

WERKBOEK

ZELFBEELD & ZELFVERTROUWEN

Oefeningen voor inzicht, zelfwaardering en persoonlijke groei



Mijn sterke kanten

Iedereen heeft eigenschappen, vaardigheden en ervaringen om op voort te bouwen. Neem rustig de tijd en schrijf op wat bij jou past.

Ontdek wat al in je zit



Waar ben ik trots op?



Wat gaat mij vaak goed af?



Wanneer voelde ik me laatst tevreden over mezelf?



Welke eigenschap waarderen anderen in mij?



Hoe ik **naar mezelf** kijk

Ons zelfbeeld bestaat uit gedachten over wie we zijn. Deze oefening helpt je die gedachten op te merken, zonder jezelf te beoordelen.



Een gedachte die ik vaak over mezelf heb:



Wat gebeurde er toen die gedachte opkwam?



Welke feiten ondersteunen deze gedachte?



Welke feiten laten een ander perspectief zien?



Een evenwichtiger gedachte kan zijn:



Mijn innerlijke stem



Let op hoe je tegen jezelf praat op een moeilijk moment.
Je hoeft je gedachten niet weg te duwen; onderzoek ze
met nieuwsgierigheid.

1 Wat zegt mijn innerlijke stem?



2 Wat voel ik daarbij?

3 Hoe zou ik tegen een goede vriend(in) praten?

4 Welke vriendelijke woorden kan ik ook
tegen mezelf gebruiken?

Momenten **waarop** ik groeide

Denk aan een situatie waarin je iets moeilijks hebt aangepakt of stap voor stap hebt geleerd. Kleine stappen tellen ook mee.



De situatie was...



Dit vond ik lastig...



Wat hielp mij om verder te gaan?



Welke kracht of vaardigheid gebruikte ik?



Wat wil ik hiervan onthouden?



Eigenschappen die mij bijzonder maken

Iedereen heeft eigenschappen die waardevol zijn. Kies woorden die bij jou passen en ontdek hoe ze zichtbaar worden in je dagelijks leven.



Welke drie eigenschappen herken ik in mezelf?



Wanneer kwam één van deze eigenschappen goed van pas?



Hoe zou iemand die mij goed kent mij omschrijven?



Welke eigenschap wil ik vaker ruimte geven?



Mijn vaardigheden in actie

Vaardigheden groeien door oefening. Kijk terug naar situaties waarin je iets hebt gedaan dat eerst lastig leek.



Welke vaardigheid heb ik recent gebruikt?



Wat maakte deze situatie uitdagend?



Welke stap zette ik die hielp?



Wat zegt dit over wat ik kan leren?



Complimenten **bewaren**

Een compliment kan een aanwijzing zijn voor wat anderen in jou waarderen.
Je hoeft het niet meteen te geloven; je kunt het rustig onderzoeken.



Welk compliment kreeg ik onlangs?



Wat deed ik toen ik het hoorde?



Welk concreet gedrag zag de ander?



Welke woorden wil ik hiervan onthouden?



Zo praat ik tegen mezelf

Je innerlijke woorden kunnen invloed hebben op hoe je een moment beleeft.
Merk ze op met nieuwsgierigheid.



Wat zei ik tegen mezelf in een lastig moment?



Welke emotie merkte ik op?



Helpt deze manier van praten mij?



Welke mildere zin past ook bij de feiten?



Van zelfkritiek naar mildheid

Zelfkritiek klinkt soms overtuigend. Je kunt de gedachte bekijken en zoeken naar een eerlijker, vriendelijker perspectief.



Wat verwijt ik mezelf?



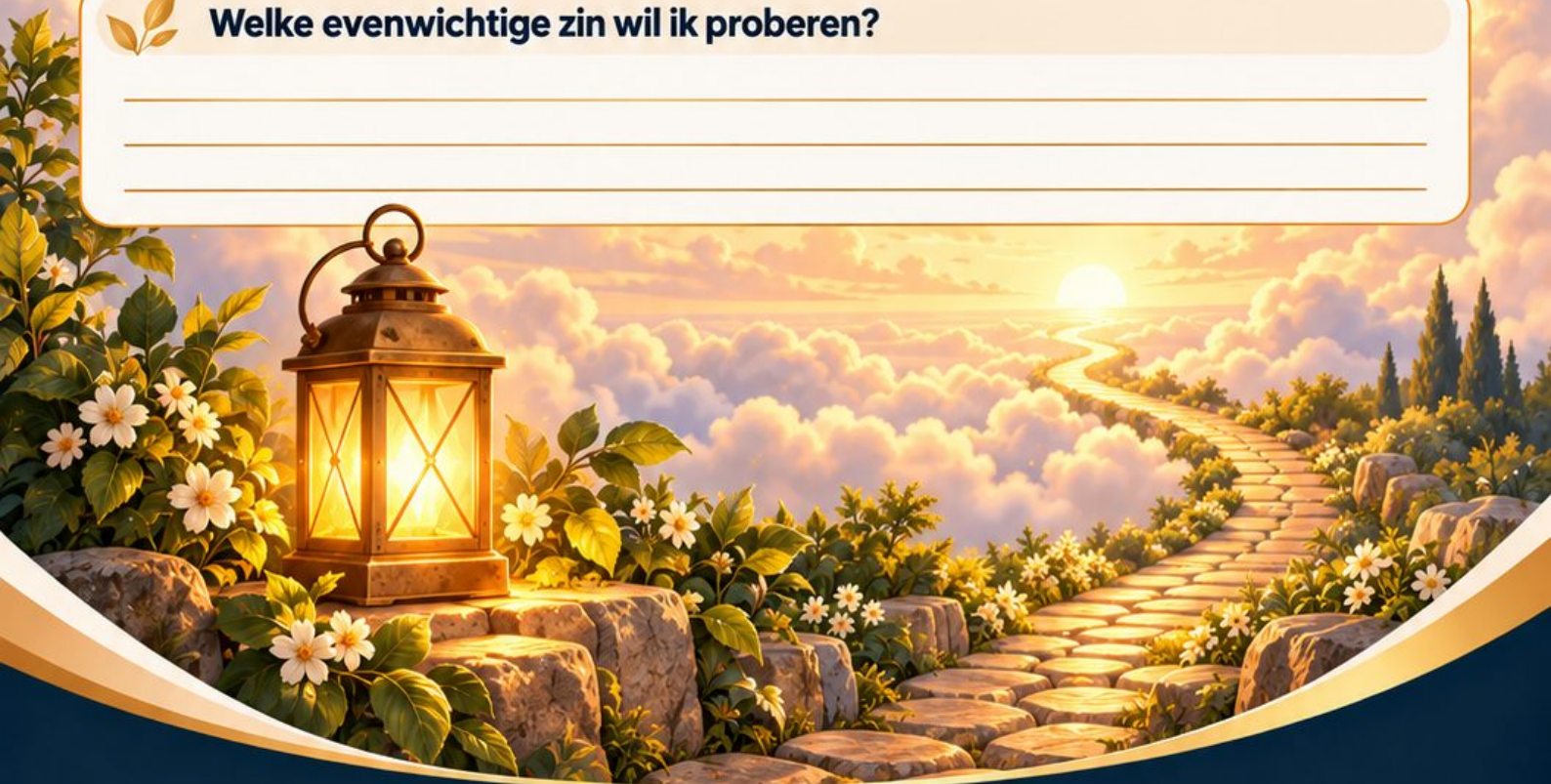
Wat zou ik tegen een vriend(in) zeggen?



