Meer zelfvertrouwen?

Ken je positieve eigenschappen

Maak eens een lijstje van de dingen waarin je goed bent; het is niet slecht je successen bij te houden. Richt je op de positieve zaken in je leven.

Accepteer complimenten.

Als iemand je een complimentje geeft om wat je gepresteerd hebt, hoef je dit niet onmiddellijk weg te wuiven. Eerlijke en goedbedoelde complimenten van anderen doen deugd.

Kijk constructief naar kritiek

Kritiek hoort bij het leven. Voel je niet direct afgewezen bij het minste vleugje kritiek van gelijk wie. Zie van wie de kritiek komt; onderzoek mogelijke motieven van wie je kritiek geeft. Plaats de kritiek ook tegenover de positieve boodschappen die je krijgt.

Verlaag je eisen. Stel realistische doelen.

Leg je lat niet steeds te hoog. Onderzoek wat je kunt en wat haalbaar is. Het is niet realistisch dat alles ineens lukt of dat je onmiddellijk een topniveau haalt.

Trek niet te vlug conclusies. Denk niet zwart-wit.

Mensen met een negatief zelfbeeld trekken heel snel overhaaste conclusies. Het is niet omdat je iets laattijdig een uitnodiging voor een feestje krijgt dat men je antipathiek vindt. Daar kunnen andere redenen in meespelen. Een leerling die lacht tijdens de les is geen synoniem voor uitlachen.

Vergelijk jezelf niet voortdurend met anderen

Weinig zelfvetrouwen wordt vaak gevoed door een voortdurende vergelijking met anderen; daarbij denkt men dat de anderen beter zijn. Een verfoeilijke gewoonte.