



1. Om meer zelfvertrouwen te kweken, is het belangrijk dat je zo concreet mogelijk bepaalt wat je wilt bereiken

- In plaats van een algemeen doel zoals *"Ik wil zelfverzekerder zijn in sociale situaties"*, kun je nadenken over iets **specifiekers**: *"Bij de volgende borrel of verjaardag waar ik ben, wil ik een gesprek aanknopen met één iemand die ik nog niet ken."*
- Welke **concrete actie** wil jij nemen voor meer zelfvertrouwen?



2. Bepaal dan iets wat je laatst hebt bereikt of waar je trots op bent (klein of groot)

- Schrijf de stappen op die je hebt gezet om dit te bereiken, en de uitdagingen die erbij hoorden.
- Denk goed na over de energie en moeite die je erin hebt gestoken, en hoeveel je ervan hebt geleerd. Wat doet het erkennen van je prestatie met het vertrouwen in jezelf?



3. Denk na over een gebied waarop je vaak twijfelt aan je eigen kunnen

- Spreek met jezelf af om regelmatig iets nieuws te proberen om jezelf uit te dagen op dit gebied – ook als het betekent dat je fouten kunt maken.
- Wat is een recente situatie waarin je over spanning of onzekerheid heen bent gestapt door iets gewoon te proberen? Wat deed het met je zelfvertrouwen? Schrijf dat op.

