



## Hoe zelfverzekerder ben jij?

Je kunt op vele terreinen zelfverzekerder zijn. Met sporten, op je werk, in je relatie, met het uitoefenen van je hobby. Je haalt je zelfverzekerderheid uit het vertrouwen in eigen kunnen, je weet wat je kunt.

Toch, hoe stevig sta jij in je schoenen als er door iemand anders openlijk wordt getwijfeld aan jouw kunnen. Laat jij je dan beïnvloeden door die mening en laat je de twijfel toe? Als je merkt dat de mening van een ander je meer doet dan dat je zou willen is het tijd om je zelfverzekerderheid te vergroten.

Begin met je houding. Je houding laat veel over jezelf zien, een betere houding geeft al snel resultaat en je kunt het overal oefenen.

Ga stevig met je voeten op de grond staan. Sta met een rechte rug en schouders. Houd je hoofd hoog en je borst vooruit. In deze houding kun je ook beter ademhalen, dat is mooi meegenomen! Kijk vooruit, zonder te staren.

Ook in je stem hoor je zelfvertrouwen. Door rustig en duidelijk te spreken kom je meer zelfverzekerder over, je voelt het ook van binnen. De trilling van een rustige, duidelijke stem komt op een prettiger manier bij jezelf en je gesprekspartner naar binnen.

Wees dankbaar voor alles wat je hebt. Je talenten, je familie en kennissen, je werk, je hobby, enzovoort. Kijk elke ochtend in jouw zelfverzekerde houding in de spiegel en zeg hardop tegen jezelf waar je allemaal dankbaar voor bent. Door dit hardop tegen jezelf te zeggen straalt je zelfverzekerderheid en positieve energie uit. Deze zelfverzekerde houding neem je de rest van de dag met je mee.

Als je dit elke ochtend herhaalt zul je zien dat mensen anders op je gaan reageren. Je wordt meer serieus genomen, er wordt naar je geluisterd.

Na enige tijd zul je merken dat als er iemand twijfelt aan jouw kunnen, je er anders mee om zult gaan. Je gaat anders luisteren. Je hoort het wel, maar je kunt het meer op waarde schatten, het komt niet zo diep naar binnen, en je weet dat het gezegd wordt om jou te helpen een beter resultaat te behalen.

Als je vertrouwd raakt met jouw groter wordende zelfvertrouwen is het tijd om uitdagingen te zoeken.

- Ga je bij een bijeenkomst, workshop of lezing vooraan zitten. Je zult merken dat als je vooraan zit je meer opneemt, je makkelijker onthoudt wat er gezegd is en daardoor de bijeenkomst, workshop of lezing meer waardevol is.
- Ga bij de vergadering in een open houding zitten en discussieer mee.
- Neem eens een andere route naar het werk, huis of sportclub. Je hersenen worden zo getraind om flexibel met zaken om te gaan. Er zijn altijd meer mogelijkheden dan dat je in eerste instantie dacht.
- Geef complimentjes. Dit dwingt je om positief naar anderen te kijken. Deze positieve energie straalt je zelf dan weer uit.
- Stel jezelf duidelijke doelen. Begin met iets kleins, bijvoorbeeld op tijd naar bed gaan vanavond. Je geeft jezelf een enorme boost als je dit ook doet. En als je dit kunt, dan kun je ook iets groots, toch? Jouw grenzen zitten in je eigen beperktheid.

Veel plezier, en succes!

Sta 's morgens op met de gedachte om 's avonds tevreden naar bed te gaan.