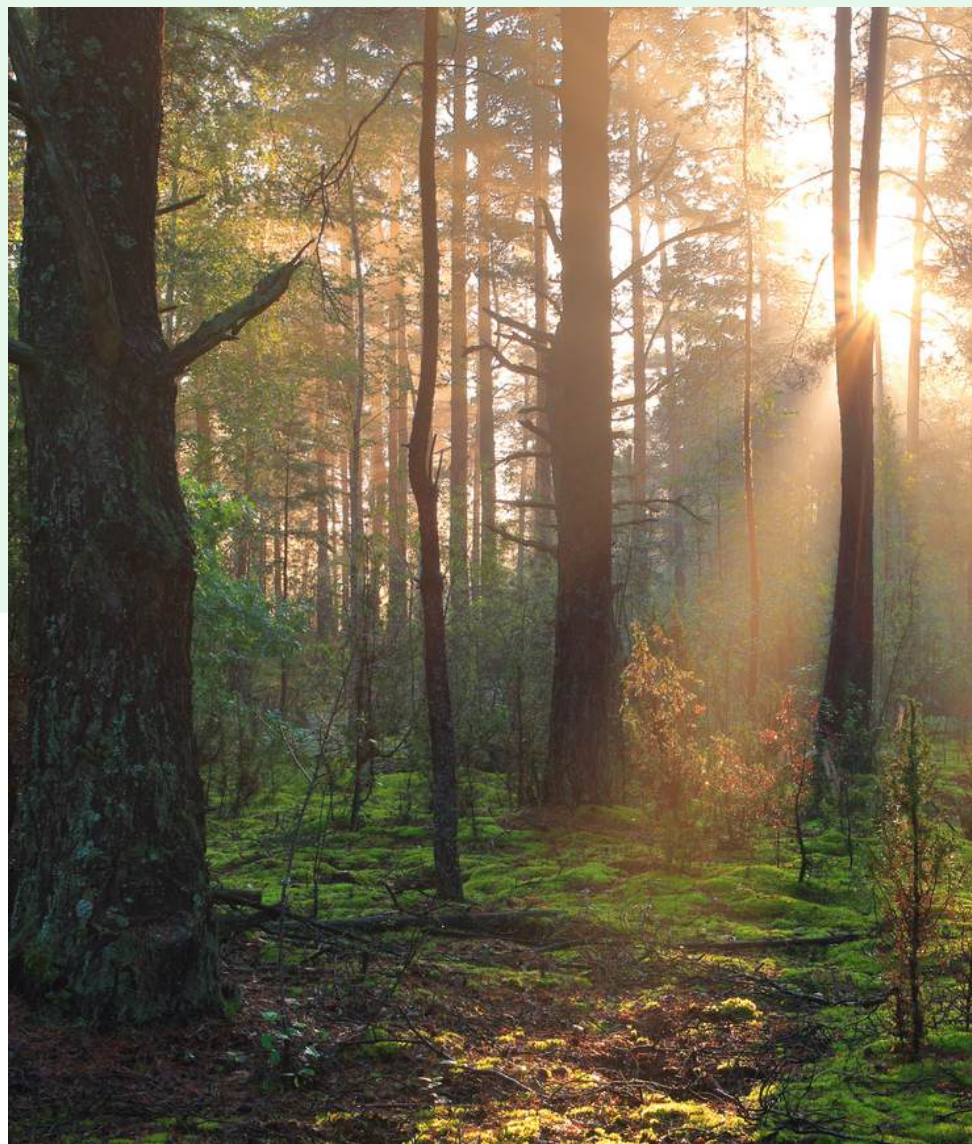


GRIP



GRIP op je zelfvertrouwen
en assertiviteit

IK OVERTREF ME

INHOUD



- 01** Samenvatting
- 02** Introductie
- 03** Jouw bewustzijn vergroten
- 04** In actie komen maakt het verschil
- 05** Bij jezelf zijn & blijven
- 06** Stoppen met oordelen over jezelf
- 07** Je verantwoordelijkheid nemen
- 08** Pas voor het fix virus



1. Samenvatting

Samenvatting

in deel 1 van deze GRIP training deel ik 5 bruikbare inzichten met je als steun voor de reis die je gaat beginnen.

Het is jouw groeikit voor een succesvolle reis om je lekker vrij te voelen en dat te doen wat voor jou het belangrijkste is om je uitdagingen aan te pakken.

Wat heb je nodig?

Je dagboek om aantekeningen en reflecties te maken die voor jou belangrijk zijn en die je wilt onthouden.





2. Intro

Fijn dat je hier bent en welkom, bij de introductie van de IK overtreft me bootcamp. Een training voor je persoonlijke ontwikkeling gericht op het versterken van je assertiviteit en zelfvertrouwen.

Een training waarmee je jezelf kunt om het beste van jezelf te laten zien onder alle omstandigheden. Ik zou zeggen: het is genoeg geweest met dat gebrek aan assertiviteit of zelfvertrouwen en we gaan er samen aan werken om dat beter te krijgen.

Mijn opvatting over assertiviteit en zelfvertrouwen is dat het uit 2 elementen bestaat; op de eerste plaats is dat wat er van binnen met je gebeurt, je innerlijke wereld.

Bijvoorbeeld gedachten die je hebt. In het kort: alles wat je binnen hindert om je probleem aan te pakken. Dit is het belangrijkste aspect.

Op de tweede plaats is hoe dat er aan de buitenkant uit ziet. Dit is de techniek. Hoe zeg je iets bijvoorbeeld.

Dit is belangrijk maar de realiteit is dat, als jij lekker relaxed bent, je eigenlijk precies weet wat je moet zeggen of moet doen.

In deze cursus heb ik natuurlijk allerlei handige duwtjes in je rug. Maar van jou vraagt het ook wat. It takes two to tango niet waar?

Om je reis gemakkelijker te maken deel ik mijn rugzak voor je, met spulletjes die handig zijn om te gebruiken op je reis.

Het is jouw voorbereiding op je reis naar meer assertiviteit en zelfvertrouwen.

In de vervolg vertel ik je er alles over.



3. Jouw bewustzijn

Ik kan je nu al zeggen dat ik je accepteer zoals jij bent maar doe jij dat, of kun jij dat ook?

Ben je je er bewust van dat je eigenlijk een optelsom bent van al je ontmoetingen in je leven en dat dit impact heeft op wie je nu bent en wat je doet?

Zoals bijvoorbeeld Annet, die eerder deelnam aan deze cursus, die als motto in haar leven heeft (van haar moeder geleerd): 'niet klagen maar dragen'.

Met een knipoog zou je kunnen zeggen: 'Annet is keurig opgevoed.'

Maar het hinderde haar wel omdat ze het daardoor lastig vindt om iets te zeggen op haar werk. Dat deed haar geen goed.

Hoe bewust ben jij je als het gaat om jouw gebrek aan assertiviteit of zelfvertrouwen?

Wellicht praat je op dit moment jouw probleem wat je aan wil pakken goed met een rationele verklaring...



3. Jouw bewustzijn

Bijvoorbeeld dat je tegen jezelf zegt, als je veilig thuis bent: 'Waarom maak je je nou zo druk?' 'Je kunt het echt wel'. of 'Je hebt alles in huis'.

Misschien ben je zelfs boos op jezelf. Je hebt al gemerkt dat dit niet echt helpt. Er is meer voor nodig en dat ga je leren in deze training

Bij meer bewust zijn hoort ook om te stoppen met dingen hetzelfde te doen. Dat doe je door meer bewust te zijn over de actie die je inzet en het resultaat of effect daarvan.

Efficiënt dweilen terwijl de kraan openstaat werkt immers niet echt goed. Dus je kunt kiezen om te stoppen met die dingen die niet werken.

Zo kun je bijvoorbeeld jezelf altijd heel goed en eindeloos voorbereiden maar als dat niet helpt om jezelf zekerder te voelen of assertiever te zijn dan kun je daar beter mee stoppen.

De kunst is dan om daarvoor in de plaats iets anders te bedenken. Daar ga ik je natuurlijk mee helpen.

In mijn ogen is assertief zijn of meer zelfvertrouwen hebben is meer soort lifestyle waarin je op de eerste plaats bewust bent van wat er met je gebeurt, in plaats van dat het je overvalt. En dat je daarnaar kunt handelen.

En dat je in dat bewustzijn mogelijkheden hebt om je probleem aan te pakken. In omstandigheden dat je minder assertief bent of minder zelfvertrouwen hebt.

Tot slot: bewustzijn betekent ook dat je je realiseert dat jouw probleem waar je aan wil werken slechts een klein deel van jou is als geheel. Het is een rafelig randje of een soort van sluier wat over je heen ligt. Het is slechts een deel van je waar je wat last van hebt. Dat stukje gaan we samen aanpakken.



4. In actie komen

Kun jij je nog herinneren toen je iets voor het eerst deed? Bijvoorbeeld je eerste autorijles?

Ik weet het zelf nog goed, ik werd helemaal zenuwachtig van al die knopjes en handelingen die ik tegelijkertijd moest doen.

Hoe ging dat bij jou? En hoe kwam het dat dit steeds beter ging?

