

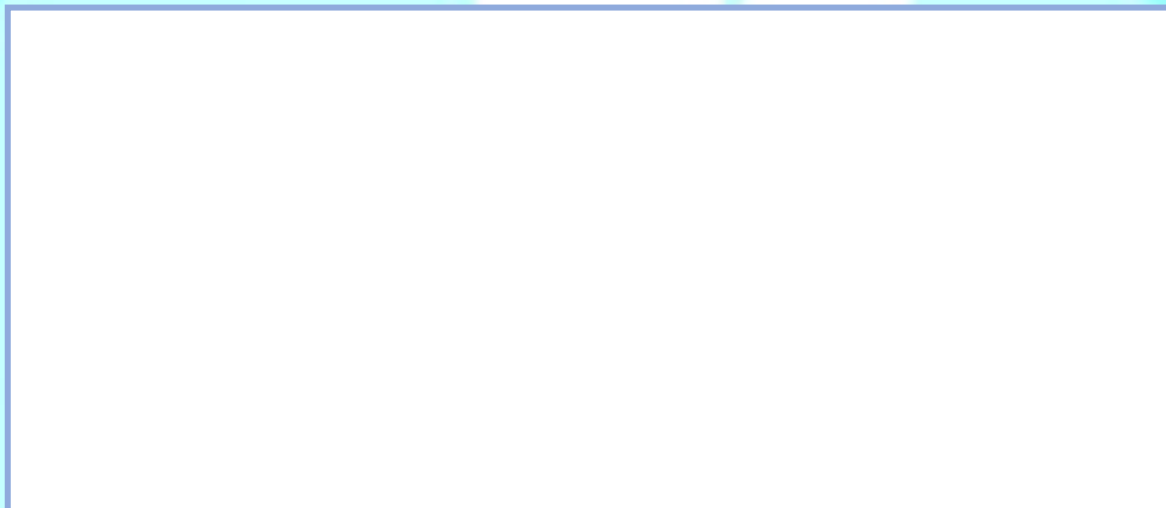
Je zelfvertrouwen.

Beantwoord onderstaande vragen.

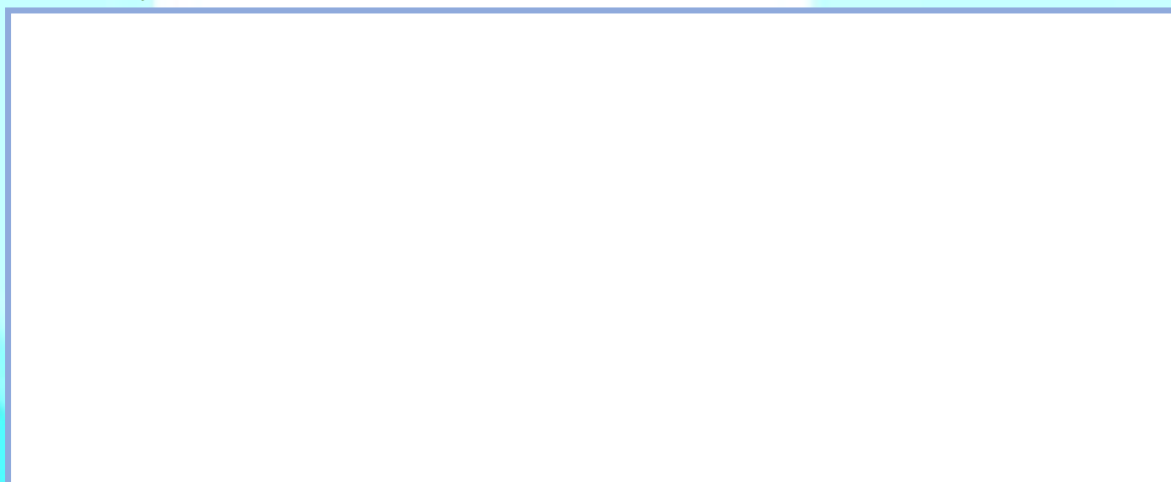
Voor je begint... Doe heel even je ogen dicht. 3 x diep in en uitademen.