Welk deel van het verhaal vergeet mijn zelfkritiek?



Welke evenwichtige zin wil ik proberen?



Vergelijken helpt mij niet altijd

Vergelijken laat vaak maar een klein deel van iemands leven zien.
Breng je aandacht terug naar jouw eigen waarden en stappen.



Met wie of wat vergelijk ik mezelf?



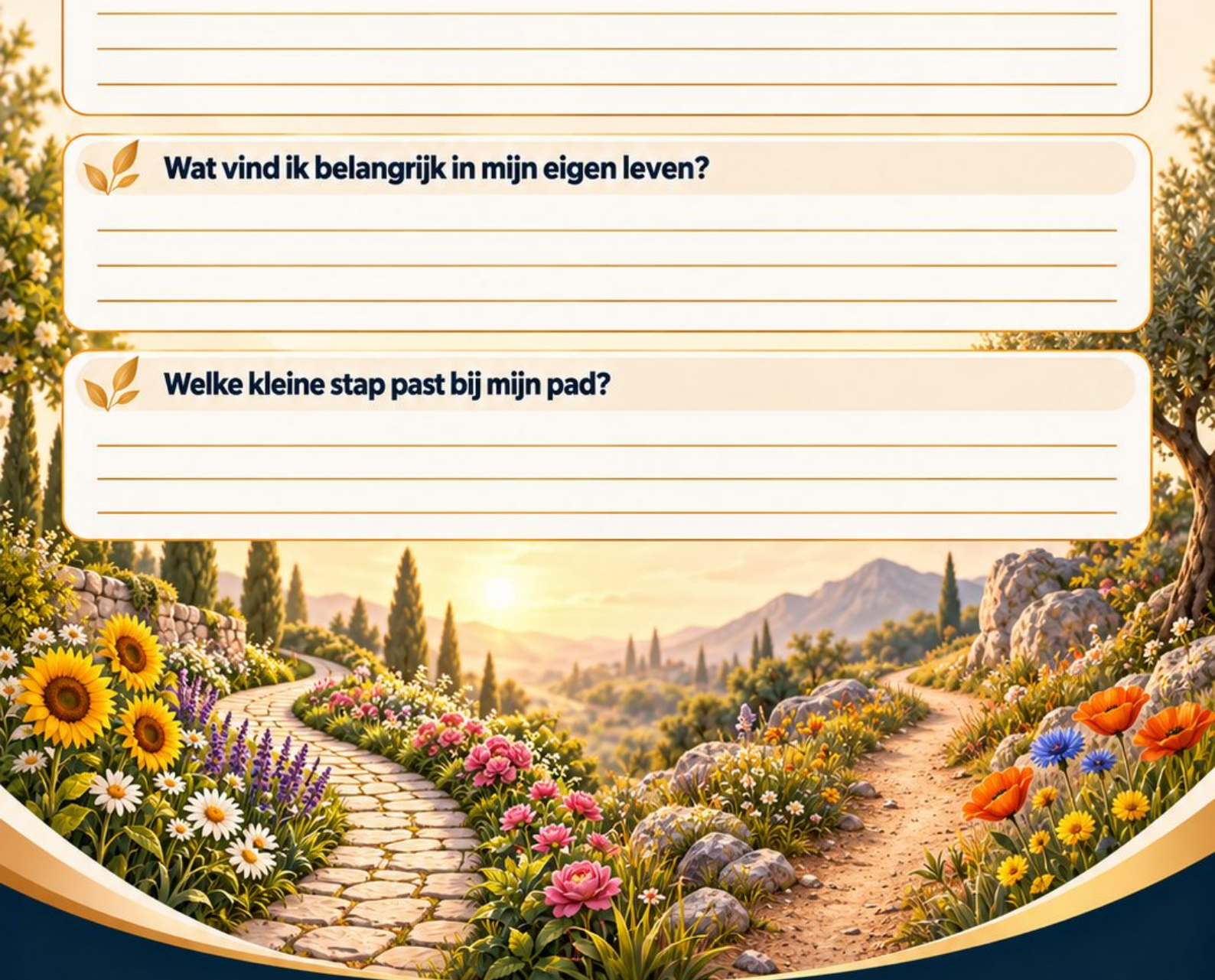
Wat zie ik wel en wat weet ik niet?



Wat vind ik belangrijk in mijn eigen leven?



Welke kleine stap past bij mijn pad?



Mijn waarden en zelfbeeld

Waarden helpen je keuzes te maken die bij jou passen.
Ze kunnen richting geven, ook wanneer je twijfelt.



Welke waarden zijn belangrijk voor mij?



Wanneer voelde ik me trouw aan mijn waarden?



Welke kwaliteit wil ik laten zien in mijn keuzes?



Wat is een kleine stap die daarbij past?



Wat heb ik nodig?

Je behoeften opmerken is een manier om aandacht te geven aan jezelf.
Er is geen goed of fout antwoord.



Wat heb ik de laatste tijd nodig gehad?



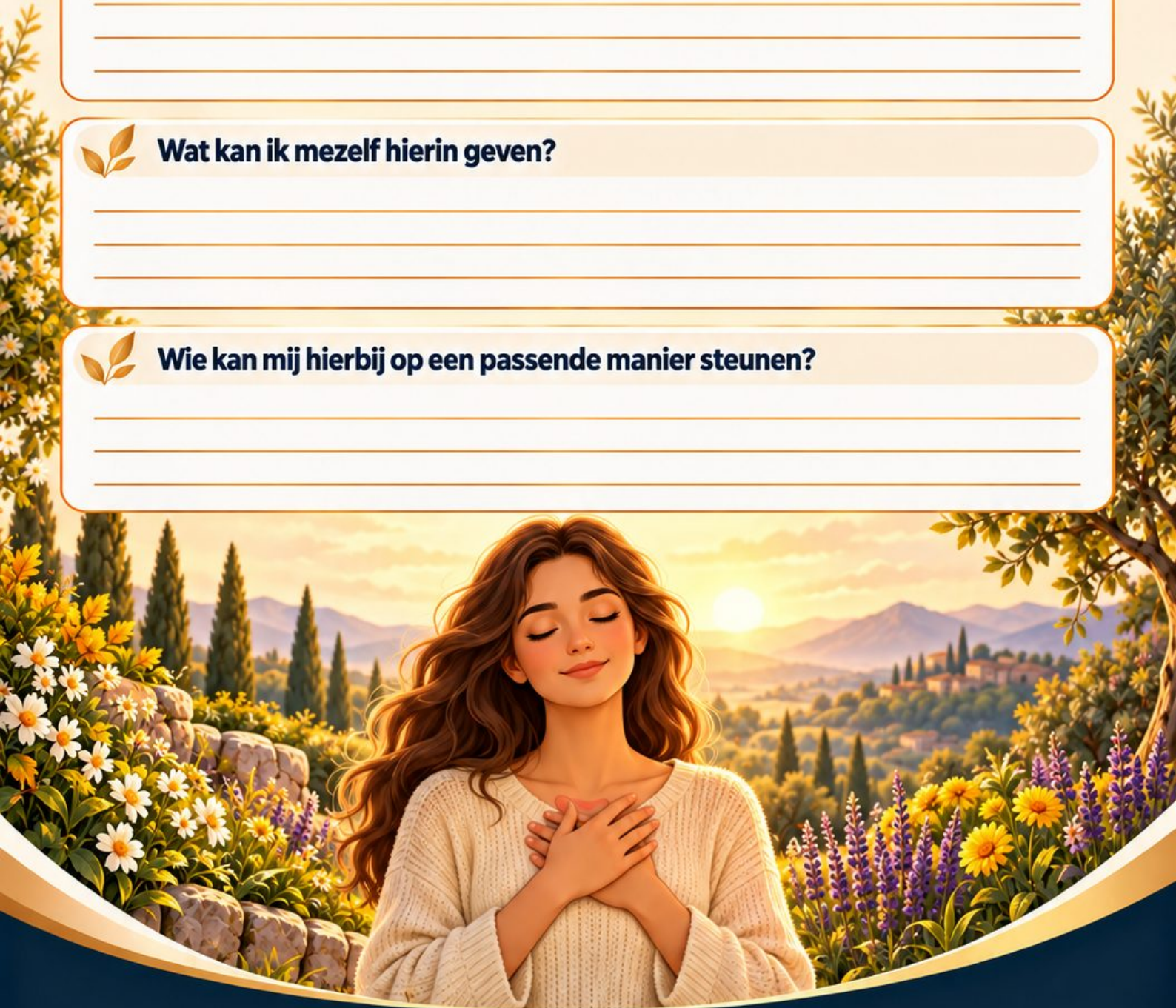
Waaraan merk ik dat ik die behoefte heb?



Wat kan ik mezelf hierin geven?



Wie kan mij hierbij op een passende manier steunen?



Mijn grenzen ondersteunen mijn zelfrespect

Grenzen helpen je aangeven wat voor jou prettig en haalbaar is.
Je mag ze stap voor stap leren herkennen.



Wanneer voelde iets voor mij niet goed?



Welk signaal merkte ik bij mezelf?



Wat had ik op dat moment nodig?



Welke zin kan ik gebruiken om mijn grens rustig aan te geven?



Hulp vragen is een kracht

Steun vragen kan ruimte geven om samen naar een moeilijke situatie te kijken. Je hoeft niet alles alleen op te lossen.



In welke situatie zou steun mij helpen?



Wie voelt voor mij veilig en betrouwbaar?



Wat wil ik precies vragen?



Welke eerste kleine stap kan ik zetten?



Mijn lichaam verdient **respect**

Je lichaam draagt je door de dag. Deze oefening nodigt uit om op te merken wat het voor je mogelijk maakt, zonder uiterlijk te beoordelen.



Wat heeft mijn lichaam mij vandaag laten doen?



Welk signaal van mijn lichaam wil ik opmerken?



Wat helpt mij om goed voor mijn lichaam te zorgen?



Welke respectvolle woorden wil ik mezelf geven?



Leren van een fout

Een fout beschrijft een moment of keuze, niet je volledige waarde als persoon. Je kunt ervan leren zonder jezelf af te wijzen.



Wat gebeurde er, zo feitelijk mogelijk?



Wat kan ik hiervan leren?



Wat zou ik een ander in deze situatie gunnen?



Welke volgende stap voelt haalbaar?



Mijn persoonlijke groei

Groei gaat vaak in kleine stappen.
Kijk terug zonder jezelf te vergelijken met iemand anders.



Wat kan ik nu dat vroeger lastiger was?