Waarschijnlijk door veel te rijden nadat je je rijbewijs hebt gehaald. Ik heb nog nooit gezien dat iemand heeft leren autorijden uit een boekje. Je leert het alleen maar door oefenen.

Veel mensen die werken aan hun assertiviteit of zelfvertrouwen lezen graag boekjes of willen graag tips, handvatten, suggesties.

Die ga ik je ook geven, maar het echte leren doe je door te oefenen en te experimenteren in de praktijk, samen met je collega's, door het te doen.

Je collega's, vrienden of familie zijn eigenlijk het klasje waar je oefent, het is dus echt.





4. In actie komen

Het is vermoeiend en frustrerend zijn als je alleen maar naar je einddoel kijkt. Het lijkt bijna niet bereikbaar om jezelf assertiever op te stellen of meer zelfvertrouwen te hebben.

En misschien ben je er ook al heel lang mee bezig. Als je dat denkt dan geeft dat heel veel druk bij jou, van binnen. Want je realiseert je dat je dat nog lang niet kan Dat werkt dus kei verlamdend.

Beter is om te kiezen voor kleine, haalbare stapjes die je morgen kunt doen en die je elke keer dichterbij je doel brengen.

Is dat spannend? Soms wel en soms niet. Belangrijk is dat je kleine stapjes zet, bereid bent om een beetje te experimenteren en het anders te doen dan je eerst deed. Hierdoor kun je, positieve nieuwe ervaringen opdoen.

Voor mij hoeft je niet hard te lopen als je maar begint met lopen.

Ben je bereid om in de actiestand te komen? Om nieuwe ervaringen op te doen? Jezelf een duwtje in de goede richting te geven? Meer zelfvertrouwen krijgen of assertiever worden wordt bepaald door wat je doet, je acties in het echte leven.

Mijn vraag voor jou is: vind je aanpakken van je probleem belangrijk genoeg om ervoor in actie te komen? Lezen over actie ondernemen is altijd aantrekkelijker dan daadwerkelijk actie ondernemen.

Als je je hebt ingeschreven voor deze bootcamp om resultaat te boeken, is het een goed idee om de stappen echt in de praktijk te brengen. Niet alleen om waar voor je geld te krijgen, maar vooral om waar voor je leven te krijgen.



5. Bij jezelf blijven

De derde tool in de rugzak gaat over jezelf zijn en bij jezelf blijven. Dit is belangrijk bij je reis om assertiever te worden of je zelfvertrouwen te laten groeien.

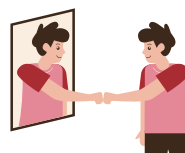
Hoe herken je eigenlijk of je bij jezelf bent? Het zijn de momenten dat je je fijn voelt en veel energie hebt, de momenten waarin je dingen aan het doen bent die je erg leuk vindt.

Kun je eens een moment voor de geest haalt waarin je geconfronteerd werd met je gebrek aan assertiviteit of zelfvertrouwen? Was je jezelf op dat moment? .

Waarschijnlijk zeg je: 'eigenlijk niet'. 'Ik voelde me wat in mezelf gekeerd of juiste geïrriteerd, boos of verdrietig.'

Ik vind het belangrijk dat je jezelf op de eerste plaats zet. Ik hoor je denken: dat klinkt egoïstisch of misschien voel je nu een beetje angst.

Maar als je jezelf op de eerste plaats zet dan kun beter bij jezelf blijven. Onder gemakkelijke maar ook onder ongemakkelijke omstandigheden.





5. Bij jezelf blijven

Stel dat je was geboren in Japan, waar zwijgen een goede eigenschap is, dan werd je daar absoluut gewaardeerd.

Dus misschien is altijd maar op de voorgrond zijn ook wel een beetje 'overrated' in onze samenleving.

Waarom zou je niet gewoon jezelf mogen zijn?

Bijvoorbeeld omdat je gewoon graag wil nadenken voordat je wat zegt, en hoe doe je dat eigenlijk, jezelf zijn?



Samen met jou wil ik onderzoeken, bekijken, nieuwsgierig zijn hoe je, onder bijna alle omstandigheden, gewoon jezelf kunt zijn.

Zou het niet fijn zijn om onder makkelijke en ongemakkelijke omstandigheden bij jezelf te kunnen zijn en blijven?

Waardoor je je wat gemakkelijker voelt bij je eigen ongemakkelijke situatie zoals bijvoorbeeld bij het grenzen aangeven of vertellen wat je nodig hebt.



6. Stoppen met oordelen

Heb jij (vaak) een oordeel over jezelf als het gaat om assertiviteit of zelfvertrouwen.

Bijvoorbeeld door hard te zijn voor jezelf, of streng. Betrap je jezelf wel eens daarop?