Zelfvertrouwen en onzekerheid: hoe zit het eigenlijk?

1. Zo, zonder verder na te denken, wat is voor jou zelfvertrouwen?



2. Hoe veel zelfvertrouwen voel jij? Geef het een cijfer en schrijf hieronder vervolgens waarom dat zo is.

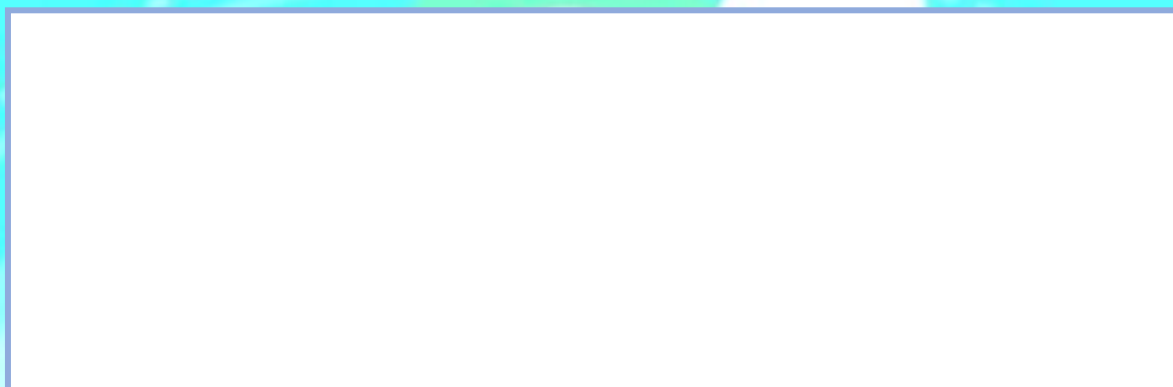


3. Maak een lijst van momenten waarop je géén of erg weinig zelfvertrouwen voelt. Durf te voelen hoe dat voor je is. (We draaien straks wel het gevoel om! Ga het aan!)

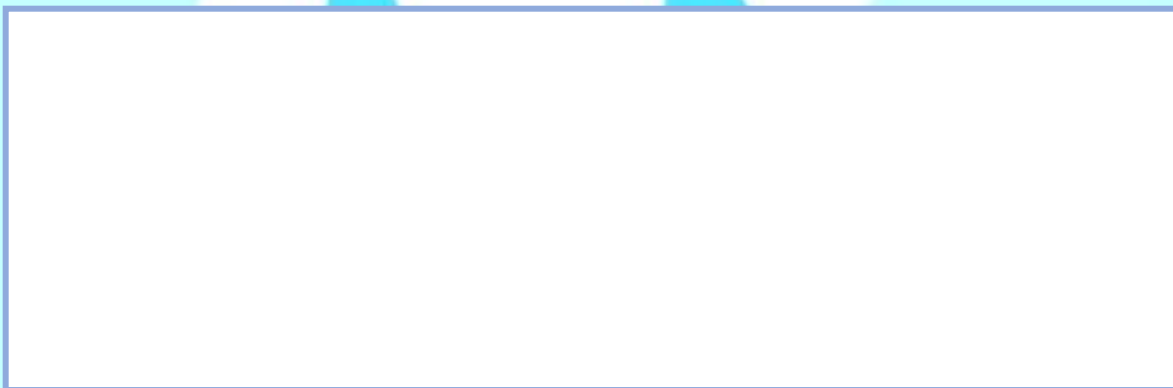
4. Ga eens op zoek in jezelf. Doe echt even je best. In welke situatie/s voel je wel zelfvertrouwen? Niet zomaar zeggen: voel ik nooit. Doe even de moeite. Wanneer voel je wel zelfvertrouwen of iets wat er enigszins op lijkt.



