

Je zelfvertrouwen ~ deel 3

Het is alweer de derde les die we aan **zelfvertrouwen** besteden. Het is ook een onderwerp dat veel aandacht nodig heeft.

Volgens mij heb je het zelf ook in de gaten: het is oefenen, oefenen, oefenen. Herhalen. Aandacht. Nog eens oefenen. Dit is ook wat je met de opdracht van deze les gaat doen.

We gaan anders aan het werk dan in eerdere lessen.

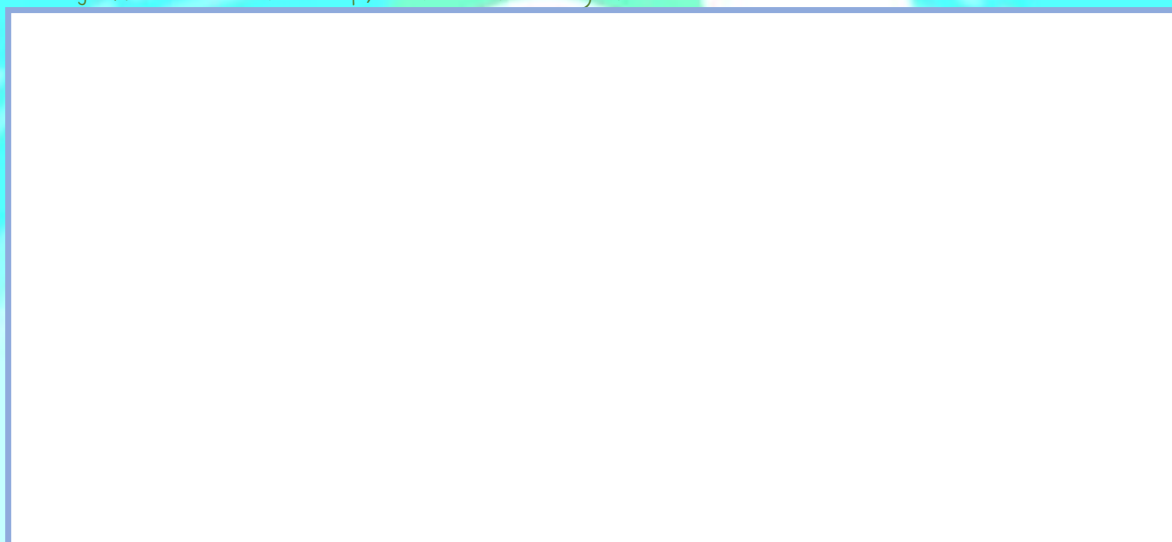
1. Druk a.u.b. het tabel in bijlage 1 af (twee bladzijden). Nu al.
2. Zorg dat je het tabel op je bureau / nachtkastje legt. Met een pen. Elke avond schrijf je op waar je op gaat letten en elke avond vul je het verder in.

Ik heb voor jou wat voorbeelden gegeven, zodat je weet hoe je het kunt doen. Het gaat om elke dag één ding kiezen waar je op gaat letten. En elke dag evalueren.

3. Na het afdrukken, vertel eens: wat wens jij jezelf toe voor de komende dagen?



4. Wat heb jij ontdekt met de lessen tot nu toe als het om zelfvertrouwen gaat?
Let je hier a.u.b. extra op, de komende dagen?



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



6. Vul nu de evaluatie in.

Dankjewel voor je aandacht vandaag.
Succes met het invullen van het tabel, van de week!



Bijlage 1.

Dag	Datum	Waar let ik op?	Gevoel 's avonds	Helpt het voor mijn zelfvertrouwen?
Dinsdag	11 – 2-20	Een extra taak doen voor papa en mama	Niet goed. Heb er geen tijd voor gehad en ik ben het vergeten. Nu voel ik me rot.	Nee. Ik kan maar beter realistische doelen stellen... 😞
woensdag	12 februari 2020	Durf ik steeds te zeggen wat ik denk? (terwijl ik vriendelijk blijf)	Oké. Soms ben ik het vergeten. Maar heb niet gelogen of zo.	Ja. Ben trots op mezelf!
Donderdag	13/2/20	Maak ik mijn huiswerk af voor ik Netflix aanzet	Niet fijn. Was moe en heb toch te lang ge-netflixt en huiswerk is niet af.	Nee. Ik mis discipline en baal enorm van mezelf.



Dag	Datum	Waar let ik op?	Gevoel 's avonds	Helpt het voor mijn zelfvertrouwen?



Happiness Boost