



Zelf vertrouwen.....

Eerst even wat uiteengezet:

Eigenlijk kunnen we dat een beetje zien als.....

Kan ik mezelf vertrouwen?

Ja, zeg je zo op het eerste gezicht, maar in de praktijk is dat nog verdraaid lastig.

Je hebt vaak helemaal niet zo het vertrouwen dat je het goed doet. Vaak het idee dat je in de ogen van anderen het helemaal niet zo goed doet. Of niet goed genoeg.

Dus heb je eigenlijk niet zoveel vertrouwen in je zelf, in je eigen kunnen of hoe je overkomt of je eigen gedragingen.

We zijn dus heel erg bezig wat een ander van ons vindt. Of een ander ons goed vindt, leuk vindt, slim vindt, aardig vindt, mooi vindt, intelligent vindt, niet dom vindt en vul zelf maar in. Raar eigenlijk dat we dus niet zoveel vertrouwen hebben in wat we zelf denken wat te doen en zoveel vertrouwen geven aan de gedachten van anderen.

Vinden we dan dat de gedachten van anderen beter te vertrouwen?

Nee, dat is het vaak ook niet. Gek dat we dan zo onzeker zijn over onze eigen vertrouwen.

Hoe bouw ik meer zelfvertrouwen op?

Eerst wat praktische tips.

Deze kunnen lijken als wat geforceerd, een toneelspel zagezegd, maar probeer het gewoon eerst en je zult zien dat je er veel profijt van zult hebben als je ze nog niet toepaste.

- besteed aandacht aan je uiterlijk. Kleed je aan waar je je goed in voelt, ook al ga je je huis poetsen en kom je niemand onder ogen. Je komt jezelf onder ogen en zelf ben je van de grootste waarde dus ook voor jezelf mag je er goed uitzien. Heb je geen oude kleren waar je er toch goed in uitziet? Maak dan een nieuw setje voor het poetsen, waar je je mooi in voelt. Maak jezelf een beetje op en/of doe een geurtje op.
- kijk in de spiegel en zeg dat je van jezelf houdt. Ik ben trots op mezelf, wat zie ik er goed uit enz. Dit is eerst nog heel erg gek, maar je zal zien dat je meer in jezelf gaat geloven, meer zelfvertrouwen krijgt. (Alles moet eerst vertrouwd voelen voordat alles komt, zoals jij wilt dat het komt - het graag ziet (the secret))
- voor het slapen gaan even relaxed de dag doornemen en danken voor de mooie dingen die je zijn overkomen. Kunnen hele kleine dingen zijn, maar danken is ook weer vragen om meer. Dingen die je niet leuk vond ga je NU niet verder op in. Liefst laat je die achter je, of probeert er een positieve draai (leermoment) uit te halen waarvoor je weer wel kunt danken. Anders op dit moment niet naar voren halen, dit is een dankmoment, geen klaagmoment. (zie verderop voor een klaagmoment)
- mediteer / ontspan en kom in contact met jezelf, je innerlijk. Ga op een stoel zitten of op bed liggen (val niet in slaap, maar als je dat wel gebeurt is dat ook geen probleem, dan heb je ook even een moment voor jezelf gehad). Haal even bewust en diep adem en kom dan in een flow waarin je 'even' niets denkt. Denk je wel weer wat, concentreer je dan weer op de ademhaling. Zie voor uitgebreide meditatie'techniek' op google, zoekopdracht 'hoe mediteren' of het boekje 'Mediteren zweverig? Hoeft niet! Meditaties voor tijdens je werk of gewoon tussendoor.' Op www.delenmetanderen.nl

- probeer bij heel veel dingen die je doet, jezelf een schouderklopje te geven. Maar, heel belangrijk (!!!!!) verwacht dit schouderklopje niet van anderen. Als je jezelf complimenten kunt geven, heb je de complimenten van anderen niet nodig. Heel de dag door kun je jezelf complimenteren, alle eenvoudige dingen ook. Complimenten aan jezelf: bijvoorbeeld: heb je de keuken lekker aan kant gemaakt, kijk ernaar en zeg tegen jezelf. 'Ha, een lekker schoon aanrecht, frisse keuken, dat heb ik weer goed gedaan' En meer van dat soort dingen. Maar verwacht niet van anderen dat ze dat zeggen (of zien). Komt er toch wel een compliment van anderen? Beschouw dat als een mooi cadeautje en dank daar 's-avonds weer voor.
- na dat schouderklopje (die je van jezelf krijgt) mag je soms gerust even ontspannen om na te genieten van dat trotse gevoel om er zo nog even extra te genieten van dat compliment (dat je van jezelf krijgt)
- straf jezelf niet voor als er iets niet goed gaat. Begin opnieuw, probeer het opnieuw. En als het een moment niet lukt zoals jij het voor ogen had, of het lukt je een dag niet: Begin opnieuw. Begin opnieuw en opnieuw en opnieuw. Een mislukt moment hoeft geen mislukking te zijn van het hele plan. Het is pas mislukt als jij niet meer begint.
- ben nooit bang dat je stom gevonden wordt als het niet meteen lukt (wat dan ook!). Je hebt een manier gevonden hoe het niet lukt en nu begin je opnieuw. Zoek naar de manier waarop het wel lukt. En opnieuw en opnieuw. Vallen en opstaan hoort bij het leven. Vallen en opstaan, vallen en opstaan, vallen en opstaan en uiteindelijk blijf je staan. Het is pas echt mislukt als jij niet meer begint en het opgeeft.

