

LIEFDEVOL LEVEN

**Werkboek online programma
Liefdevol Leven**

Module 5. Zelfvertrouwen



Module 5. Zelfvertrouwen

Coachles over Zelfvertrouwen

Wat valt jou op bij jouw 'Huis van Vertrouwen'?

Een interessante oefening om te bekijken hoe jouw zelfvertrouwen zich in jouw leven heeft ontwikkeld, is de 'Tijdslijn levensloop'. Er zijn twee assen in de Tijdslijn. Eén voor de mate van zelfvertrouwen, één voor jouw leeftijd in jaren. Teken je eigen tijdslijn. Bijvoorbeeld: hoe groot was jouw zelfvertrouwen van 0-10 jaar? Hoe groot was die tijdens jouw puberteit? En in de fase waarin jij je partner bent tegengekomen? Geef de mate van zelfvertrouwen in de verschillende periodes een score in de Tijdslijn en verbind de punten vervolgens met elkaar. Dan zie je de mate van zelfvertrouwen door jouw hele leven heen.



A van Ademhaling

Ademoefening 'Van twijfel naar zelfvertrouwen'

Wat heeft deze ademoefening voor jou gedaan?



Module 5. Zelfvertrouwen

Welk verschil voel je voorafgaand en na afloop van de adem oefening?

A van Aanraking

Oefening *'De vertrouwensband met je lichaam'*

Met welk deel van je lichaam heb jij de beste vertrouwensband?

Welke lichamelijke gewaarwordingen en sensaties heb jij ervaren in jouw lichaam?

A van Affectie

Opdracht *'Verbinden met herinneringen van vertrouwen'*

Welke herinnering kwam er omhoog van een moment dat jij veel vertrouwen had in een ander?

Welke herinnering kwam er omhoog van een situatie waarin jij veel vertrouwen had in jezelf?

Welk inzicht heb je gekregen in deze opdracht?



Module 5. Zelfvertrouwen

A van Affirmatie

Opdracht *'Maak een affirmatie voor het thema Zelfvertrouwen'*

Schrijf hier jouw affirmatie voor Zelfvertrouwen op:

Wat is de reden dat je deze affirmatie inzet?

Wat brengt het jou om jouw affirmatie overal tegen te komen?

A van Afstemmen

Opdracht *'Stem af op jouw kwaliteiten'*

Beschrijf hier welke 5 kwaliteiten die jij bezit en die jouw zelfvertrouwen vergroten:

Welke van deze kwaliteiten zorgt voor het meeste zelfvertrouwen in je leven?

Waar blijkt dat uit?

In welke van deze kwaliteiten die jij bezit mag jij nog meer gaan geloven zodat jouw zelfvertrouwen kan vergroten?



Module 5. Zelfvertrouwen

A van Aanwijzingen

Visualisatie *'Jouw berg en jouw krachtdier'*

Beschrijf hier wat je hebt gezien, gehoord en gevoeld hebt:

Hoe zag jouw krachtige plek, de berg van zelfvertrouwen eruit?

Welk krachtdier helpt jou om je open te stellen voor het vertrouwen in jezelf?

Welke aanwijzing(en) heb jij ontvangen?

A van Aandacht

Reflectievragen over thema Zelfvertrouwen:

1. In welke concrete situaties heb jij vertrouwen in jezelf?

2. In welke concrete situaties mis jij vertrouwen in jezelf?



Module 5. Zelfvertrouwen

3. Waaraan merk jij dat je geen vertrouwen in jezelf hebt?

a. Hoe uit zich dat bij jou op fysiek niveau?

b. Hoe uit zich dat bij jou op emotioneel niveau?

c. Hoe uit zich dat bij jou op mentaal niveau?

4. Hoe is het gekomen dat jij in deze situatie(s) geen vertrouwen hebt in jezelf?

5. Wat kun je veranderen om jezelf meer te kunnen vertrouwen in deze concrete situatie(s)?

6. Wie of wat heb jij daarbij nodig?



Module 5. Zelfvertrouwen

7. Wat levert het jou dan op? Waaraan kun jij dat merken?

8. Welk inzicht neem jij mee door deze vragen met aandacht te stellen aan jezelf?

A van Acceptatie

Opdracht *'Accepteer je gevoel als je geen vertrouwen hebt in jezelf'*

Beschrijf hier 1 of meerdere momenten waar je geen zelfvertrouwen hebt of hebt gehad:

Welke inzichten heb je gekregen door het uitvoeren van deze opdracht?

Wat kun je daarmee in je dagelijkse leven?



Module 5. Zelfvertrouwen

Afronding thema Zelfvertrouwen

Wat heb je geleerd in deze module?

Welke inzichten heb je gekregen door het volgen van deze module?

Wat neem je mee uit deze module?