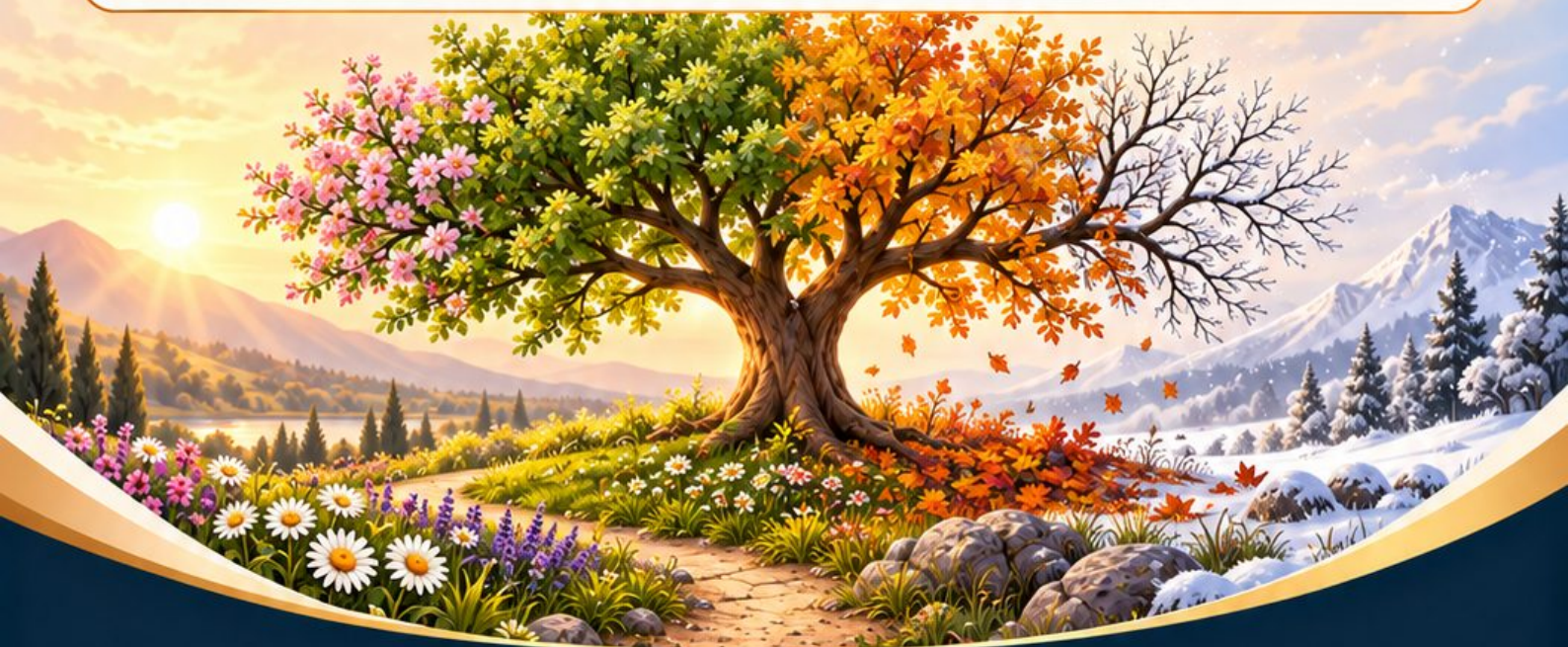
Wie of wat heeft mij geholpen?



Welke stap wil ik erkennen?



Waar wil ik de komende tijd aandacht aan geven?



Het bewijs dat ik aankan

Wanneer je twijfelt aan jezelf, kan het helpen om concrete momenten terug te halen waarop je iets hebt aangepakt.



Welke situatie leek moeilijk?



Wat deed ik stap voor stap?



Welke hulpbron of eigenschap gebruikte ik?



Wat zegt dit voorbeeld over mijn mogelijkheden?



Mijn kwaliteiten in relaties

In contact met anderen komen verschillende kanten van jezelf naar voren.
Kijk naar wat jij bijdraagt.



Wanneer voelde ik me prettig in contact met iemand?



Welke kwaliteit bracht ik mee?



Wat waardeer ik in mijn manier van luisteren of samenwerken?



Hoe wil ik die kwaliteit blijven gebruiken?



Een vriendelijke reactie op mezelf

Vriendelijkheid voor jezelf betekent niet dat alles perfect moet gaan.
Het betekent dat je jezelf met respect benadert.



Wat is op dit moment lastig voor mij?



Wat heb ik nodig om dit moment door te komen?



Welke woorden zouden steunend en eerlijk zijn?



Welke kleine vriendelijke actie kan ik vandaag kiezen?



Mijn **wensen** en interesses

Interesses en wensen geven informatie over wat jou nieuwsgierig maakt en energie geeft.



Waar ben ik nieuwsgierig naar?



