

## Zelfvertrouwen

**Je hebt het, of hebt het niet. Maar als je het niet hebt, kun je het dan krijgen? Mijn antwoord is eenvoudig: ja! En het kan nog snel ook. Zelfvertrouwen is een combinatie van openheid, tevredenheid en optimisme. Zelfvertrouwen bestaat vooral uit de overtuiging taken redelijk te kunnen volbrengen. Het is een realistische inschatting van je kwaliteiten. Daarnaast heeft zelfvertrouwen alles te maken met zelfwaardering: jezelf waarderen en respecteren, los van het feit of je iets goed kunt. Een goede zelfwaardering is de basis voor een gezonde dosis zelfvertrouwen. En daarvoor heb je eerst IPI nodig.**

Wat is IPI zul je je afvragen? IPI staat voor Intra Persoonlijke Intelligentie. Officieel is dat is het vermogen om zelfstandig beslissingen te kunnen nemen. Het gaat over zelfkennis, je bewust zijn van je eigen sterktes en zwaktes, persoonlijke doelen stellen en die vervolgens óók kunnen halen. Heb jij een hoge intra persoonlijke intelligentie dan ben je veelal onafhankelijk, je hebt een hoge wilskracht en ook een goede zelfreflectie. Deze vorm van intelligentie is hoog bij mensen die zelfredzaam zijn, zelfstandig zijn en veelal ook een hoog zelfvertrouwen hebben. En daar begint het.



Hoe goed ken jij jezelf eigenlijk? Als jij je zelfvertrouwen wilt vergroten begin eens met bijvoorbeeld bij mij een goed IPI onderzoek te komen doen. In plaats daarvan kun je ook een goede vriend(in) -die jou heel goed kent- vragen wat hij/zij van je vindt. Een 'griezelige' vraag wellicht, maar een goede vriend(in) spreekt altijd de waarheid. Door jezelf goed (te leren) kennen leg je meteen al de basis voor je eigen zelfvertrouwen. Je weet immers nu wie je bent, waar je goed in bent en waar je (nog) minder goed in bent. Wanneer jij je nu vervolgens gaat focussen op dat wat je NIET kunt of hebt, geef je je hersenen redenen waarom je het niet kunt hebben en verklein je daarmee je zelfvertrouwen. Hierdoor voel je je kwetsbaarder en minder zelfverzekerd. Wees in plaats daarvan dankbaar voor alles wat je wél hebt. Accepteer jezelf volledig. Gewoon zoals je bent!

Denk een paar keer per dag na over de successen die je ooit behaald hebt, de vaardigheden waar je goed in bent, vriendschappen die je veel opleveren en al die andere dingen waar je tevreden over bent.

Lach veel. Zodra je lacht, worden er zenuwen geactiveerd die rechtstreeks naar je hersenen lopen en daar een signaal afgeven om meer serotonine, dopamine en endorfines aan te maken. En dat voelt ontzettend goed en ontspannen. Ook gaan je bloeddruk en hartslag omlaag. Negatieve gedachten krijgen geen toegang wanneer je lacht. Als je maar genoeg oefent, kan het effect zich meten met antidepressiva, maar dan zonder de bijwerkingen. Het werkt zelfs als er niets te lachen valt. Forceer maar eens een glimlach en ervaar wat er gebeurt met je stemming. Omgekeerd geldt hetzelfde: als je je wenkbrauwen frons of een somber gezicht trekt, voel je je meteen minder goed. Dus zorg dat je regelmatig lacht. Door na te denken waar je dankbaar voor bent en te lachen krijg je veel positieve energie. Dat komt omdat er nu serotine en dopamine vrijkomt in je bloed. Serotine en dopamine zijn stimulerende neurotransmitters. In het begin zul je dit bewust moeten doen, totdat je – in dat positieve denken- onbewust bekwaam geworden bent. Nu al zul je je gewoonweg beter gaan voelen. Je goed voelen is al de eerst opstap naar meer zelfvertrouwen.

Omdat je door het IPI onderzoek nu ook weet wat je (aangeboren) competenties zijn, welke baan jou het beste past, hoe je communiceert etc. kun jij je daar specifiek op gaan richten. Per slot van rekening de gehele dag werk doen wat je eigenlijk helemaal niet ligt of totaal niet bij je past: daar word je niet gelukkig van. Maar als je successen behaalt door werkzaamheden te gaan doen die juist wel goed bij je passen dan krijgt je zelfvertrouwen een enorme boost. Mensen zullen je complimenten geven omdat je het zo goed doet. En daar krijg je dan weer meer zelfvertrouwen van. Aan de slag!

**Meer zelfvertrouwen? Ik kan je helpen. Kijk op <https://rutgerboelsma.nl/Testen-assessments/>**