

Werkboek

Online cursus

Verbeter je zelfbeeld/
zelfvertrouwen



Welkom,

Dit werkboek hoort bij de online cursus Verbeter je zelfbeeld/zelfvertrouwen.

In dit werkboek staan de opdrachten waarnaar in de online lessen wordt verwezen.

Inhoud:	pagina
1. Opdracht 1	3
2. Opdracht 2	5
3. Opdracht 3	6
4. Opdracht 4	7
5. Opdracht 5	8
6. Opdracht 6	9
7. Opdracht 7	9
8. Opdracht 8	9
9. Opdracht 9	10
10. Opdracht 10	10
11. Opdracht 11	11
12. Opdracht 12	11



Opdracht 1

A.

Als je iets wilt veranderen is het goed om te kijken naar de voor- en nadelen die veranderen heeft. De voordelen van je negatieve zelfbeeld/zelfvertrouwen remmen je af als je wilt veranderen. De nadelen geven je juist motivatie om te veranderen. Schrijf zoveel mogelijk voor en nadelen op van een negatief zelfbeeld/zelfvertrouwen. Als je het moeilijk vindt om ze zelf te bedenken, vraag dan gerust mensen in je omgeving die je vertrouwt om hulp.

Voordelen negatief zelfbeeld	Nadelen negatief zelfbeeld

B.

Als je weet waar je het voor doet, is het gemakkelijker om te veranderen. Daarom maken we dezelfde analyse nu nog een keer voor de voor- en nadelen van een positief zelfbeeld/zelfvertrouwen. Schrijf ook nu weer zoveel mogelijk voordelen en nadelen op.

Voordelen positief zelfbeeld	Nadelen positief zelfbeeld

C.

Leg nu beide tabellen van opdracht 1A en 1B naast elkaar. Laat alle voordelen en nadelen goed op je inwerken. Trek vervolgens een conclusie en schrijf die hieronder op.

.....

.....

.....

.....

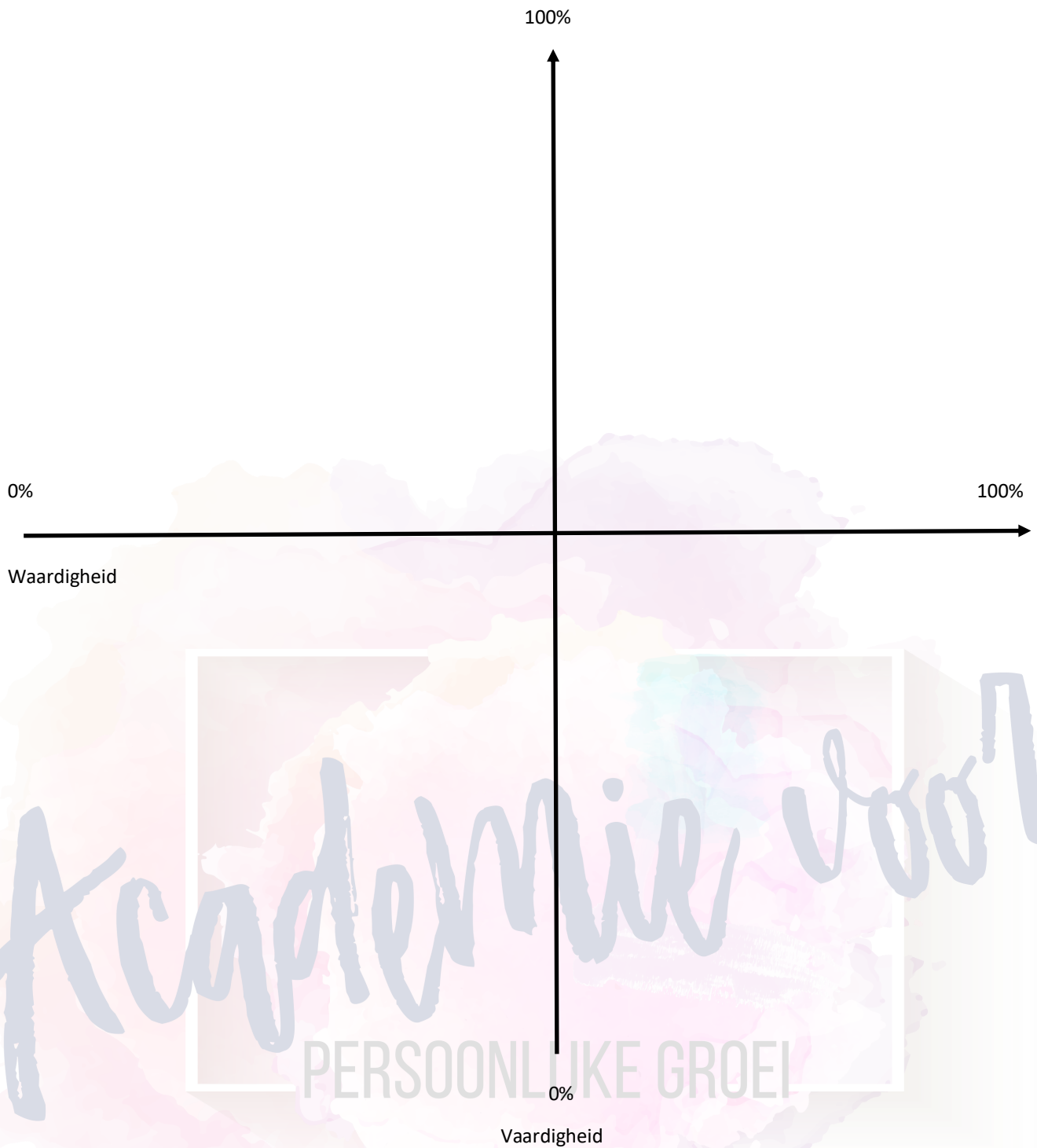
.....

