

# Vergroot je zelfvertrouwen in 10 stappen

Vergroot je zelfvertrouwen, maar waarom zou je? Zelfvertrouwen is misschien wel dé beslissende factor wanneer het aankomt op succesvol en gelukkig zijn. Maar waarom is dat? En belangrijker nog: hoe krijg je méér zelfvertrouwen? We hebben de belangrijkste tips voor je verzameld.

Sommige mensen lijken te worden geboren met bergen zelfvertrouwen, anderen zijn er hun hele leven naar op zoek. Het mooie is dat wij heel erg geloven dat je zelfvertrouwen kunt leren. Vergroten van zelfvertrouwen is een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen maar we beloven je: uiteindelijk kom je er. Vergroot je zelfvertrouwen met deze tien praktische tips:

## 1. Neem een besluit

Besluit dat je het waard bent. Het is super belangrijk om te gaan geloven dat je het waard bent om meer zelfvertrouwen te krijgen. Zonder dat geloof heeft het weinig zin om met de volgende punten aan de slag te gaan. Besluit NU dat je het waard bent om meer zelfvertrouwen te hebben en dat het oké is dat je ermee aan de slag gaat.

## 2. Weet wat je kernwaarden zijn

Ieder mens heeft kernwaarden. Het is als het ware de blauwdruk van wie je bent. Kernwaarden hoef je niet te bedenken, maar alleen te ontdekken. Door te weten wat je kernwaarden zijn, wordt het een stuk makkelijker om keuzes te maken die goed bij je passen. Hierdoor zit je automatisch lekkerder in je vel, waardoor het leven je makkelijker afgaat. Wie wil dat nu niet? Daarnaast wordt het, wanneer je je kernwaarden weet, makkelijker om je minder aan te trekken van wat mensen van je vinden.

## 3. Vergroot je comfortzone

Vergroot je zelfvertrouwen door je comfortzone te vergroten. Dit is misschien wel de meest gebruikte zin in de wereld van persoonlijke ontwikkeling. Buiten je comfortzone zou 'de magie' gebeuren. Hoe zit dat precies? Je comfortzone is immers waar je je veilig, vertrouwd en bekend voelt. Heerlijk! Waarom zou je er dan buiten moeten gaan zoeken naar geluk? Weten wat je kernwaarden zijn kan je helpen: doen wat buiten je comfortzone, maar binnen je kernwaarden ligt, zorgt voor meer zelfvertrouwen en daarmee voor geluk en succes.

## 4. Ontdek je talent

Weten waar je goed in bent en dat regelmatig doen, zorgt voor een boost in je zelfvertrouwen. Je talent is vaak iets wat in je zit, wat je makkelijk afgaat en waar je heel goed in bent. Het kan echter ook komen door jarenlange oefening: hoe vaker je iets doet, hoe beter je erin wordt. Vaak zit je talent in een andere hoek dan je denkt.

## **5. Stop met jezelf vergelijken**

Stop met jezelf vergelijken. Met die collega die alle leuke opdrachten krijgt, met die mannen in de sportschool die veel meer spierballen hebben, met dat familielid dat altijd op vakantie is... Stop it. Jouw leven vergelijken met dat van een ander heeft werkelijk geen enkel nut, behalve dat je je er ellendig van gaat voelen. Stop daarmee. Hun leven is jouw leven niet, en andersom. In deze video leggen we je uit hoe je kunt stoppen met jezelf te vergelijken.

## **6. Gebruik je jaloezie**

“Jaloezie is toch juist géén goede eigenschap?”, denk je misschien. Maar jaloezie kan een goede graadmeter zijn voor je verlangen. Wanneer je merkt dat je ergens jaloers op bent, ga dan eens na of je dat wat die ander heeft, doet of is iets is wat je zelf ook graag zou willen. Handig om te weten, dan kun je er namelijk actie op ondernemen!

## **7. Durf fouten te maken**

Fouten zijn, in tegendeel tot wat de meesten van ons denken, hartstikke nuttig. Het maken ervan kan zelfs bijdragen aan je zelfvertrouwen wanneer je leert er op een andere manier naar te kijken. En wel zo: er is geen betere leermeester dan je laatste fout. Geef jezelf dus toestemming om fouten te maken. Onthoud: perfectionisme is de laagste levensstandaard. Laat de controle los en begin te leven!

## **8. Stop met twifelen, begin met doen**

Van uitstel komt afstel. Wanneer je daarentegen elke dag iets doet wat je spannend vindt, voelt het alsof je de hele wereld aankunt! Accepteer dat het niet gelijk perfect hoeft te zijn, dat het oké is om fouten te maken, dat je gaandeweg zult leren en BEGIN.

## **9. Leer ‘nee’ te zeggen**

Leer ‘nee’ te zeggen. En doe dit zonder jezelf te verantwoorden of uit te leggen waarom je ‘nee’ zegt. Door durven voor jezelf op te komen en je grenzen aan te geven, vergroot je je zelfvertrouwen aanzienlijk. Hoe meer je dit doet, hoe makkelijker het wordt. Het is een manier van voor jezelf zorgen. Gezond te eten en regelmatig te bewegen horen daarbij, maar dit evengoed ook. Je agenda volproppen met dingen waar je eigenlijk niet blij van wordt, betekent dat je constant rondloopt met een ongelukkig gevoel: dit komt je zelfvertrouwen niet ten goede!

## **10. Laat de verwachtingen van andere los**

Je kunt niet iedereen te vriend houden. Moet je, volgens ons, ook helemaal niet willen. Er is maar één persoon van wie de mening over jou écht belangrijk is, en dat ben je zelf. Leer te vertrouwen op jezelf en op de keuzes die je maakt.

Dit is jouw leven. Wat anderen ervan vinden en verwachten is helemaal niet belangrijk!

*Bron: 365 dagen succesvol*