvertrouwen aan. Volgens cognitieve gedragstherapie is onze innerlijke stem afkomstig uit dat deel van ons bewustzijn dat sterk beïnvloed is door de (omgangs)-regels die je als kind leert. Probeer deze visualisatie om je innerlijke criticus te ontmantelen, een meer koesterende stem in jezelf te vinden en je zelfvertrouwen te verbeteren.

- 1 Denk aan de laatste keer dat je jezelf kritisch toesprak. Probeer dit nu te neutraliseren door te bedenken hoe een liefdevolle ouder over hetzelfde voorval tegen zijn kind zou praten.
- 2 Om een meer koesterende stem te ontwikkelen, kan het helpen om troostende, motiverende en positieve zinnen op te schrijven – die elke liefdevolle ouder tegen zijn kind zou zeggen.
- 3 Herhaal deze zinnen – bijvoorbeeld 'Het is oké, de volgende keer gaat het vast beter' – zodat ze in je onderbewustzijn geprent worden.

WANNEER?

Oefen dit dagelijks tot je innerlijke criticus overgenomen is door een krachtige, koesterende, ouderlijke stem. Merk op hoe vriendelijk je tegen jezelf praat en hoeveel beter je je daardoor voelt.

30 GOED RICHTEN

Jezelf duidelijke doelen stellen is van wezenlijk belang om vooruit te komen in het leven. Als jouw doelen vaag of onduidelijk zijn, is het lastig om te focussen en zul je het gevoel van voldoening – dat je stimuleert om door te zetten – ook minder sterk ervaren. Hiernaast vind je vier bewezen succesfactoren uit de cognitieve gedragstherapie voor het stellen van doelen.



1 Wees positief. Formuleer je doel als iets positiefs in plaats van iets negatiefs. Kies bijvoorbeeld voor 'gezonde voeding eten' in plaats van 'stoppen met junkfood'. Positieve doelen worden meestal sneller bereikt dan negatieve.

2 Daag jezelf uit. Als jouw doel (te) makkelijk is, krijg je er geen zelfvertrouwen door. Een ambitieus doel zorgt er echter voor dat je beter je best moet doen en harder moet werken.

3 Meet het. Je totale doel zou zo duidelijk moeten zijn dat een buitenstaander kan zien dat je het hebt bereikt. Het kan helpen om je doel in kleinere stapjes op te delen, die ook meetbaar zouden moeten zijn: 'met twee onbekende mensen praten op een feestje' of 'ten minste twee punten inbrengen tijdens een vergadering' is makkelijker te meten dan 'socialer zijn' of 'indruk maken op mijn baas'.

4 Een deadline stellen. Jezelf opleggen dat je ergens in de toekomst fit moet worden kun je makkelijk voor je uit blijven schuiven. Maak een duidelijk tijdschema, bijvoorbeeld 'over een halfjaar doe ik mee aan een halve marathon', en werk een plan uit om dit te bereiken.

WANNEER?

Nu meteen! Schrijf jouw doel en visie op de toekomst op. Dit helpt je om je geest te focussen en maakt het makkelijker om het te bereiken.

46 HOUD EEN REPETITIE

Cognitief gedragstherapeuten benadrukken het belang van goed beslagen ten ijs komen. Creatieve visualisatie – het oefenen van het beoogde resultaat – wordt al langere tijd toegepast in de sport- en zakenwereld om de geest te focussen. Doe deze visualisatie-oefening om jezelf voor te bereiden op een topprestatie – een speech, sollicitatiegesprek of spetterende entree op een feestje.



1 Ga ergens rustig zitten en haal je de gebeurtenis voor de geest die je met innerlijke moed tegemoet wilt gaan.

2 Visualiseer jezelf heel gedetailleerd: wat je aanhebt, hoe je haar zit, hoe je kijkt – serieus en kalm of stralend van zelfvertrouwen.

3 Visualiseer de gebeurtenis nu precies zoals jij wilt dat deze verloopt. Stel je voor hoe charmant jij bent op het feest, hoe overtuigend je bent tegenover je baas of hoe iedereen na je speech voor je applaudisseert.

4 Haal je alles zo helder voor de geest, alsof je naar een film (met jezelf in de hoofdrol) zit te kijken. Voeg zo veel mogelijk details toe en betrek al je zintuigen erbij; hoor de klank van je stem, het applaus, de hitte van de schijnwerper op je gezicht...

5 Speel deze scène een aantal malen in je hoofd af; hoe vertrouwder je wordt met de situatie, hoe groter je zelfvertrouwen wanneer de gebeurtenis plaatsvindt.

WANNEER?

Wanneer je zelfvertrouwen een boost nodig heeft en bij belangrijke gebeurtenissen.

WAT HELPT

Bereid je ook in reallife goed voor. Zorg bijvoorbeeld dat je weet hoe de zaal eruitziet als je een speech gaat geven en dat je alles bij de hand hebt: een glas water, je aantekeningen enzovoort. Voorbereiding is de sleutel tot zelfvertrouwen.