.....

Opdracht 2

Test je zelfvertrouwen op <https://www.depsycholoog.nl/vjz>

Met de scores uit de test kun je onderstaande grafiek invullen.



Scor eerst op de zwarte pijl je percentages. Trek vervolgens de lijnen door tot je een snijpunt krijgt. Je ziet dan in welk kwadrant jouw score valt.

Opdracht 3

Maak een overzicht van je slechte eigenschappen.

Ik ben:

[illegible]

Academie voor
PERSOONLIJKE GROEI

Opdracht 4

De doos in het geheugen die is gereserveerd voor verzamelen van positieve dingen, wil je graag zo vol hebben dat de deksel er niet meer op kan en je een extra doos nodig hebt. Het is de bedoeling dat je er een sport van maakt om die doos zo vol mogelijk te krijgen. Ik geef je een paar tips hiervoor:

- *Stel je eisen bij.* Als je alleen maar heel grote prestaties de moeite waard vindt, zal er niet veel in je witboek komen. Probeer de lat eens wat lager te leggen en kijk wat er gebeurt als je minder streng bent in je oordeel. Let ook op kleine feitjes en gebeurtenissen. En waardeer jezelf ook voor inzet in plaats van alleen maar naar het resultaat te kijken.
- *Niet bagatelliseren.* Je zult merken dat wanneer je iets positiefs hebt opgeschreven, je een sterke neiging kunt voelen om er iets negatiefs aan toe te voelen. Je bagatelliseert het: het stelde niet veel voor. Je voert beperkende omstandigheden aan: ik ben er wel bij geholpen, als ik het alleen had moeten doen was het niet gelukt.
- *Hou rekening met de omstandigheden.* Je stemming is van invloed op wat je doet. Als je een griep onder de leden hebt, ben je sneller moe en ben je wellicht minder actief in het huishouden. Als je je somber voelt, kun je niet verwachten dat er net zoveel uit je handen komt als anders. Als je rekening houdt met de omstandigheden, geef je jezelf een kans om toch positieve feitjes op te schrijven. Bijvoorbeeld: Ondanks mijn verkoudheid, heb ik toch.... verse groenten gekocht bij de supermarkt en een gezonde maaltijd gekookt. Dat zegt over mij dat ik.... een doorzetter ben.
- *Maak het persoonlijk.* Als je weinig zelfvertrouwen hebt, is het vaak lastig om jouw eigen aandeel te ontdekken in plezierige gebeurtenissen. Je laat de eer te vaak aan de ander. Bijvoorbeeld wanneer je mensen te eten hebt gehad en de sfeer was goed, vraag je dan ook eens af wat jouw aandeel daarin was dat het gezellig was en schrijf dat op.
- *Let op dingen die je moeilijk vindt.* Als je het bijvoorbeeld lastig vindt om voor jezelf op te komen, kun je je concentreren op wanneer je dat wel hebt gedaan. Je hoeft niks te veranderen, alleen op te letten wanneer het wel goed gaat.