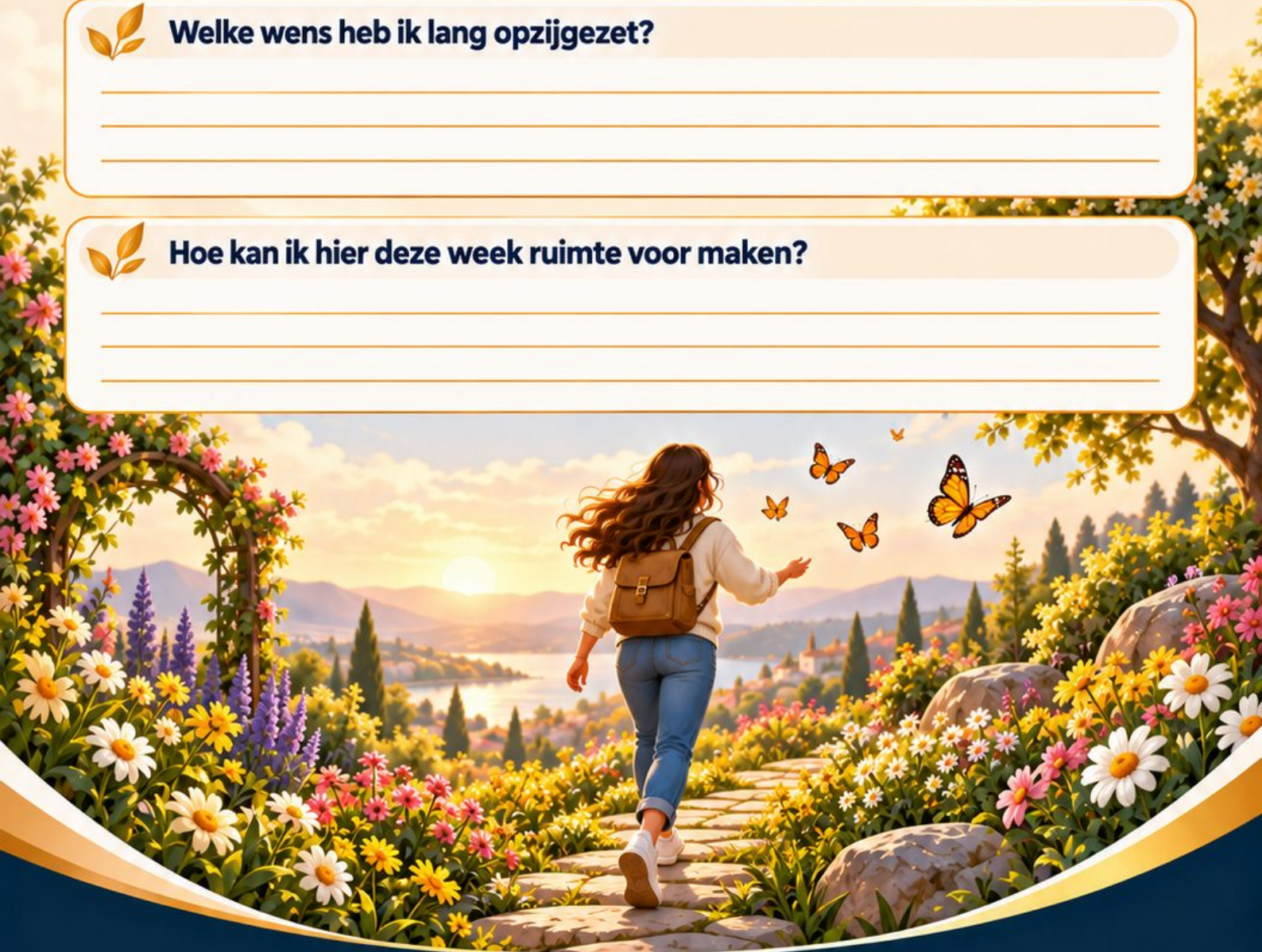
Wat doe ik graag, ook als niemand het beoordeelt?



Welke wens heb ik lang opzijgezet?



Hoe kan ik hier deze week ruimte voor maken?



Een kleine stap naar meer vertrouwen

Zelfvertrouwen kan groeien door haalbare stappen te proberen
en te merken wat er gebeurt.



In welke situatie wil ik iets meer vertrouwen voelen?



Wat is een kleine, veilige stap die ik kan oefenen?



Wat kan lastig worden en wat kan mij helpen?



Hoe wil ik mezelf na afloop erkennen?



Mijn vooruitgang zien

Vooruitgang is niet altijd rechtlijnig. Vergelijk jezelf met eerdere momenten en zoek naar kleine veranderingen.



Wat is er de laatste tijd een beetje veranderd?



Welke stap heb ik zelf gezet?



Wat hielp mij om vol te houden?



Welke volgende stap past bij mijn tempo?



Een overtuiging onderzoeken

Een overtuiging over jezelf kan sterk voelen, maar je kunt onderzoeken of ze altijd en overal klopt.



Welke gedachte over mezelf wil ik onderzoeken?



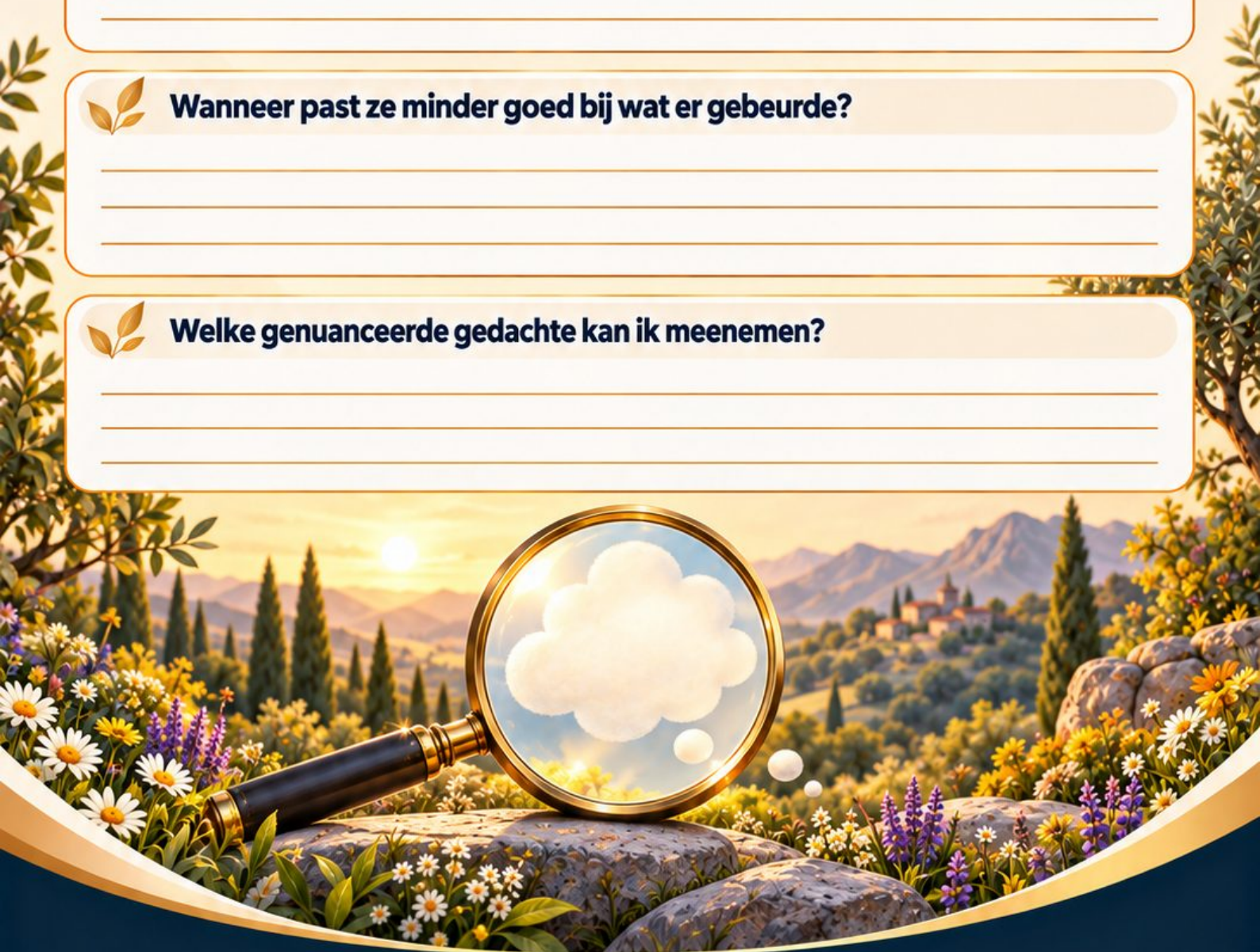
Wanneer lijkt deze gedachte waar?



Wanneer past ze minder goed bij wat er gebeurde?



Welke genuanceerde gedachte kan ik meenemen?



Wat zou ik tegen een vriend zeggen?

Soms ben je milder voor anderen dan voor jezelf.
Gebruik diezelfde aandacht om een eerlijk perspectief te vinden.



Wat maakt deze situatie voor mij moeilijk?



Wat zou ik tegen een goede vriend(in) zeggen?



Welke boodschap daarvan geldt ook voor mij?



Welke zin wil ik deze week onthouden?



Mijn sterke kanten gebruiken

Je sterke kanten kunnen je helpen bij dagelijkse uitdagingen.
Kies één kwaliteit en bedenk hoe je die kunt inzetten.



Welke kwaliteit wil ik deze week gebruiken?



In welke situatie kan deze kwaliteit van pas komen?



Wat is een concrete actie die ik kan proberen?



Hoe merk ik achteraf dat ik mijn kwaliteit gebruikte?



Een compliment aannemen

Een compliment aannemen kan ongemakkelijk voelen. Je kunt beginnen door even te luisteren en de woorden te laten binnenkomen.



Welk compliment zou ik willen kunnen aannemen?



Welke reactie geef ik meestal?



Wat kan ik zeggen om het compliment rustig te ontvangen?



Wat herken ik zelf in deze waardering?



Een brief aan mijn toekomstige zelf

Schrijf aan jezelf over wat je hoopt, waardeert en wilt blijven onthouden.
Je hoeft de brief met niemand te delen.



Wat waardeer ik aan mezelf op dit moment?



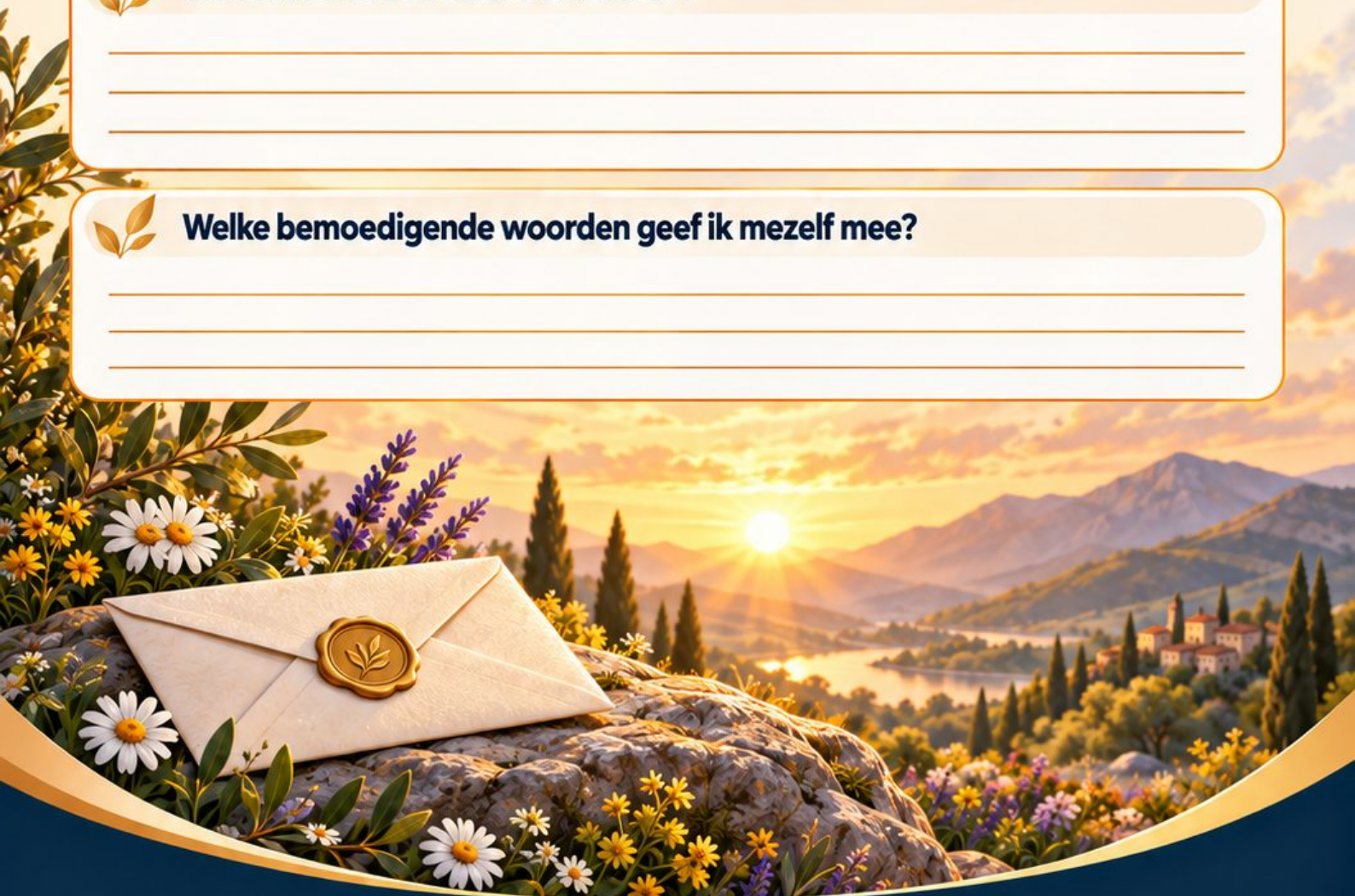
Welke uitdaging hoop ik met aandacht tegemoet te treden?



Wat wil ik mezelf later herinneren?



Welke bemoedigende woorden geef ik mezelf mee?



Zelfzorg die bij mij past

Zelfzorg hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Kleine haalbare keuzes kunnen passen bij wat jij nodig hebt.



Wat geeft mij rust of energie?



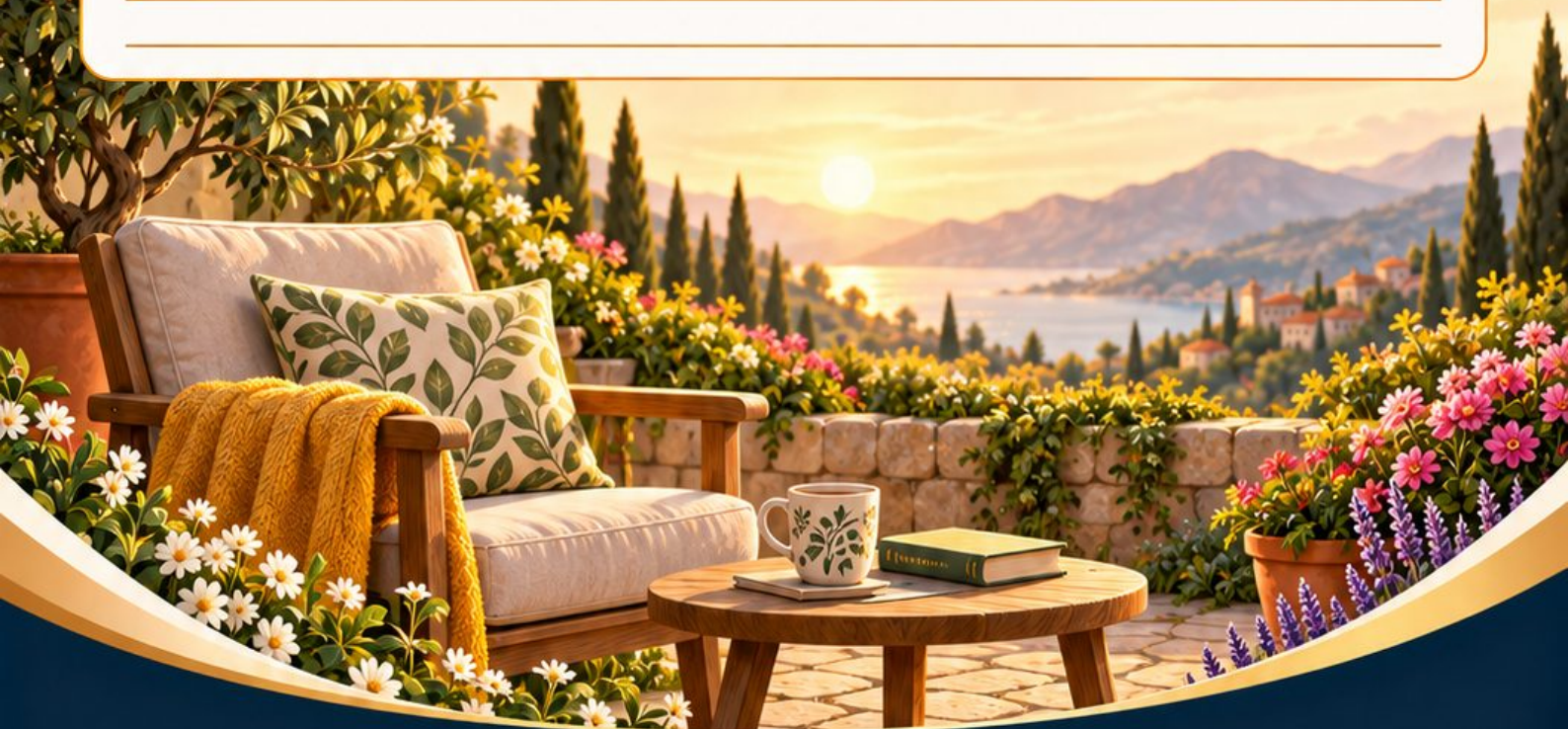
Welke behoefte wil ik deze week aandacht geven?



Welke kleine zelfzorgactie past bij mijn dag?



Wanneer plan ik daar een moment voor?



Omgaan met een tegenslag

Een tegenslag kan invloed hebben op hoe je naar jezelf kijkt.
Neem ruimte om te erkennen wat er gebeurde en wat je nu nodig hebt.



Wat gebeurde er en wat voelde ik daarbij?



Wat heb ik nodig om mezelf niet te veroordelen?



Welke steun of hulpbron kan ik gebruiken?



Wat is één haalbare volgende stap?



Relaties die mij helpen groeien

Mensen om je heen kunnen invloed hebben op hoe je jezelf ziet.
Denk aan contact waarin je ruimte en respect ervaart.



Bij wie kan ik mezelf zijn?



Welk gedrag van die persoon voelt steunend?



Hoe draag ik zelf bij aan een respectvol contact?



Welk contact wil ik meer aandacht geven?