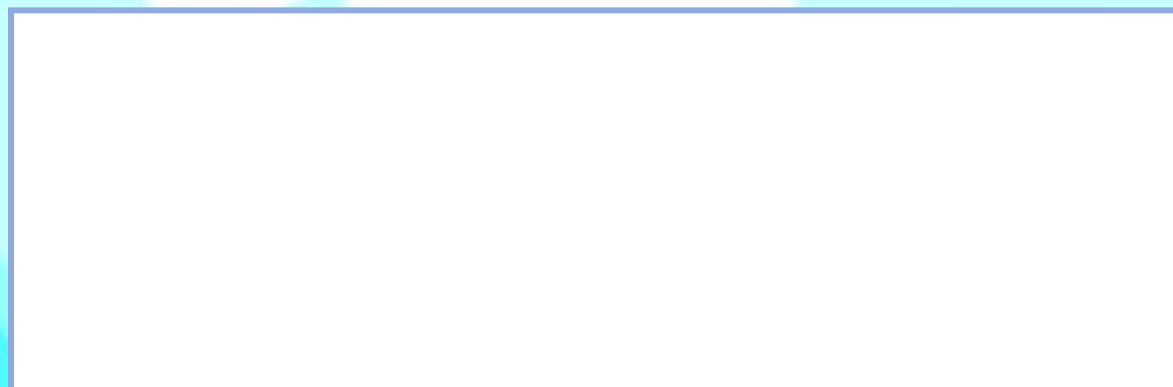
5. Hoe voel jij je als je zelfvertrouwen voelt?



6. Hoe fijn is het gevoel van zelfvertrouwen hebben? (Geef het een cijfer van 1-10)
Wat heb jij ervoor over om dat gevoel vaker te voelen en/of de hele tijd te voelen?



7. Welke keuzes die je zelf maakt, zijn niet helpend als je meer zelfvertrouwen wilt hebben / vaker zelfvertrouwen wilt voelen?

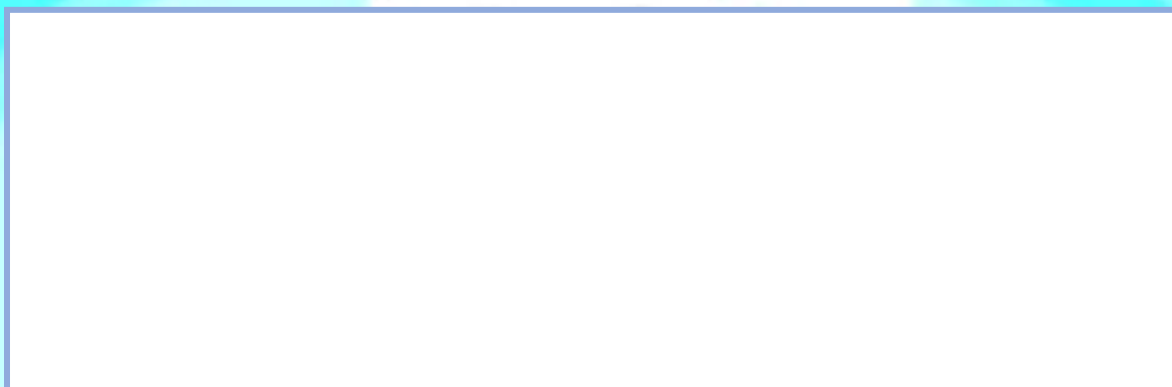


8. Neem even rust. Als je denkt aan "wat heb ik ervoor over om dat gevoel vaker te hebben" (vraag 6) en welke eigen keuzes niet helpen als het gaat om zelfvertrouwen hebben (vraag 7):

Wat komt er in je op?

(Gevoelens, ideeën om iets te veranderen, plannen, mensen...)