Hou een witboek bij aan de hand van dit formulier. Je kunt ook voor jezelf een mooi schriftje of boekje kopen, waarin je onderstaande tabel overneemt zodat je het langere tijd kunt bijhouden.

Datum/tijd	Gebeurtenis	Gevoel	Dat zegt over mij....

Opdracht 5

Maak een overzicht van je goede eigenschappen.

Tips:

- Om nieuwe eigenschappen van jezelf op het spoor te komen, kun je *gebruik maken van zinnnetjes als*:
 - Ik heb....
 - Ik hou van....
 - Ik ben....
 - Ik kan....
 - Ik voel me fijn als....
 - Ik geloof in....
- *Verschillende levensgebieden*: ga eens na hoe je bent op je werk, in je gezin, bij je partner, in de buurt, bij sport of hobby. Welke aspecten van je persoonlijkheid vallen hier in positieve zin op? Wat heb je bereikt? En wat zegt dat over jou?
- Zoek op internet naar *lijstjes met goede eigenschappen* van mensen en kijk welke er op jou van toepassing zijn.
- *Verlaag je eisen*: ook hier geldt dat wanneer je een bent vergeten om iemand een verjaardagskaart te sturen, dat niet wil zeggen dat je niet attent bent. Ook eigenschappen die alleen in de kiem aanwezig zijn, mag je opschrijven.
- Wanneer je weinig zelfvertrouwen hebt ben je waarschijnlijk erg goed in staat om bij anderen positieve eigenschappen te zien. *Maak eens concreet wat je in anderen waardeert* en vraag je vervolgens af of jij die eigenschappen ook bezit.
- *Vraag hulp aan anderen*. Vraag mensen uit je omgeving om met je mee te denken. Zij zien vaak dingen bij je die je zelf wellicht niet ziet.

Mijn goede eigenschappen zijn:

Academie voor

PERSOONLIJKE GROEI

Opdracht 6

Schrijf de komende periode minimaal vijftien minuten per dag over je recente ervaringen met je positieve eigenschappen. Doe dat zo levendig en gedetailleerd mogelijk.

Opdracht 7

Ga aan de slag met de dingen die in de les zijn besproken. Het gaat erom dat je probeert het positieve zelfbeeld ook te gaan voelen. Dat doe je door je een voorstelling te maken van situaties die een illustratie zijn van het tegengestelde (dus positieve) zelfbeeld en er een zin bij uit te spreken (in jezelf), er een bijpassende houding en gezichtsuitdrukking bij aan te nemen en er passende muziek bij te draaien. Probeer om deze oefening dagelijks een aantal keer te doen. Je hoeft het gevoel niet uit je tenen te persen. Als het niet lukt, dan lukt het nu even (nog) niet. Het wil niet zeggen dat het de volgende keer ook niet lukt. Je hoeft jezelf er zeker niet voor af te straffen. Als je het gevoel, of de beelden niet te pakken krijgt, probeer het dan nog een keer opnieuw. Hou het vijf minuten vol en als het dan nog niet lukt, ga dan even iets anders doen. Na een poosje probeer je het gewoon weer opnieuw. Meestal lukt het op een gegeven moment wel, maar er zijn ook mensen die niet goed kunnen imagineren. Die kunnen in hun gedachten geen beelden maken. Misschien gaat het bij jou niet om beelden, maar kun je aan de slag gaan met een kleur of een sprankeling. En als het niet gaat, dan gaat het kennelijk niet. Forceren heeft geen zin. Daardoor ga je je alleen maar slechter over jezelf voelen. Het gaat er bij deze oefening om dat je oog leert krijgen voor je positieve kanten, niet alleen met je verstand maar ook met je gevoel. Als het niet lukt om een beeld te imagineren, doe de oefening dan alleen met zelspraak, houding en muziek. Als het wel lukt, probeer het dan op verschillende plekken te doen. Bijvoorbeeld onder de douche, als je in bed ligt of wanneer je bij de supermarkt bij de kassa staat te wachten.

