

# Bouwen aan Zelfvertrouwen

10 TIPS VOOR MEER ZELFVERTROUWEN



Geschreven door prestatie- en sportpsycholoog  
Renate Hensen

Improve your Mind 

# Hey!

Mijn naam is Renate en wat goed dat jij mijn e-book hebt gedownload! Bekijk rustig alle tips die ik jou geef om meer zelfvertrouwen te krijgen. Heb je na het lezen nog vragen of opmerkingen? Stuur mij dan een e-mail of berichtje op Instagram.

Sinds 2019 ben ik prestatie- en sportpsycholoog en help ik sporters en presteerders om beter te presteren in hun sport, dagelijks leven of werk. Ik merkte bij mijzelf vroeger dat het veel moeite kostte om met onzekerheid goed te kunnen presteren. Probeer daarom eerst eens de tips die ik jou hieronder geef.



# Het effect van verminderd zelfvertrouwen

- Je merkt dat trainingen soms nutteloos of doelloos zijn doordat je taken niet durft uit te voeren.
- Je bent soms zo zenuwachtig voor een wedstrijd (en zelfs af en toe voor een training) dat je geen idee hebt wat je aan het doen bent.
- Het plezier dat je voorheen had is (veel) minder geworden.
- Je traint meer dan anderen, maar je prestaties blijven wat ze zijn.
- Je bent bang om fouten te maken en daarom vermijd je vaak je taken.
- Jouw perfectionisme in combinatie met jouw onzekerheid zorgen alleen maar voor prestatievermindering.

Herkenbaar?

# In dit e-book leer jij:

- ✓ Gedachten en gevoelens herkennen die horen bij jouw onzekerheid.
- ✓ Mentale tools om jouw gedachten om te zetten.
- ✓ Strategieën om jezelf weer te waarderen en te vertrouwen.

Lees nu snel de tips op de volgende pagina's!

# Tip 1

## **Vergelijk jezelf met jezelf.**

Het vergelijken van appels met peren werkt ook niet, dus waarom zou jij jezelf met anderen vergelijken? Door jezelf met anderen te vergelijken, zal je alles van anderen zien wat jij niet hebt. Focus daarom op je eigen progressie. Zo maak je eerlijke vergelijkingen en zal je zien dat je daadwerkelijk verbetert.

# Tip 2

## **Stel haalbare doelen.**

Doelen stellen zorgt er in eerste instantie voor dat je gericht en gemotiveerd met iets aan de slag kunt.

Stel je doelen haalbaar door jezelf goed af te vragen hoe en wanneer je het doel wilt behalen en hoe je het gaat meten. Het voordeel van doelen stellen is dat wanneer je je doel hebt behaald, dat je een zelfvertrouwen boost krijgt. En, dat is precies waarom jij dit e-book voor je hebt. Leg de lat dus eens wat lager voor jezelf.

# Tip 3

## **Stel taakdoelen.**

Wat is jouw doel van de vorige tip? Schrijf nu voor jezelf op wat nodig is om dat doel te behalen. Stel de vraag aan jezelf: Wat kun jij vandaag nog doen om een stapje dichterbij je einddoel te kunnen komen? Noteer de doelen die dus bijdragen aan jouw (haalbare) einddoel.





## Tip 4

### **Wees iedere dag dankbaar.**

Dankbaarheid is een zeer krachtige manier om positiviteit in je leven aan te brengen. Er is namelijk geen tegenovergestelde term van dankbaarheid en daardoor is het onmogelijk om negativiteit te koppelen aan dankbaarheid. Nog een tip: schrijf op gezette tijden op waar jij dankbaar voor bent.

## Tip 5

### **Vorm negatieve gebeurtenissen of uitspraken eens om in positieve.**

Probeer negatieve gebeurtenissen of uitspraken eens om te vormen in iets positiefs, ongeacht of het waar is!

Sommige feiten kun je natuurlijk niet omheen, maar probeer eens bewust om te vormen en te kijken of die gebeurtenis of gedachte ook positief benaderd kan worden.