Hele eenvoudige dingen, maar erg effectief om wat zelfverzekerder te worden en te beseffen dat je veel waarde hebt.

Overdenking

Als je niet van jezelf houdt, waarom zou een ander dan van je willen houden?

Als je het niet waard vindt, lief voor jezelf te zijn en mooi voor jezelf te zijn, waarom zouden andere dan die waarde aan je geven. Als je het zelfs niet eens ziet, waarom moet een ander het dan zien?

Klaagmoment

Dingen die niet goed zijn gegaan, daar kies je een moment van bezinning voor. Denk na waarom je dit naar je toe gehaald hebt. Hoe je zelf anders zou hebben kunnen reageren of handelen, zodat dit een volgende keer geen negatieve reactie oplevert. Een ander kun je niet veranderen, daar heb je dan ook geen boodschap aan, je kunt enkel je eigen gedrag aanpassen of emotioneel er anders in gaan staan.

Daarbij heb je een manier gevonden die niet voor jou werkt en kun je weer een andere manier proberen om te kijken of die wel voor jou werkt.

Ook is het zo, dat we vaak dingen niet gaan zoals we hopen dat ze gaan, omdat we de uitslag willen forceren. We willen iets perse, maar wellicht is het niet de bedoeling van ons werkelijke innerlijke verlangen, dat de dingen gaan zoals wij ze willen forceren. Het innerlijk weet beter wat bij ons past, dan ons ego, die veel afhankelijk maakt van sociaal wenselijke gedragingen. Ook ziektes zijn vaak een aanwijzer op onze weg, die ons van richting willen laten veranderen. Als je het afdwingen en forceren los durft te laten en vol overgave de weg van je innerlijk volgt, is de kans groot dat er een nieuwe weg voor je opent, die naar euforie leidt.

Voorbeelden uit het dagelijkse leven

In de spiegel kijkend, wat zie je dan? Ga alles aan jezelf benoemen die je goed en mooi vindt aan jezelf. Benoem niet de negatieve kanten, eventueel kun je 't een positieve draai geven. Zoals 'ik zou hier wat slanker mogen zijn', dan ik ben hier te dik. Of zou ik mijn ogen wat mooier kunnen maken met make-up, dan dat ik zeg ik heb vreselijke wallen. Het lijkt of je jezelf voor de gek zit te houden, maar dat is omdat je je dit nog niet eigen gemaakt hebt. Woorden hebben enorme kracht in zich. Wat je aandacht geeft groeit. Als we steeds het negatieve benoemen, dan is de kans groot dat er daarvan meer in je leven komt.

Kritiek

Voel je jezelf vaak persoonlijk aangevallen en ga je in de verdediging?

Of voel je jezelf vaak persoonlijk aangevallen en kruip je daardoor in je schulp?

Als je niet zelfverzekerd bent in of over een situatie, dan voel je je zelf snel beschuldigd. Dan voelt elk punt van kritiek, ook als die in zijn algemeenheid geuit wordt, als een persoonlijke aanval.

Daarop wordt vaak gereageerd met je verdedigen en dan beland je makkelijk in een argumentloze discussie, waar jij als verliezer uitkomt en je je nog onzekerder voelt. En soms als een bevestiging dat je een mislukking bent en niks kunt. Jij bevestigt als het ware je minderwaardigheidsgevoel.

Uit iemand kritiek, velt een oordeel of wijst je op wat je niet goed doet.

Jij maakt de situatie voor jezelf vaak nog vervelender door je verdedigingsactie.

Keer dit om

Jij denkt meteen aan een beschuldiging, maar de spreker is ook maar een mens en tactvol kritiek uiten is niet velen gegeven. De spreker wil je wijzen waar je een verbeterpunt kunt aanbrengen. Vat dit niet op als een persoonlijke aanval!

Denk dus eerst na voor je reageert. Heeft de spreker een punt? Is er iets voor verbetering vatbaar? Als je op dit moment geen argumenten kunt aandragen, kun je beter je mond houden en de woorden even laten bezinken. Zeg dat je even over zijn woorden nadenkt en er later misschien op terug gaat komen. Verder geen reactie, want dan heb je snel de neiging om geïrriteerd te reageren, omdat je je aangevallen voelt.

