

Voordat je verder leest, is het van belang dat je jezelf scoort op assertiviteit. Hierdoor kan je bijhouden hoeveel je gegroeid bent als je jezelf op een later moment nog eens scoort. Probeer je ook voor te stellen wat je nodig hebt om een stapje hogerop te scoren. Wanneer je jezelf bijvoorbeeld een '5' geeft, wat heb je nodig om een '6' te behalen? Probeer dit voor iedere stap tot aan de '10' te doen. Stel je een schaal van assertiviteit voor van 1 (geen assertiviteit) tot 10 (behoorlijk assertief). Hoe hoog scoor jij op dit moment?

10 |ik ben behoorlijk assertief

9 |

8 |

7 |

6 |

5 |

4 |

3 |

2 |

1 |ik ervaar helemaal geen assertiviteit

Eventuele opmerkingen:.....
.....
.....

Doe dit nu ook voor je zelfvertrouwen. Hoe hoog scoor je op zelfvertrouwen?

10 |ik heb behoorlijk veel zelfvertrouwen

9 |

8 |

7 |

6 |

5 |

4 |

3 |

2 |

1 |ik heb helemaal geen zelfvertrouwen

Eventuele opmerkingen:.....
.....
.....

Of er nu sprake is van sub-assertief gedrag of van agressief gedrag, in beide gevallen wil je toewerken naar een gezonde, assertieve houding. In beide andere vormen van assertief gedrag is er sprake van spanningen. Deze spanningen kunnen allerlei redenen hebben. Een goede oefening om deze spanningen te verminderen is het bewust worden van spanningen in je lichaam en je ademhaling te reguleren.

Oefening bewuste ademhaling

Voor deze oefening heb je een paar minuten de tijd nodig, misschien duurt het de eerste keren wat langer. De oefening kun je in principe overal doen, maar als je een oefening als deze voor het eerst doet, probeer het dan op een rustig moment, in een vertrouwde omgeving te doen.

Deze oefening is ook toe te passen als ontspanningsoefening, bijvoorbeeld liggend. Ben je er wel van bewust dat het beter is alert te blijven tijdens deze oefening om te voorkomen dat je in slaap valt. Probeer de oefening dus zittend, in een comfortabele positie, uit te voeren.

Sluit je ogen. Adem in door je neus en uit door je mond. Probeer langer uit te ademen, dan je inademt. Als je drie seconden inademt, adem dan zes seconden lang uit. Probeer de luchtstroom te visualiseren en volg die. De lucht gaat je neus in, naar de longen toe en weer omhoog je mond uit. Probeer hierbij alle gedachten die in je hoofd komen los te laten en blijf je concentreren op je ademhaling.

Zelfwaardering

Vind jij jezelf een leuk persoon? Ben je tevreden over jezelf? Voel je je zeker? Je beantwoordt deze vragen op basis van je zelfwaardering, het woord zegt het al; 'in hoeverre waardeer ik mijzelf'? Doe de zelftest om wat meer over jezelf te weten te komen.

Oefening zelfwaardering test

Bij de volgende stellingen ga je een score invullen van 1 tot en met 5. Waarbij 1 staat voor helemaal mee oneens en 5 staat voor helemaal mee eens voor de vragen 1, 2, 4, 6 en 7. De dikgedrukte vragen 3, 5, 8, 9 en 10 scoor je andersom. Hierbij staat 1 voor helemaal mee eens en 5 voor helemaal mee oneens.

1. Ik ben van mening dat ik een waardevol persoon ben, minstens even waardevol als anderen.
2. Ik vind dat ik een aantal goede eigenschappen heb.
- 3. Ik ben geneigd om mezelf een mislukkeling te vinden.**
4. Ik ben in staat om dingen even goed te doen als anderen.
- 5. Ik vind dat ik niet veel heb om trots op te zijn.**
6. Ik heb een positieve houding tegenover mezelf.
7. Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf.
- 8. Ik zou willen dat ik meer zelfrespect had.**
- 9. Ik voel mezelf af en toe waardeloos.**
- 10. Soms denk ik dat ik nergens goed voor ben.**

Vervolgens tel je alle scores bij elkaar op en deel je dit antwoord door 10. Een gemiddelde score ligt tussen de 3,5 en 4,5. Scoor je onder dit gemiddelde, dan heb je een beneden gemiddelde tot lage zelfwaardering. Bij een hogere score heb je een hoog tot zeer hoge zelfwaardering.

