



ZELF VERTROUWEN

Leervaardigheden:

- Ik kan zelfvertrouwen voelen
- Ik zet krachtige gedachten in
- Ik zet kleine haalbare stappen als ik iets spannends vind

Wat Chris Weet



ZELFVERTROUWEN

Het is belangrijk om zelfvertrouwen te voelen. Wanneer je zelfvertrouwen voelt, geloof je in jezelf en je eigen kunnen. Dat maakt dat je je sterk en krachtig voelt en dat je ook keuzes durft te maken vanuit dat zelfde gevoel.

Zelfvertrouwen hebben is een groot onderdeel van 'lekker in je vel' zitten.

Iedereen wordt geboren mét zelfvertrouwen. Op latere leeftijd wordt je je meer bewust van jezelf en de wereld om je heen en gebeuren er dingen in je leven waardoor je - niet helpende- gedachten krijgt, die geven jou een gevoel van onzekerheid. Denk nog maar even aan de 3G's, uit het vorige thema.

Door je te verbinden met je innerlijke kracht, je bewust te worden van je talenten, de dingen die jou uniek maken, ontwikkel je zelfvertrouwen.

Maar ook door dingen te durven en te doen (ook al doe je dat met knikkende knieën;), fouten durven maken én positief te denken vergroot je je zelfvertrouwen.

OPDRACHT VOOR THUIS

De opdracht voor deze week zorgt ervoor dat je iedere dag even stilstaat bij wat er goed is gegaan.

Dit vergroot je positiviteit en dus je zelfvertrouwen.

Iedere ochtend doe je een korte ademhalingsoefening waarbij je verbind met je innerlijke kracht. Zodat je dit gevoel mee kan nemen in je dag.

Deze ademhalingsoefening vindt je online.
www.watchrisweet.nl/zelfvertrouwen

's avonds ga je voor jezelf na wat er die dag allemaal goed is gegaan.

Iedere dag gebeurt er wel iets goeds, voorbeelden zijn:

- Je hebt iets nieuws geprobeerd.
- Je deed iets dat je eigenlijk niet durfde.
- Je spreekbeurt heb je vanuit de powerpose gedaan.
- Je maakte een doelpunt bij de voetbal.
- Je hebt een negatieve gedachte omgebogen naar een positieve gedachte.
- Je was op tijd op school.

Zie je, iedere dag gaat er wel iets goed!

Je schrijft iedere dag minimaal 3 dingen dag op, dat zorgt ervoor dat je leert te focussen op positiviteit, waardoor je zelfvertrouwen automatisch groeit.

Vindt je dit lastig om te doen? Vraag dan om hulp van je ouders.

DIT GING ER IEDERE DAG VAN DE WEEK GOED!

DAG 1.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**



DAG 2.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**



DAG 3.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**



DAG 4.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**

DAG 5.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**



DAG 6.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**

DAG 7.

**DIT GING GOED:
DIT GING GOED:
DIT GING GOED:**

OPDRACHT VOOR THUIS

Deze week ga je je comfortzone vergroten. Je comfortzone is de plek waar jij je veilig voelt. Als je je zelfvertrouwen wilt vergroten is het belangrijk dat je dingen gaat doen die je spannend vind.

Om ervoor te zorgen dat je het ondanks dat je het spannend vindt, wél gaat doen, gaan we kleine stapjes zetten.

Voordat we dat kunnen doen, moet je eerst weten wát je spannend vind. Is het iets dat je wil doen? Of is het iets dat je wel zeggen? Het kan en mag echt van alles zijn.

Bijvoorbeeld:

Je wilt op dansles. Maar je vind het spannend. Want ja, misschien ken je er wel niemand? Of je bent bang dat je helemaal niets bakt van dat dansen en dat je daarom voor gek staat, dat je uitgelachen wordt.

Nog meer voorbeelden zijn: een spreekbeurt houden, zeggen dat je verliefd bent op iemand, een vraag stellen in de klas enz enz.

Schrijf hieronder datgene op dat JIJ spannend vindt:

COMFORTZONE VERGROTEN

Wat je nu mag gaan doen is datgene dat je spannend vindt wat kleiner maken.

Ik vermoed dat je hier best wat hulp bij nodig hebt, dus vraag die hulp. Aan je ouders, je grote zus of broer, of je opa of oma.

Kleiner maken doe je zo:

Om in één keer te besluiten 'op dansles te gaan' is een te grote stap.

- Deze stap kleiner maken doe je bijvoorbeeld zo:
Ga eerst eens -samen met je vader/moeder/beste vriendin- kijken bij de dansles. Zo kun je een beetje sfeer proeven, eens kijken hoe het er aan toe gaat, welke kinderen er allemaal al op zitten.

De volgende stap is een keer meedoen. Gewoon met jezelf afspreken dat je één keer meedoet en dat je daarna bepaald of je er echt op wil.

Maak haalbare kleine stapjes, ga het doen (mèt krachtige gedachten) en je zult voelen dat jouw zelfvertrouwen groeit!

Mijn uitdaging kan ik zo kleiner maken:
