

# 10 tips om je zelfvertrouwen te vergroten

bron: Women Online

Hoe je over jezelf denkt is heel bepalend voor hoe je in het leven staat, hoe je op anderen overkomt en wat voor indruk je maakt. Hoe meer zelfvertrouwen en zelfrespect je hebt, hoe positiever mensen tegen je aankijken. Hoe meer je overtuigd bent van je eigenwaarde, hoe beter je je voelt, en dat straalt je dan ook uit. De meeste mensen twijfelen in meer of mindere mate aan zichzelf. Of ze vinden zichzelf niet knap genoeg, vinden zichzelf te dik, vinden hun kleding niet leuk genoeg, etc. Zelfs als ze iets positiefs te horen krijgen, zijn ze eerder geneigd het toe te schrijven aan toevalligheden, in plaats van de credit aan zichzelf te geven. Of het nu komt door iets wat je hebt meegemaakt, je opvoeding of omdat het in je persoonlijkheid zit, onzekerheid dringt langzamerhand je gedachtewereld binnen en voordat je het weet, denk je negatief over jezelf.

Als je negatief over jezelf denkt, kan dat inderdaad zo tegen je werken. Als je denkt dat je iets niet kunt doen en je gaat het proberen, lukt het je waarschijnlijk niet. Als je bang bent niet aardig gevonden te worden en je gaat je best doen om in de smaak te vallen, stoot je veel mensen juist van je af. Als je denkt dat je niet mooi genoeg bent, straalt je dat al uit en geef je mensen niet snel de kans om je te zien zoals je echt bent.

Je moet dus proberen zelfvertrouwen te krijgen. Daarom hebben wij voor jou 10 tips om je zelfvertrouwen te vergroten.

## 1. Accepteer geen shit.

Er is geen reden dat je gemene mensen moet tolereren, ook al zeggen ze dat ze het uit liefde doen. Laat mensen duidelijk merken dat ze aardig tegen je moeten zijn, en als ze dat niet doen, laat ze dan stikken.

## 2. Doe onderzoek.

De meeste zelfhulp boeken zijn een verspilling van tijd in de zin dat de enige persoon die jou kan veranderen jijzelf bent. Ook dit artikel kan je niet veranderen zonder je emotioneel betrokken bent met de informatie. Lees biografieën van mensen die je respecteert, die positieve dingen doen en krijg succes.

## 3. Haal jezelf niet naar beneden.

Geef een positieve draai aan alles in je leven.

## 4. Doe wat je leuk vindt.

Als je dingen doet die je leuk vindt, vergroot je het gevoel over jezelf. Je verbetert je zelfvertrouwen.

## 5. Vier je successen!

*Vooral vrouwen zijn geneigd om hun successen vooral toe te schrijven aan anderen en hun 'mislukkingen' aan zichzelf. Fout!!! Leer van wat fout gaat en geniet vooral van alles dat goed gaat.*

## 6. Erken je kracht.

Iedereen heeft kracht en is goed in iets. Kom te weten waar je goed en bent en geef jezelf een schouderklopje. Doe dingen die deze kwaliteit naar buiten brengt, het maakt je sterker.

### 7. Leer complimenten te accepteren *en te koesteren.*

Het is voor sommige mensen moeilijk een compliment te accepteren en het niet af te doen als bespottelijk. Iemand heeft een mening en dat moet je respecteren. Als iemand goed over je denkt moet *je daarvan genieten, regelmatig aan terugdenken en dat zelf ook gaan doen!*

### 8. Vergelijk jezelf met ... jezelf.

Als je kijkt hoe je gisteren was en hoe je vandaag bent, en er is een verbetering, dan is dat goed. Als dat niet zo is, dan moet je je inspanningen verbeteren. Vergelijk jezelf niet met andere mensen. *Je kunt niet in hun hoofd kijken!!* Het maakt je alleen maar onterecht ongelukkig.

### 9. Help anderen.

Niets geeft je een beter gevoel dan dat je anderen helpt zonder er wat voor terug te verwachten.

### 10. Laat je negatieve vrienden vallen.

Ga om met mensen die positief zijn ingesteld en die je zullen steunen. Het kan soms leuk zijn met mensen om te gaan die klagen en roddelen, maar uiteindelijk word je een van hen. Misschien heb je gemerkt dat zulke mensen nooit gelukkig zijn.