# Karaktereigenschappen

## **Schrijf 3 goede karaktereigenschappen van jezelf op.**

We gaan nog even door met schrijven, want in deze tip wil ik je laten nadenken over goede eigenschappen over jezelf.

Schrijf 3x de zin met jouw goede eigenschap voluit. Bijvoorbeeld: Ik ben zorgzaam.

Tip 6

## **Noem voorbeelden van jouw goede karaktereigenschappen.**

Door uit te leggen waarom je denkt dat de hierboven genoemde

karaktereigenschappen goed zijn, ga je achter je eigen antwoord staan. Het geven van een voorbeeld is een manier om een gedachte of uitspraak beter uit te leggen.

Tip 7

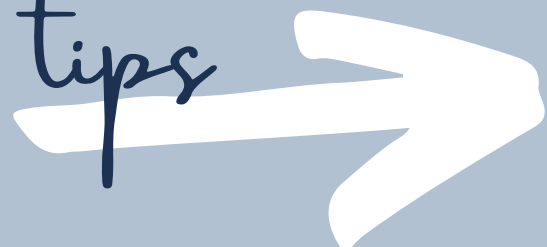


# Tip 8

## **Geef een nieuw betekenis aan een gedachte of situatie.**

We verbinden al gauw een negatief gevoel of negatieve lading aan bepaalde gedachten. Een voorbeeld is: "Ik baal enorm dat ik die oefening niet goed heb gedaan.". Door een nieuwe betekenis te geven aan: "Ik baal", kun je de lading ervan veranderen. Kijk maar: "Ik baal en dat betekent dat ik de oefening graag goed wilde doen." Of "Ik baal en dat betekent dat ik gemotiveerd ben en graag wil weten hoe ik het wél goed kan doen.". Geef aan jouw gedachten dus niet zo snel een negatieve lading, maar kijk eens wat die gedachte ook kan betekenen.

Nog 2 tips



### **Bedenk een affirmatie.**

Affirmatie? Een erg lastig woord voor eigenlijk iets heel simpels, namelijk een bevestiging. Het is vaak een zogenaamde 'stop-zin' of wijsheid die je kan gebruiken om jezelf een herinnering en/of motivatie te geven. Voorbeelden van zo'n affirmatie zijn: "Ik kán het." of "Laat het los.". Wat jouw doel is met jouw affirmatie ligt natuurlijk aan jezelf. Het kan bijvoorbeeld zijn om jezelf eraan te herinneren om positief te blijven over jezelf of om door te zetten.

## Tip 9

### **Besteed aandacht aan jezelf.**

Om jouw zelfvertrouwen een extra boost te geven, geef ik je de tip om wat meer aandacht aan jezelf te besteden door bijvoorbeeld eens iets leuks of nieuws aan te trekken. Een andere tip zou zijn om naar de kapper of schoonheidsspecialist te gaan. Hiermee geef je jezelf waardering voor het feit dat je er mag zijn!

## Tip 10

# Je mag er zijn!

Wil jij meer en persoonlijke begeleiding in het verbeteren van jouw zelfvertrouwen?

## Ga dan voor het:

### **Succes traject:**

990,-

- Intake 2 uur
- GRATIS groot persoonlijke profiel t.w.v. 89,-
- 8 mentale sessies 1 uur
- Evaluatie 1 uur
- Follow-up 1 uur na 4 maanden
- Persoonlijk WhatsApp contact, reactie binnen 24u
- Oefeningen op maat

## Of ga voor het:

### **Basis traject:**

690,-

- Intake 2 uur
- Persoonlijk profiel
- 5 mentale sessies 1 uur
- Evaluatie 1 uur
- Oefeningen

# Contact

Stuur een berichtje op Instagram  
[@improveyourmindNL](https://www.instagram.com/improveyourmindNL)

Of

Mail naar:  
[renate@improveyourmind.nl](mailto:renate@improveyourmind.nl)

*Keep looking for more confidence,  
'cause it's the key to succes!*



*Liefs, Renate*