



# Tips voor het zelfbeeld

Hanane Bardid –  
Free Your Mindset

# Hey, jij!

Voor we verdergaan, wil ik jou laten weten dat ik tijd heb gestoken in het maken van deze gratis mini-sessie om jou te kunnen helpen dus please, kopieer dit niet want anders verdwijnt mijn vertrouwen in jou dus doe dit niet.

Laat jij me via mail weten wat jij van de tips vond? Want ook jouw feedback is belangrijk, (het is al deel van het zelfbeeld) op deze manier kan ik jou beter helpen in de toekomst.



# Wat is een zelfbeeld?

Je zelfbeeld is eigenlijk de bril waardoor je naar jezelf kijkt. Deze bril heb je gedurende je leven opgebouwd en kan zowel positief zijn als negatief. Dit is opgebouwd op basis van ervaringen. In een negatief zelfbeeld heb je dus een negatief beeld over jezelf en kan het zijn dat je je ten aanzien van andere mensen ook minder goed voelt. Maar eigenlijk is dit gevoel onterecht.



# Hoe ontstaat een negatief zelfbeeld?

Zoals ik hiernet al vertelde, wordt je zelfbeeld opgebouwd door situaties die je meemaakt in je leven en hoe je met die situaties bent omgegaan.

*Bv.: Een cliënt vertelde mij dat zijn ouders nooit content waren wanneer hij een goed rapport had. "Een 8/10? Dat kan beter, he man". Dit had natuurlijk een enorm effect op zijn zelfbeeld. Hij had het gevoel niet goed genoeg te zijn, wat op latere leeftijd faalangst bij hem ontwikkelde.*

Heb jij ooit te horen gekregen dat het niet goed genoeg was? Of dat je niet mooi was? Of dat je nooit die bepaalde studierichting aankon? Als jij meermaals zo een zaken te horen kreeg, begon je dat waarschijnlijk ook te geloven. Dit wordt dan deel van je zelfbeeld, op een negatieve manier.



# Wil jij naar een positief zelfbeeld toewerken?

**JA!**

Waarschijnlijk ben je het soms ook beu om altijd zo onzeker te zijn of in contact met anderen je eigen mening niet te durven geven. Hopelijk helpen de tips in deze mini-training jou.



# Tips & Tricks



## Tip 1 : welke negatieve eigenschappen schrijf jij toe aan jezelf?

Neem een blaadje en iets om te schrijven. Schrijf de negatieve eigenschappen die jij aan jezelf toeschrijft op.

Komen deze eigenschappen door andere mensen of eerder door jezelf? Vind jij jezelf niet mager genoeg? Of vind je dat je je niet zo goed kan focussen op een taak? Maak hierbij het onderscheid tussen zaken die je wijt aan de buitenkant (bv. lichamelijke kenmerken) en aan de binnenkant (gedachten die je hebt).

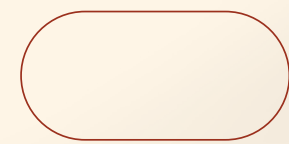
Moest jij je specifieke situaties of personen herinneren die je zo onzeker lieten voelen, schrijf dit dan ook op.

Ben je klaar met deze tip? Vink dan even de vakjes aan.



## Tip 2 : wat wil jij aan je negatief zelfbeeld veranderen?

Bij de vorige tip heb je genoteerd wat jou minder doet voelen en welke negatieve eigenschappen jij jezelf toeschrijft.



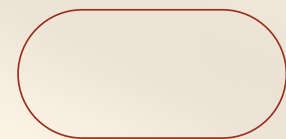
Kijk nog eens terug naar deze zaken en duid 3 zaken aan waar jij mee worstelt en die je graag zou willen veranderen.

Done? Vink maar af!

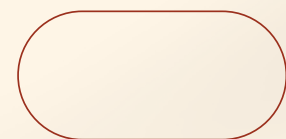




## Tip 3: schrijf op waarom het nooit lukte om te veranderen



Zet deze 3 zaken op volgorde (nr. 1 is hetgeen dat prioriteit heeft).

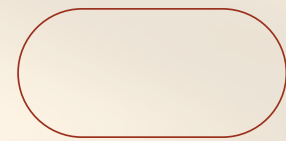


Schrijf nu op waarom het je niet lukte om aan deze zaken iets te veranderen? Het kan zijn dat je je niet aan het sporten kan zetten omdat je denkt dat je het toch niet zal volhouden.

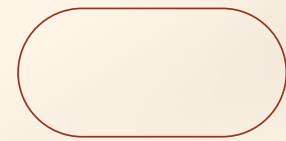
Ja, vink maar af hoor 😊



## Tip 4: stel een doel op



Nu ga jij uit deze 3 zaken één ding uitkiezen.  
Voor deze eigenschap ga jij doelen opstellen.  
Je kan het. Ik geloof in je!



Een doel verdeel je in verschillende stapjes  
want zo ga je ook het best je doel kunnen  
realiseren...

Voorbeeld: zie volgende slide.



- Voorbeeld 1: *je wil voor jezelf leren opkomen want je hebt het gevoel dat je altijd maar ja zegt en dat je maar doet wat anderen van jou vragen. Stop hier aub mee. Als iemand je iets vraagt dat je niet ziet zitten of je hebt er gewoon geen zin in, adem dan even diep in en uit zodat je jezelf niet te veel opjaagt. Kijk die persoon aan, zonder boos of verdrietig te worden, en zeg dat je er echt geen zin in hebt of het deze keer niet ziet zitten en dat je het ook niet leuk vindt. Probeer dit op een rustige manier te verwoorden. Indien je het moeilijk hebt met direct te antwoorden, stap even weg en kom later terug. You got this, gorgeous!*
- Voorbeeld 2: *je durft niet in groep te spreken en je hebt een presentatie of een sollicitatiegesprek. Je weet dat je enorm begint te blozen als je zenuwachtig bent. Zeg tegen jezelf dat dit deel is van jezelf en dat je het best wel kan want je hebt het goed voorbereid. Oefen deze situatie vooraf en laat het gewoon gebeuren. Je weet dat je rood wordt maar hey, dat is niet het einde van de wereld. Been there, done that.*

**Conclusie: hoe meer oefening, hoe beter het zal lukken. Dit geldt voor alles.**



## Tip 5: geef jezelf complimenten

Hanane? Ik ga mezelf toch geen complimenten geven. Ik ben geen narcist.

Neen, je bent geen narcist maar geloof me.

Als je een stap hebt gezet om je doel te behalen of je hebt vandaag iets goed gedaan, geef jezelf dan een compliment. Doe dit voor de spiegel. Dit klinkt nu heel vreemd maar na een tijd helpt dit wel. Je onderbewuste neemt dit op want als je tegen jezelf spreekt (dit noemen we ook wel onze innerlijke stem), gaat er een signaal naar je hersenen en wordt dit compliment/deze gedachte in je geheugen opgeslagen. Zet dus alle positieve dingen die er gebeuren op papier en geef jezelf een compliment hierover in de spiegel.



# Nog een oefening als afsluiter...

Schrijf elke dag 3 dingen op die goed gegaan zijn gedurende 1 week. Je zal zien dat dit al een beetje effect heeft op je zelfbeeld. Deze oefeningen zijn een eerste stap naar een beter zelfbeeld, maar zijn slechts een klein deel van het proces.



Good luck,  
you can do this!