Wat geeft mij energie?

Opmerken wat energie geeft kan helpen om keuzes af te stemmen op wat voor jou werkt.



Bij welke activiteiten voel ik me betrokken?



Wat kost mij vaak energie?



Welke kleine balanskeuze kan ik maken?



Hoe wil ik ruimte maken voor iets dat mij voedt?



Mijn momenten van **trots**

Een moment van trots hoeft niet groot te zijn. Verzamel voorbeelden van inzet, moed, zorg of doorzettingsvermogen.



Welk moment wil ik erkennen?



Wat deed ik waar ik tevreden over ben?



Welke kwaliteit liet ik toen zien?



Hoe kan ik dit moment blijven herinneren?



Mijn persoonlijke ankers

Een anker kan een waarde, herinnering, zin of persoon zijn die je helpt terug te keren naar wat belangrijk is.



Welke gedachte helpt mij wanneer ik twijfel?



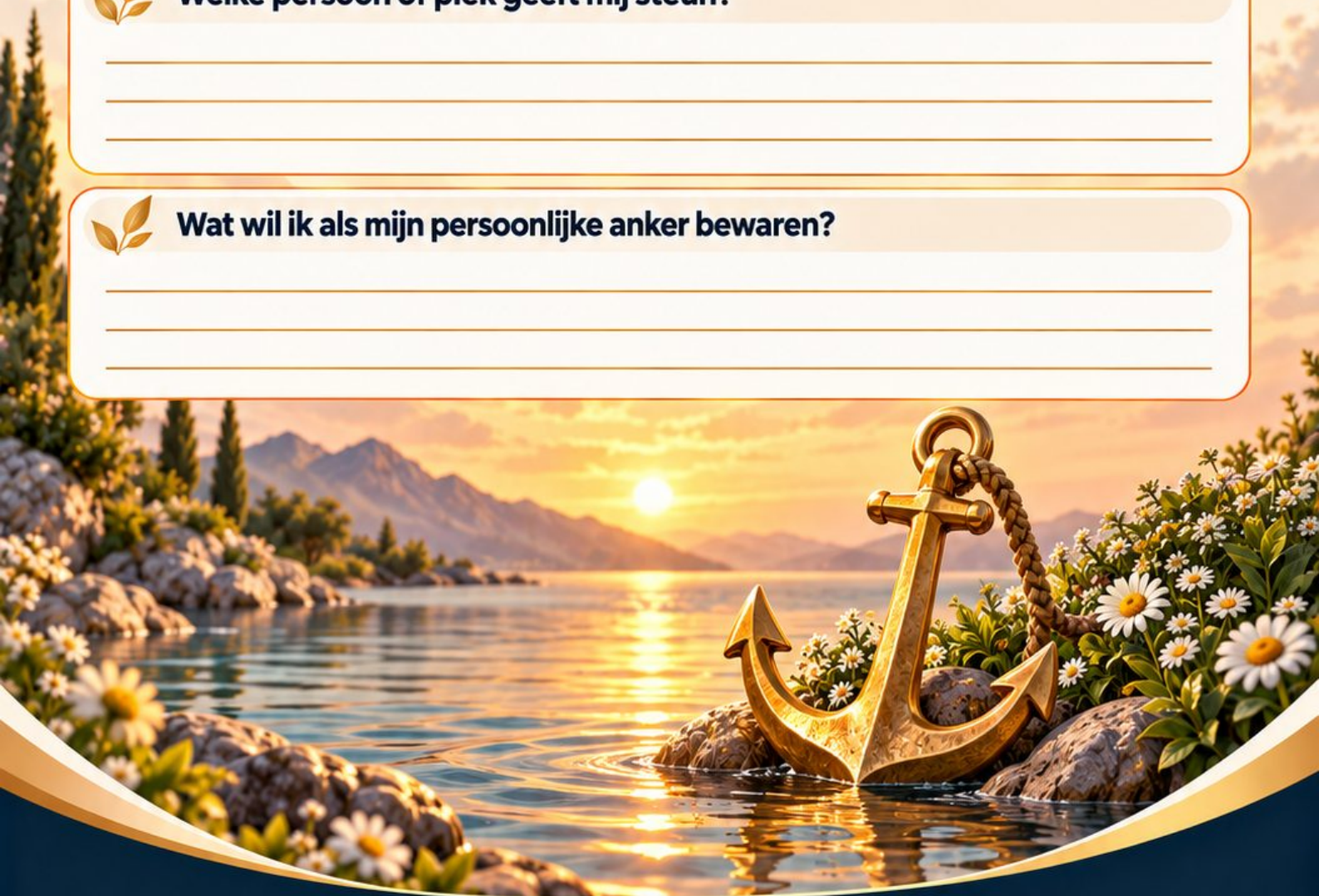
Welke herinnering laat zien wat ik aankan?



Welke persoon of plek geeft mij steun?



Wat wil ik als mijn persoonlijke anker bewaren?



Actieplan voor zelfvertrouwen

Kies een kleine oefenstap die past bij jouw leven. Je mag het plan aanpassen wanneer je merkt wat voor jou werkt.



In welke situatie wil ik oefenen?



Welke haalbare stap ga ik zetten?



Wanneer en waar probeer ik dit?



Hoe waardeer ik mijn inzet, ongeacht de uitkomst?



Afspraken die ik met mezelf maak

Kies afspraken die vriendelijk, realistisch en flexibel zijn.
Het gaat om aandacht, niet om perfectie.



Wat wil ik vaker tegen mezelf zeggen?



Welke grens of behoefte wil ik serieus nemen?



Welke kleine gewoonte wil ik proberen?



Hoe kan ik mezelf opnieuw beginnen toestaan?



Mijn reflectie en volgende stap

Sta stil bij wat je hebt ontdekt. Neem mee wat bruikbaar voelt
en kies zelf welk tempo bij je past.



Wat heb ik over mezelf ontdekt?



Welke oefening of gedachte wil ik onthouden?



Wat waardeer ik aan de manier waarop ik heb meegedaan?



Wat is mijn volgende kleine stap?

