



Vrij naar bron Internet/Queendom

Twaalf stappen om je zelfwaardering te verbeteren

Als persoon kun je er voor kiezen om de boodschappen die ofwel op je afkomen ofwel bij jezelf oproept te accepteren of te weigeren.

Zoals Eleanor Roosevelt zei:

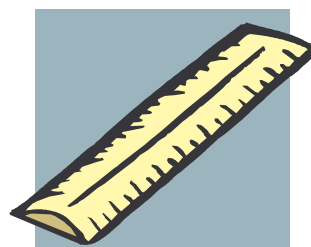
“Niemand kan je een waardeloos gevoel bezorgen, zonder dat je zelf daarvoor eerst je toestemming hebt gegeven”.

Jeffrey Keller: “Het verkrijgen van een positieve zelfwaardering is een proces, het is niet iets dat je in korte tijd kunt bereiken. Toch geloof ik dat iedereen de vaardigheid bezit om een positieve zelfwaardering op te bouwen. Maar de vraag is of je de bereidheid hebt om je zelfwaardering op te schroeven?”

Wanneer je antwoord ‘Ja!’ is, dan volgen hieronder 12 stappen om dit te bereiken:

Stap 1

Houd er mee op om jezelf met anderen te vergelijken. Er zijn altijd mensen die meer of minder lijken te zijn of hebben. Wanneer je het ‘vergelijkingspelletje’ blijft spelen zul je teveel ‘tegenstanders’ tegenkomen, die je niet kunt verslaan.



Stap 2

stop ermee om jezelf neer te halen en in de put te stoppen. Je kunt geen goede zelfwaardering opbouwen wanneer je steeds maar weer negatieve opmerkingen tegen jezelf over bijvoorbeeld je tekort schieten aan vaardigheden blijft maken of wanneer je klaagt over je uiterlijk, je carrière, je financiën of over andere zaken.

Stap 3

Accepteer alle complimenten met 'bedankt'. Heb je ooit tegen een compliment gezegd "Oh, het stelde niets voor"? Wanneer je een compliment afwijst geef je de boodschap aan jezelf af dat jij het niet waard bent om geprezen te worden.

Stap 4

Gebruik affirmaties (bevestigingen) om je zelfwaardering te verbeteren. Schrijf deze bijvoorbeeld op de achterkant van een kaartje of op de spiegel ('Ik ben een kanjer!') en herhaal deze bevestigingen bijvoorbeeld als je 's morgens opstaat.

Stap 5

Gebruik cassettebandjes, lees boeken of volg cursussen op het gebied van zelfwaardering. Teveel kijken naar negatieve programma's of lezen van kranteberichten geven je een slecht en pessimistisch gevoel. Kijk bijvoorbeeld 's morgens vroeg of 's avonds laat niet naar dit soort programma's. Daarom is het beter om op die tijdstippen positieve boeken te lezen of naar bijvoorbeeld humoristische films te kijken.



Stap 6

Zoek contact met positief ingestelde personen. Wanneer je immers in je omgeving negatieve mensen tegenkomt, die je ideeën en jou 'in de put' praten, loopt je zelfwaardering een flinke deuk op. Je hoeft deze mensen niet zelf steeds voor zelfbevestiging op te zoeken, dat krijg je dikwijls toch niet van hen. In een positieve omgeving met stimulerende mensen word je zelfwaardering daarentegen een stuk positiever.

Stap 7

Maak een lijst van successen, die je in het verleden behaald hebt. Dit hoeven geen enorme prestaties te zijn; ze kunnen ook betrekking hebben op je 'kleine overwinningen'; bijvoorbeeld leren schaatsen, een bepaald zakelijk doel bereikt hebben. Terwijl je hieraan denkt ervaar je tegelijkertijd weer de bijbehorende positieve gevoelens.

Stap 8

Maak een lijst van je positieve eigenschappen (bijvoorbeeld: eerlijkheid, behulpzaam zijn, sociale instelling, je in anderen in kunnen leven, gevoel voor humor, dosis creativiteit, enzovoorts). Schrijf tenminste 20 kwaliteiten van jezelf op. Veel mensen lopen dikwijls te koop met hun onbekwaamheden. Het is beter om je meer op je positieve dan op de negatieve punten van jezelf te richten.

Stap 9

Begin om meer van jezelf aan personen in je omgeving te geven. Je geeft jezelf een goed gevoel en verhoogt daarmee je eigenwaarde wanneer je dingen voor anderen doet. Geef anderen ook een goed gevoel over zichzelf en verhoog daarmee hun eigenwaarde.



Stap 10

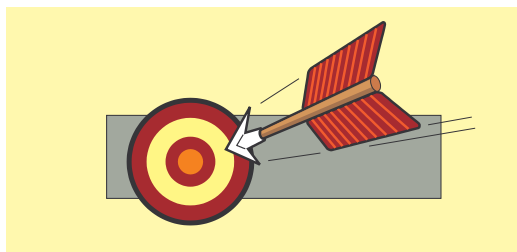
Houd je bezig met activiteiten en werkzaamheden waar je om geeft en op een positieve manier bij betrokken voelt. Kahlil Gibran zei ooit: 'Arbeid is zichtbaar gemaakte liefde!'

Stap 11

Wees eerlijk tegenover jezelf. Leef je eigen leven en laat anderen niet je leven bepalen, ook al kan dat betekenen dat je dan niet meer zo geliefd zult zijn.

Stap 12

Onderneem dingen. Je kunt geen positieve zelfwaardering opbouwen wanneer je aan de 'zijlijn' blijft staan; ook al zie je tegen dingen op en kunnen zaken tegenwallen. Geen dingen doen ('Niet geschoten is altijd mis') geven je een slecht gevoel over jezelf en wel op een dubbele manier: ten eerste omdat je bepaalde dingen niet gedaan hebt en ten tweede omdat jij de dingen hebt laten versloffen!



Jij zelf bent een uniek persoon die de moeite waard is en die veel mogelijkheden in zich heeft; wanneer je van jezelf houdt kun je ook om anderen geven. Bij een verbetering van je zelfwaardering ga je opbloeien en meer een eigen leven leiden. En durf je daardoor ook meer risico's te nemen. Een positief denken geeft je rust en brengt je tevredenheid, vooral wanneer je alleen bent en jezelf dan tegenkomt. Je kunt je zelf dan positief waarderen!

