

## Hoofdstuk 4 - Wees vriendelijk voor jezelf

In hoofdstuk 2 – De kracht van je gedachten – hebben we geleerd dat gedachten invloed hebben op hoe wij ons voelen en hoe wij denken over onszelf. We hebben ook geleerd wat helpende gedachten zijn en dat het belangrijk is om helpende gedachten te hebben om ons zekerder te kunnen voelen.

Hoe we over onszelf denken en praten, bepaalt hoe we het leven bekijken.

In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan het versterken van ons zelfvertrouwen.

- Je gaat belangrijke stappen maken in de relatie met jezelf;
- Je leert jezelf te coachen;
- Je zult onderzoeken wat je kwaliteiten zijn;
- Je gaat je successen erkennen;
- Je maakt de stap om fouten maken te accepteren.

Voordat we verder duiken in dit hoofdstuk, wil ik de volgende verwarring de wereld uit helpen.

Zelfvertrouwen hebben is niet hetzelfde als arrogant zijn. Ik merk vaak in mijn trainingen dat jongeren bang zijn om arrogant gevonden te worden, wanneer we werken aan het vergroten van het zelfvertrouwen. Er bestaat vaak verwarring met het hebben van zelfvertrouwen en arrogant zijn. Je bent arrogant wanneer je

jezelf heel goed vindt en neerkijkt op anderen. Zelfvertrouwen is een dosis gezond geloof in jezelf hebben. Je mag er van jezelf zijn. Je mag jezelf oké vinden. Je mag geloven en benoemen dat je iets kunt. Je mag jezelf aardig, lief en leuk vinden. Je mag voor jezelf opkomen. Je mag mild zijn naar jezelf toe.

En bij alles wat ik net heb genoemd, kun en mag je je een beetje ongemakkelijk voelen. Dat is oké. We hoeven niet elk ongemak uit de weg te gaan. Het is even wennen en vaak oefenen. Jezelf je eigen leertempo gunnen en accepteren hoort ook bij een gezonde dosis van zelfvertrouwen hebben en compassie hebben voor jezelf. Het is een richting waarin je mag groeien.

Als jij het straks voor elkaar krijgt dat jij je meer openstelt om je eigen vriendschap te ontvangen, dan geef je jezelf een groot cadeau en heb ik eigenlijk bereikt wat ik wilde met dit boek.

Je bloeit op als je jezelf voedt met liefde voor jezelf.

Zoals jij een goede vriend of vriendin voor een ander kunt zijn, een lieve verzorger van je huisdieren of een fijne trooster voor je broertje, zusje of iemand anders, zo iemand mag jij ook voor jezelf zijn.

Werk aan de relatie met jezelf. Geef jezelf aandacht. Geef jezelf liefdevolle aandacht. Oefen hier elke dag in.

Je kunt op verschillende manieren beginnen.

Hieronder staan een aantal coachingsvragen om jezelf ermee te helpen.

Stel jezelf de vraag:

- Wat voor woorden zou ik gebruiken als ik mijn beste vriend of vriendin ergens mee help?
- Hoe moedig ik hem of haar aan, hoe motiveer ik ze?
- Op wat voor toon praat ik wanneer ik haar of hem wil troosten?
- Welke woorden gebruik ik wanneer ik iemand wil laten geloven in zichzelf?

Geef de liefde die je aan anderen geeft ook aan jezelf.

Wat doe jij voor anderen wat je ook voor jezelf mag doen?

Oefen, en stap voor stap zal het vertrouwen in jezelf en in je kunnen groter worden.

### **Oefening met een spiegel**

Ik denk dat ik ongeveer vijftien was toen ik de boeken van Wayne Dyer en Lousie Hay begon te lezen. Van beiden heb ik de kracht van positief denken geleerd, dat heeft grote invloed gehad op hoe ik mijn leven ervaarde. Ik kwam een oefening tegen van Louise Hay waarin ik voor de spiegel een aantal affirmaties moest oplezen. Ik heb deze oefening een paar dagen achter elkaar bewust gedaan en merkte al snel een verschil in hoe ik mij voelde en dacht over mezelf. Het jezelf positief bekijken in de spiegel en het effect daarvan op je zelfvertrouwen, is mij altijd bijgebleven. Dat geef ik graag ook aan jou door.

Je begint in kleine stappen.