

A woman with short, wavy brown hair and black-rimmed glasses is smiling broadly, showing her teeth. She has her hands clasped over her chest. She is wearing a white t-shirt and a green pleated skirt. The background is a light, textured wall. The text "5 stappen naar jezelf graag zien!" is overlaid in the top right corner in a white, sans-serif font.

5 stappen  
naar jezelf  
graag zien!

# Overzicht 5 stappen!

## **1. Word je bewust van je innerlijke stem**

Onze gedachten draaien op volle toeren. We zijn ons niet meer bewust van wat we allemaal denken. We denken dat het normaal is om aan onszelf te twijfelen, te bekritisieren en negatief te denken terwijl dit niet normaal is. Tijd om de ratrace een halt toe te roepen.

## **2. Word kritisch**

Kijk eens kritisch naar al de gedachten waarvan je bewust bent geworden en hebt opgeschreven of dit wel de absolute waarheid is.

## **3. Eerste stap naar positiviteit**

Elke negatieve gedachte, elke twijfel, elke negatieve stem gaan we ombuigen naar het positieve verteld vanuit de ik vorm. Who runs the world? GIRLS!

## **4. Omarm jouw schaduwkanten**

We zijn niet perfect, we hebben allemaal eigenschappen waarvoor we onszelf veroordelen, dat we eigenlijk zo niet mogen zijn. Tijd om hier met liefde en mildheid naar te kijken.

## **5. Herhaal, herhaal, herhaal**

Het hertrainen van onze hersenen neemt tijd in beslag. Met enkele waardevolle tips hou je dit vol.

# Voor wie?

Dit e-book heb ik speciaal gemaakt voor de vrouw die **twijfelt aan haar kunnen**, de vrouw die moeite heeft om zich te laten zien, de vrouw die zich snel in een hoek wegsteekt, .... En dit allemaal door een stemmetje in haar hoofd die haar doet **twijfelen aan zichzelf**.

Vanwaar komt eigenlijk dit stemmetje? Wel dit stemmetje komt door **kleine en grote gebeurtenissen in ons leven** die een **impact** op ons hebben gehad vb. je hebt groot nieuws en je vertelt het aan je beste vriendin en die luistert niet of het verlies van iemand dierbaar,....

Deze situaties vormen ons en het is enorm moeilijk om dan positief te blijven. En daar ben je **niet alleen in**. Vaak sluipen die negatieve gedachtes ook binnen en zonder dat je het beseft, begin je erin te geloven. Hierdoor wordt dat duivels stemmetje groter én sterker. Het is **zoals een volumeknop die op zijn maximum staat**.

Het is een **automatisme** geworden om jezelf naar beneden te halen. Je denkt dat je je gedachten bent, je denkt dat wat je hoofd zegt waar is omdat het zo getraind is. En het voelt ook vertrouwd aan. Hoe raar dat dit ook mag klinken, maar dat negatief stemmetje is al zo lang bij ons, waarom daaraan twijfelen?

En laat nu dat zijn wat we precies moeten doen, twijfelen aan onze negatieve innerlijke stem. **Want lieve vrouw, je bent jouw gedachten niet, je bent zoveel meer!**

Dus laten we starten met het resetten van die innerlijke stem. Ik waarschuw je al maar, als je denkt van ik volg deze stappen en ik ben klaar! Dan ben je fout. Zoals alle dingen in het leven, neemt ook dit tijd in beslag. **Het hertrainen van je innerlijke stem heeft herhaling, herhaling en nog eens herhaling nodig** totdat je voelt dat je positiviteit de bovenhand neemt en het een automatisme wordt. Hoe doen we dit?

Ik ga JOU lieve vrouw leren hoe je **van dit negatief lelijk stemmetje een kickass positieve innerlijke stem** kan maken! Een stem die je een warm hart toedraagt en **die je nooit gaat verlaten** en altijd, maar dan ook **ALTIJD** jou gaat steunen! **En geef toe, hoe zalig is het wel niet om NU al te weten dat je nooit alleen gaat zijn.**



# STAP 2: word kritisch!

Bij elke negatieve gedachte, twijfel, stem,... zeg je tegen jezelf hola, klopt dit wel wat ik zeg tegen mezelf? En stel jezelf de volgende vragen:

1. Is wat je nu zegt tegen jezelf 100% de waarheid?

Je hebt dus nog **nooit** in heel je leven jouw zelfvertrouwen getoond, je hebt dus nog **nooit** in heel je leven een leuk kado gegeven waar de persoon blij mee was, je hebt dus nog **nooit** in heel je leven een compliment gekregen, je hebt dus nog **nooit** een taak goed afgewerkt...?

Zie je waar ik heen wil? Trek je twijfel, negatieve gedachte,... zeer breed en gegarandeerd ga je **wél** kunnen denken aan situaties waar je **wél** jouw zelfvertrouwen hebt getoond, waar je **wél** een persoon blij hebt gemaakt, waar je **wél** een compliment hebt gekregen, waar je **wél** een taak goed hebt afgewerkt,....