Mensen met een gemiddeld tot hoge zelfwaardering hebben twee belangrijke voordelen in het leven, ze zijn namelijk gelukkiger en durven meer initiatief te nemen. Een belangrijk aspect van assertiviteit is ook initiatief durven nemen. Durven zeggen wat je vindt of op een vreemde af kunnen stappen passen hierbij. Bij een lage mate van zelfwaardering is dit vaak moeilijker om te doen.

Je zelfwaardering kan op twee verschillende momenten ook twee verschillende uitkomsten geven. Je hebt zojuist een goede beoordeling gehad op je studie of werk en je voelt je fantastisch. Je kan je voorstellen dat je hierdoor een beter gevoel van zelfwaardering hebt. Als je deze vragenlijst in zou vullen nadat je te horen hebt gekregen dat je ontslagen bent, zou het kunnen dat je hierdoor een andere score hebt dan anders. Het kan zijn dat er geen sprake is van een stabiele zelfwaardering. Wanneer zelfwaardering wel stabiel is, komt dat meestal uit de overtuiging dat je een leuk persoon bent en dat is in grote mate onafhankelijk van je prestaties.

30 Day Character Challenge

Om het meeste uit de challenge te halen is het goed om een dagboekje bij te houden waarin je per dag reflecteert op jezelf. Hierin kan je bijvoorbeeld schrijven wat de oefening voor effect had, of je het een fijne dag vond en wat een leermoment was.

Na het doen van de challenge heb je aan je karakter gewerkt, je hebt jezelf ontwikkeld.

Week 1

- Dag 1. Doe je favoriete outfit aan
- Dag 2. Neem een half uur om te ontspannen
- Dag 3. Ga voor de spiegel staan en benoem hardop drie favoriete dingen aan jezelf
- Dag 4. Geef iemand een compliment
- Dag 5. Luister een kwartier naar je favoriete muziek
- Dag 6. Maak een wandeling van minimaal 30 minuten
- Dag 7. Goed bezig, trakteer jezelf op iets lekkers!

Week 2

- Dag 1. Glimlach bewust tijdens gesprekken
- Dag 2. Neem 30-60 minuten de tijd voor beweging
- Dag 3. Heb aandacht voor lichaamstaal van anderen
- Dag 4. Schrijf 5 kwaliteiten op die je bezit en lees ze hardop voor jezelf voor
- Dag 5. Maak vijf keer bewust oogcontact
- Dag 6. Geef drie mensen een compliment
- Dag 7. Doe een ademhalingsoefening

Week 3

- Dag 1. Durf nee te zeggen wanneer je iets niet wil
- Dag 2. Neem een zelfverzekerde houding aan
- Dag 3. Vraag iemand jou in 5 woorden te beschrijven
- Dag 4. Uit je gevoel bij wat je zegt tegen een vriend(in)
- Dag 5. Spiegel de lichaamstaal van anderen
- Dag 6. Neem een uur om te ontspannen
- Dag 7. Vraag om feedback van iemand

Week 4

- Dag 1. Geef jezelf een compliment
- Dag 2. Maak een lijstje met 10 dingen waar je blij mee bent
- Dag 3. Ga een gesprek(je) aan met een vreemde
- Dag 4. Schrijf piekergedachten op en laat ze dan los
- Dag 5. Voer actief gesprekken met mensen
- Dag 6. Wees lief voor jezelf – trakteer jezelf op iets!
- Dag 7. Doe een ademhalingsoefening en beweeg 30 minuten

Week 5

- Dag 1. Geef een vreemde een compliment
- Dag 2. Organiseer een uitje voor je vrienden