Opdracht 8

Voorbeeld wegdrukken negatief zelfbeeld

Amanda vindt zichzelf zwak en onbelangrijk. Het tegenbeeld is kracht. Tijdens de oefeningen heeft ze merkt dat ze heel goed kan omgaan met pubers. Ze voelt zich gewaardeerd door de pubers en dat geeft haar kracht. Ze heeft geleerd om met behulp van imaginatie (beeld: hardlopen met puber), zelspraak ("Ik ben goed met pubers), lichaamshouding (rechttop staan, hoofd recht, schouders naar achteren, ontspannen gezicht) en muziek (I've got the power van Snap) gemakkelijk een beeld kan oproepen dat tegengesteld is aan haar negatieve zelfbeeld, namelijk dat van kracht. Wanneer ze een situatie oproept waarbij haar negatieve zelfbeeld actief is, bijvoorbeeld dat ze bij haar ouders is, die haar negeren als haar zus er ook is, krijgt ze het negatieve gevoel. Dan zet ze de muziek op, laat het beeld dat ze bij haar ouders is los en roept het beeld op dat ze met pubers aan het hardlopen is, zegt tegen zichzelf "Ik ben goed met pubers" en neemt een zelfverzekerde houding aan. Door die acties gaat ze het negatieve gevoel wegdrukken. Als dat lukt, oefent ze het nog een keer, maar nu gaat ze de muziek inwendig zingen en maakt ze haar houding minder opvallend. Ze oefent het daarna nog een aantal keer. Daarna neemt ze de volgende situatie uit haar hiërarchie.

Voorbeeld positief zelfbeeld stabiel maken

Amanda begint nu met het oproepen van haar positieve zelfbeeld met behulp van imaginatie (beeld: hardlopen met puber), zelfspraak ("Ik ben goed met pubers), lichaamshouding (rechttop staan, hoofd recht, schouders naar achteren, ontspannen gezicht) en muziek (I've got the power van Snap). Ze voelt de kracht. Vervolgens laat ze dat beeld (hardlopen met pubers) los en vervangt dat door de moeilijke situatie als ze bij haar ouders is en haar zus daar ook is. Ze probeert nu in die moeilijke situatie te blijven terwijl ze het positief gevoel over zichzelf vasthoudt (met behulp van zelfspraak, motoriek en muziek). Het verschil met bovenstaande oefening is dat ze nu in de moeilijke situatie blijft terwijl ze zich krachtig voelt. Een extra stap die ze kan zetten is dat ze zich voorstelt dat ze in die situatie voor zichzelf opkomt. Bijvoorbeeld door zich voor te stellen dat ze naar haar ouders gaat en zegt: "Jullie hebben we veel aandacht voor mijn zus omdat ze zo'n fantastische baan heeft, maar bedenk wel dat zij veel moeite heeft met haar pubers opvoeden. En dat is misschien nog wel moeilijker en zeker belangrijker dan een goede baan hebben" en zich krachtig te voelen terwijl ze dat zegt.

De bedoeling is dat je dagelijks, of in elk geval minimaal vijf keer per week een keer of zes gedurende steeds vijf minuten je negatieve zelfbeeld oproept om het vervolgens weg te drukken met je positieve zelfbeeld. Als dat een paar keer is gelukt ga je verder met een moeilijker beeld uit je hiërarchie.

Opdracht 9

In deze opdracht ga je aan de slag met je EHBO-kistje. Doe de voorbereidingen voor muziek en motoriek. Zorg dat je dat goede gevoel kunt oproepen zonder dat je erbij een overdreven houding/gezichtsuitdrukking aan te nemen en de muziek te moeten horen. Zing of neurie in gedachten de muziek. Mocht er zich een situatie voordoen waarbij je het EHBO-kistje nodig hebt, volg dan de stappen in de les.

Opdracht 10

Wat zijn jouw overlevingsstrategieën?

