



E-BOOK

# Meer zelfvertrouwen

*Eigen Kracht*  
& COACH

# Noteer in je schriftje

## Week 3 : Tips

Kies deze week uit onderstaande tips. Tracht er zoveel mogelijk af te vinken.

Wees heel eerlijk naar jezelf toe... . Hetgeen je al goed kan, mag je schrappen.

Kies voor de uitdagende tips. (waarmee jij het moeilijk hebt)

Zelfvertrouwen opbouwen kost tijd. Je doet het in kleine stapjes.

- Weet dat ook jij liefde verdient.
- Maar weet ook dat mensen niet verplicht zijn om van je te houden.
- Jij bepaalt niet hoe anderen hun liefde aan jou moeten uiten. Dat bepalen zij.
- Door echt van jezelf te houden, word je minder afhankelijk van de liefde en goedkeuring van anderen.
- Lachende mensen zijn mooi en lijken vol zelfvertrouwen. Dus lach vaker. Neem het leven niet zo serieus, er is altijd wel iets om over te lachen.
- Als je een complimentje krijgt, accepteer het dan. Geen “Oh, ja, van de HEMA, in de aanbieding”
- Gewoon een simpel: “Dankjewel, wat aardig!” Als je alle complimenten steeds gaat afzwakken dan kunnen mensen je natuurlijk nooit helpen meer zelfvertrouwen op te bouwen!
- Geloof de complimenten die je krijgt. Als je collega zegt “Goed gedaan, mooi werk!”, zeg dan niet in je hoofd “Dat zegt hij maar, ik weet hoe het gemaakt is. Het is niet goed, ik had het beter moeten doen. Ik ben een stomme loser.” Dat soort gedachten zijn niet bepaald constructief.





# LOOPBAANBEGELEIDING

weer  
actief

Woon jij in **Vlaanderen** en ben je **werkzaam?**  
(als werknemer, werkgever, ambtenaar of zelfstandige)

**Dan heb jij er recht op!**

Zo kan je je zelfvertrouwen individueel aanpakken!  
Zo kom je weer vol vertrouwen op de werkvloer en in je leven terecht!

eerste cheque : 40 euro voor 4 uur  
tweede cheque : 40 euro voor 3 uur

**ONTDEK HIER MEER**

“One’s destination  
is never a place,  
but a new way of  
seeing things.”

Henry Miller



*Eigen Kracht*  
& COACH