2. En stel jezelf de vraag of je hetgeen je tegen jezelf zegt op dit moment ook tegen jouw vrienden zou zeggen. Zou je tegen jouw vriendin zeggen: ik vind je niet mooi, jij kan dat niet, ik wist wel dat jij dat niet kon,....



# STAP 3: Eerste stap naar positiviteit

Buig elke twijfelende, negatieve gedacht naar het positieve.

- **Van** 'Kan ik dit wel?' **naar** 'Ik ga dit kunnen!'
- **Van** 'Mijn vriendinnen gaan teleurgesteld zijn omdat ik een afspraak annuleer.' **naar** 'Ik laat niemand in de steek, volgende keer ben ik er wel bij!'
- **Van** 'Ik zie er niet uit zonder make up.' **naar** 'Ik zie er geweldig uit! Zie eens wat een prachtige ogen en lippen!'

En nu is het aan jou! Buig hieronder je lijstje van stap 1 om naar het positieve!

2 manieren om dit te doen:

1. Vermijd negatieve woorden zoals niet/geen/nooit,... in jouw zinnen.
2. Begin je zin met 'Ik...'

**TIP!** Vervang het woord falen door feedback! Dat voelt toch al anders aan hé ! En onthou ook dat terugkijken naar een foute beslissing en je daar slecht over voelen niets helpt. Kijk ernaar terug en denk bij jezelf: op dat moment was dat de beste keuze dat ik kon maken. En op dit moment ga ik een andere beste keuze maken.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# STAP 4: Omarm jouw schaduwkanten

Mensen, we zijn niet perfect! Er zijn nu éénmaal dingen die we minder goed kunnen, waar we minder goed mee om kunnen gaan, die ons irriteren,... Belangrijk is om deze niet af te kraken, maar er mild naar te kijken. Omarm jouw schaduwkanten, ze zijn deel van ons. Wat bedoel ik nu met schaduwkanten?

Ik ga mezelf als voorbeeld nemen:

- ik hou er niet van om eten te delen én ik wil daar niet egoïstisch mee zijn, maar mijn bord is mijn bord!
- cijfers, wiskunde, fysica, chemie,... waren mijn slechtste vakken op school en tot op heden snap ik er nog steeds weinig van. Dit maakt me niet dom, ik was en ben sterker op andere vlakken.
- ik kan moeilijk omgaan met mensen die in de slachtofferrol blijven zitten en er niet uit willen geraken. Dat irriteert mij en ik heb daar weinig geduld voor.

En zo kan er ik er nog opnoemen ;-), ze behoren tot wie ik ben en maken mij geen slechter persoon. Zo nu is het aan jou! Welke schaduwkanten heb jij? **Wat zijn de dingen/eigenschappen waarvoor jij jezelf veroordeelt, waarvan je denkt, 'ik zou eigenlijk niet zo mogen zijn!' ?** Schrijf ze hieronder op en kijk er met mildheid en liefde naar!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# STAP 5: HERHALING, HERHALING EN HERHALING

Wanneer je minstens een maand elke dag bewust wordt van je stem, deze positief ombuigt, mild naar jezelf kijkt,... dan ga je merken dat het steeds beter lukt. Nu even een kanttekening maken: we zijn maar mensen dus de ene dag lukt dat beter dan de andere! Helemaal oké!

## HERHALINGSTIPS!

- Stel je alarm in met het meest positieve, powerlied dat je kan vinden, ik denk aan Roar van Katy Perry, I'm every woman van Chaka Kan of Unstoppable van Sia!
- Schrijf een affirmatie neer in de tegenwoordige tijd. Dit is een uitspraak waarvan jij wilt geloven dat deze waar is! Deze uitspraak denk, lees en zeg je meerdere malen per dag, bijvoorbeeld ik ben geweldig! Of ik ben mooi! En plak deze affirmatie overal in huis, ik denk aan de badkamerspiegel of de deur van de koelkast! Dingen die je denkt of hoort (door ze luidop tegen jezelf te zeggen) gaan na een tijd jouw 'waarheid' worden.
- Sta elke dag stil bij wat je vandaag goed gedaan hebt en schrijf deze op en steek dit in een pot. Wanneer je je minder goed voelt in je vel, neem deze pot er dan bij en herlees deze zaken. Je gaat je op slag beter voelen!

**GOED GEDAAN! Je hebt  
het einde gehaald!**





# Wat is nu jouw volgende stap?

Heb je na het lezen van dit e-book zoiets van JA ik wil nog meer werken aan mezelf! Contacteer mij dan gerust voor een gratis kennismakingsgesprek! Zo kunnen we samen bekijken hoe ik jou kan helpen!

## Contactgegevens

Karliën Vereecken

[www.reconnect-coaching.be](http://www.reconnect-coaching.be)

E-mail: [karlien@reconnect-coaching.be](mailto:karlien@reconnect-coaching.be)

Facebook: Reconnect

Instagram: [reconnect\\_coach](https://www.instagram.com/reconnect_coach)