Een aantal voorbeelden van overlevingsstrategieën zijn:

- Contacten vermijden
- Geen initiatieven nemen
- Geen promotie willen maken
- Alles perfect willen doen
- Aanpassen aan anderen
- Geen hulp vragen
- Niet opvallen
- In de verdediging schieten

Maak een lijst met strategieën die bij je oude, negatieve zelfbeeld hoorden. Maak vervolgens ook een lijst met nieuw gedrag dat beter bij je nieuwe, positievere zelfbeeld past.

Opdracht 11

Aan de hand van de lijst die je in vorige opdracht hebt gemaakt, kun je plannen gaan maken hoe je je gedrag kunt veranderen. Omschrijf het zo concreet mogelijk en bedenk voorbeelden. Maak een hiërarchie. Begin met gedrag te veranderen wat je gemakkelijk kunt veranderen. Als dat goed gaat neem je het volgende op je lijstje. Houd de stapjes klein en geef jezelf complimenten voor elk afgerond stapje.

Opdracht 12

Het einde van een geslaagde cursus is de start van een volgende uitdaging: het vasthouden van datgene jij hebt bereikt.

Het terugvalpreventieplan is een plan voor als je terugvalt. Vaak is het terugvalpreventieplan een brief aan jezelf, die je erbij kunt pakken als het in de toekomst (om wat voor reden dan ook) even niet zo lekker gaat en je weer in je oude patronen terecht komt. Je bent toch weer negatief over jezelf gaan denken of je zelfvertrouwen is minder geworden. Het terugvalpreventieplan herinnert je aan al datgene wat jou in de afgelopen periode heeft geholpen en wat je kunt doen om het weer om te buigen de goede kant op. Maak er een mooie brief van, versier hem eventueel als je dat leuk vindt met kleine stickertjes of gedroogde bloemetjes of wat er maar in je opkomt.

Wat zet je in de brief?

- Allereerst begin je met een *aanhef*. Hoe wil jij jezelf aanspreken als het niet zo lekker met je gaat? Met “beste”, of “lieve” of misschien iets anders?
- *Erken de situatie*. Bijvoorbeeld. Je hebt deze brief erbij gepakt omdat je merkt dat je in de loop van de tijd minder goed over jezelf bent gaan denken of omdat je zelfvertrouwen minder is geworden.
- Geef jezelf vervolgens een *compliment* omdat je besluit om er weer iets aan te gaan doen. Bijvoorbeeld: Wat goed dat je deze brief erbij hebt gepakt. Het is je eerder gelukt om er iets aan te doen en dat gaat je nu ook weer lukken.
- Maak een *overzicht van wat je in de cursus hebt geleerd*. Bijvoorbeeld: In deze brief schrijf ik je wat ik tijdens de cursus Verbeter je zelfbeeld/zelfvertrouwen heb geleerd. Ik schrijf je dit omdat ik heb ervaren dat het je helpt om je klachten te verminderen. En schrijf dan je persoonlijke verhaal over wat je tijdens deze cursus allemaal hebt gemerkt en waar je wat aan hebt gehad.
- Het is *niet vreemd dat klachten terugkeren*. Bijvoorbeeld: Klachten kunnen terugkeren als er belangrijke dingen in je leven gebeuren. Dat kunnen zowel positieve als negatieve dingen zijn.
- Het terugvalpreventieplan kun je ook in de vorm van een *stoplichtplan* opstellen. Bij groen voel je je goed en hoef je weinig te veranderen. Oranje geeft aan dat er aandacht nodig is. Hoe weet jij dat je stoplicht op oranje staat? Waar merk je dat aan? Hoe voel je je dan? Hoe gedraag je je dan? Schrijf op wat je kunt doen als je merkt dat je stoplicht op oranje staat. Bijvoorbeeld het EHBO-kistje herhalen. Of gedrag aanpassen. Dat kun je ook doen voor wanneer het stoplicht op rood komt. Hoe voel je je? Hoe gedraag je je dan? En wat zou je dan kunnen doen? Bijvoorbeeld: de hele cursus opnieuw doen.
- *Afsluiter*. Beëindig je brief met een hoopgevende zin of een mooie quote. Benadruk dat het je eerder is gelukt en dat je het dus kunt.
- *Onderteken de brief* met je naam.

Academie voor
PERSOONLIJKE GROEI