

# zelfwaardering

Vergroten van je zelfwaardering is mogelijk, maar vraagt de nodige tijd en energie. Het is vooral belangrijk dat je leert te vertrouwen op wie je bent. Het vergroten van je zelfinzicht (weten wie je bent, wat je te bieden hebt en waar je naar toe wilt) zorgt voor een stevige basis voor je zelfwaardering.

Ook het vergroten van inzicht in je belemmerende overtuigingen, maakt dat je steviger in je schoenen komt te staan. We verwijzen graag naar de onderdelen zelfinzicht en autonomie als bouwstenen voor het vergroten van je zelfwaardering.

Vragen die je jezelf kunt stellen...

- Hoe trouw ben ik aan mezelf en aan wat voor mij belangrijk is?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mezelf?
- Hoe snel ben ik uit het lood geslagen?
- Laat ik me leiden door mijn eigen normen en waarden of laat ik me beïnvloeden door de normen en waarden vanuit mijn omgeving?
- Hou ik vast aan mijn eigen koers? Ook in lastige situaties (bijvoorbeeld bij weerstand, kritiek, tegenwerking, tijdsdruk)?



# zelfwaardering

Opdrachten die je kunt doen om je zelfwaardering te vergroten:

Schrijf iedere dag op waar je trots op bent. Schrijf op wat je hebt gedaan, hoe je hebt gereageerd, waarom je trots bent, wat de reacties van anderen waren. Probeer de positieve elementen blijvend in te zetten, ook in lastige situaties.

Stap uit je comfortzone. Probeer ook eens de keuze te maken voor wat je vindt en wat je wilt zeggen/doen, wanneer je in een situatie bent waar je normaal minder authentiek gedrag laat zien. Kijk wat er gebeurt en hoe anderen reageren. Haal hier de positieve elementen uit en pas die vaker toe.

Uit je comfortzone stappen, betekent dat je anders kijkt naar de situatie, waardoor je het ook anders durft te doen. Het gevolg is dat je een ander resultaat krijgt. Omdat je vooraf niet weet of je ook echt het gewenste resultaat krijgt, is dit best spannend. Je hebt lef nodig om het anders te durven doen.

Ga na hoeveel rollen je speelt en hoeveel maskers te opzet op een dag. Wees eens eerlijk naar jezelf: hoe vaak bepaalt een solide koers vanuit je eigen kompas veel van je gedrag? Houd voor jezelf een week bij welke rollen je aanneemt, wanneer je dit doet en waarom je het juist op dát moment of in die situatie doet.