Noteer het hier:



9. Je hoeft nu nog niets te doen aan je antwoorden op vraag 8. Dat pakken we eventueel wel een andere les op. Nu is het genoeg om te weten dat je daar iets hebt opgeschreven. Je bent je daarvan bewust.

10. Als je even je ogen dichtdoet en je laat al je antwoorden even bezinken: wat wens jij jezelf toe voor de komende dagen?

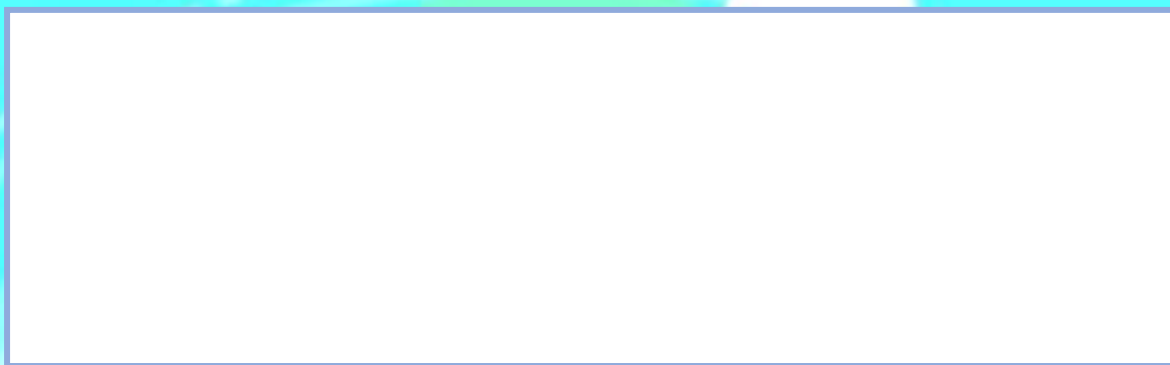


Ben je tevreden over je antwoorden? Wil je misschien nog iets aanvullen? Je kunt altijd je antwoorden nog eens erbij pakken en ze verder aanvullen of aanpassen.

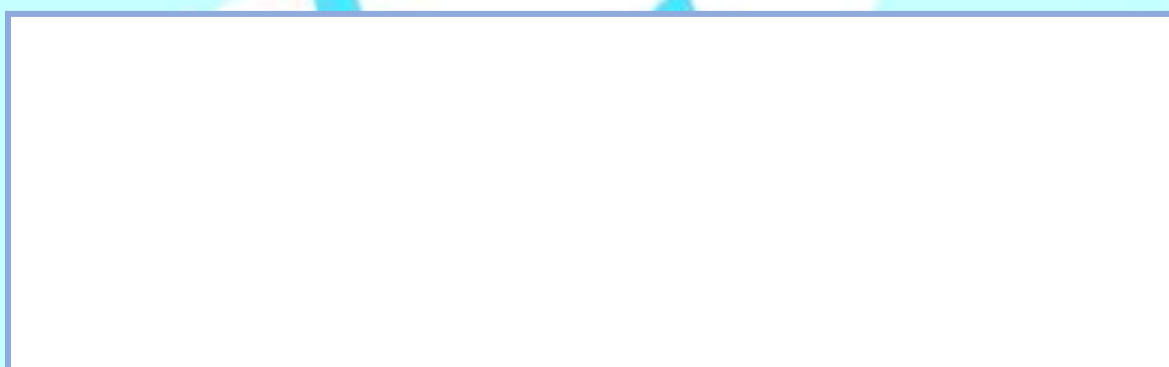
Tot slot:

11. Wat heb jij ontdekt met jouw antwoorden van vandaag?





12. Schrijf (minimaal) drie dingen op waar je dankbaar voor bent.



13. Vul nu de evaluatie in.

Dankjewel voor je aandacht vandaag.
Je hebt het goed gedaan.