Heeft de spreker een punt?

Kom er dan later bij hem op terug en zeg dat je wel ziet dat hij een punt heeft en dat je kijkt wat jij ermee doen kunt.

Heeft de spreker het bij het verkeerde eind? Schrijf dan later voor jezelf op welke argumenten je hiervoor hebt. Als je goede argumenten hebt opgeschreven, dan kun je met de spreker in gesprek gaan en hem de argumenten voorleggen. (sprekend of voorlezend of op papier). Als je je argumenten hebt opgeschreven, heb je minder kans dat je vastloopt in een gesprek omdat de spreker sterker uit zijn woorden kan komen en jij je opnieuw aangevallen voelt.

Jij ziet hoe het beter kan

Ben je het niet eens met gedragingen van anderen?

Erger je je vaak maar durf je niets te zeggen?

Jij ziet verbetering, maar steeds word je de mond gesnoerd of jij laat je mond snoeren door je onzekerheid. Andere overrulen je, omdat ze beter gebekt zijn en jij dan met een mond vol tanden staat en jij bent van je stuk gebracht. En dan laat je je macht uit handen nemen.

Keer het om.

Reageer niet meteen als je ziet dat het niet goed gaat, als je van jezelf weet, dat je makkelijk van je stuk gebracht wordt, maar vreet je ook niet op, dat je het niet durft te zeggen. Denk eerst goed na over wat je zou kunnen en willen verbeteren of veranderen. Schrijf dit op papier, met argumenten. Argumenten waarmee jij kunt aantonen dat de bestaande situatie niet optimaal is en argumenten waarmee jij kunt aantonen dat jouw veranderingen een verbetering kunnen zijn. Deze argumenten heb je altijd bij je, zodat je goed beslagen ten ijs komt als het weer gebeurt of ter sprake komt.

En als het weer ter sprake komt, dan hoef je nog niet te komen met je argumenten, laat alleen maar weten: Ik heb hierover een andere mening, ik zie het anders, ik denk dat het efficiënter kan, ik zie een verbetering enzovoort.

Misschien komt er een laaghartige reactie, word je uitgelachen. Jij was altijd onzeker, dan is de kans groot dat andere dat weten en daar handig gebruik van maakten. Ze zijn het niet van je gewend, dat jij je mening laat horen of goede ideeën zou kunnen hebben, omdat je die niet gauw uit aan de mensen, voor wie ze bestemd waren. (meestal uitte het aan je collega's of vrienden, die er dan mee aan de haal kunnen alsof het hun idee was, weg promotiekans).

Maar jij laat je nu niet van je stuk brengen, want jij hebt je argumenten bij de hand. Wordt er niet doorgevraagd, dan zeg je niets over je ideeën en je argumenten. Zeg hooguit, ik hoor wel als je wilt weten wat mijn ideeën zijn.

Wordt er gevraagd naar je ideeën, schroom dan niet om je papier erbij te nemen. Je hebt goede ideeën, maar misschien ben je mondeling nog niet zo sterk. Door je zwakke kant niet te verloochenen, word je juist zelfverzekerder. Dus schaam je er niet voor. Als jij je zwakke kant durft te tonen, dan is het neveneffect dat je vaak meer respect ontmoet, dan jij je ooit voor mogelijk hebt kunnen houden.

Binnenkomen

Vaak heb je als je onzeker bent, het idee dat als je ergens binnenkomt alle ogen op je gericht zijn. De gedachte alleen is al genoeg om het niet meer te durven.

Keer het om.

Bedenk als jij er zelf al bent en er komt iemand binnen, hoe jij dan reageert. Welke gedachten gaan er dan door je heen als jij iemand binnen ziet komen? Zijn dat zulke verkeerde gedachten en oordelen? Vast niet, waarom zou een ander dat dan wel over jou hebben als jij binnenkomt?

Kijk jij eigenlijk wel op als er iemand binnenkomt of heb je iets anders te doen, waardoor je aandacht helemaal niet getrokken wordt naar de binnenkomers.

Het zijn dus jouw gedachten over jezelf, die je zo onzeker maken.

Zorg dat je de basisregels, goed verzorgd, onder de knie hebt, voordat je ergens naartoe gaat. En daarbij: Eigenlijk ben je redelijk arrogant dat jij denkt dat iedereen naar jou zou omkijken als je binnenkomt, zouden ze niks beters te doen hebben?

Andere situaties

Heb je andere situaties, waarbij jij een manier gevonden hebt om je onzekerheid te overwinnen en wil je deze delen met anderen? Mail dan naar info@delenmetanderen.nl.