Denk je wel eens 'pfft alweer niet gelukt, sufferd' of 'Je leert het ook nooit'. Zou je zo iets ook tegen je beste vriend of vriendin zeggen?

En vraag jezelf ook maar eens af hoe deze negatieve gedachten je helpen?

Waarschijnlijk is je antwoord: eigenlijk helpt dat helemaal niet.

Het levert geen enkele bijdrage om assertiever te worden of meer zelfvertrouwen te krijgen.

Sterker nog: het oordeel over jezelf levert meer een gevoel of idee van falen op.

Dus waarom zou je niet stoppen met die negatieve selftalk?





6. Stoppen met oordelen

Soms hebben deelnemers het idee dat hun probleem gefixt moet worden, het moet weg.

Je wilt dat nare gevoel niet meer. Het liefste zou je je probleem in een donker gat willen stoppen waar de zon nooit schijnt.

Maar je hebt gemerkt dat dit niet goed werkt.

Dus mijn suggestie is om het wat meer open te gooien, wat meer in de zon te zetten, ernaar te kijken en samen met mij te onderzoeken.

Leren hoe je er het beste mee kunt omgaan, dat werkt veel beter.

Mijn wens voor je is dat je mild, lief en aardig voor jezelf bent.

Soms zit het mee en soms zit het tegen op een dag. Da's niet erg en hoort erbij.

Jezelf waarderen om de kleine stapjes, die je elke dag zet, werkt veel beter. Het hoeft niet perfect.

En het mag zeker met een beetje humor.





7. Je verantwoordelijkheid

Eigen verantwoordelijkheid nemen voor je persoonlijke groei is belangrijk als je echt vooruit wilt komen.

Het kan verleidelijk zijn om de oorzaak van onze frustraties of onzekerheden bij anderen te leggen.

We denken snel dat iemand anders ons van streek maakt, maar vaak zit de echte oorzaak in onszelf.

Stel dat iemand iets zegt waardoor jij je onzeker of ongemakkelijk voelt.

Het lijkt misschien alsof de ander daar de oorzaak van is, maar meestal doet die persoon gewoon zijn eigen ding.

Zonder de bedoeling om jou te raken. Uitzonderingen daargelaten natuurlijk.

De vraag is dus: wie is er verantwoordelijk voor jouw gevoelens? Het antwoord is simpel en krachtig (en dat wist je vast al in je hart):

Dat ben jij. Jij bent de enige die echt invloed heeft op hoe je je voelt en hoe je reageert.



7. Je Verantwoordelijkheid

Dit accepteren kan best lastig zijn.

Het betekent dat je niet meer kunt wachten tot anderen veranderen of je problemen voor je oplossen.

Maar het maakt het ook makkelijker

Door de verantwoordelijkheid op je te nemen, geef je jezelf de kans om sterker en zelfstandiger te worden.

Je leert je eigen triggers herkennen en ontdekt manieren om daar bewust mee om te gaan.

In plaats van afhankelijk te zijn van wat anderen zeggen of doen, neem je zelf de regie over je eigen proces.

Zo bouw je meer veerkracht op en ben je steeds beter in staat om constructief en positief te reageren, hoe anderen zich ook gedragen.

Dit is de weg naar echte groei: het heft in eigen handen nemen en jezelf steeds beter leren kennen.





8. Pas op voor het fix virus

Tot slot even je aandacht voor een gevaarlijk virus, het fix virus. Een hardnekkig virus waar je, als je niet oppast, erg veel last van kunt hebben.

Deelnemers kunnen veel last van hun probleem hebben. Het hindert ze in hun dagelijkse werk en het zorgt ervoor dat je je meer dan eens gespannen voelt en niet helemaal bij jezelf.

Je wilt dat nare gevoel weg, het moet acuut (liefst vandaag) gefixt worden en je wilt er nooit, nooit, nooit meer last van hebben.

En meer van dat soort gedachten ...

Als je dit soort gedachten hebt heb je last van het fix virus.

Mijn antwoord daarop is 'dat je al gefixt bent', met andere woorden: je bent precies goed zoals je bent. En, nee, je hoeft niet gerepareerd te worden.

Wat je wel leert in deze bootcamp is een manier om met een goede, bewuste en liefdevolle wijze met je nare gevoel om te gaan.

Een manier om je niet zo gevangen te voelen op voor jou spannende momenten.



Goede reis!

Ik ben blij dat je deze reis bent aangegaan om aan je assertiviteit en zelfvertrouwen te werken.

Met al die dingen die ik genoemd heb ik deze introductie gaan we aan de slag in deze training.

Je bewustzijn, concrete actie en trouw blijven aan jezelf zijn de belangrijkste ankers op jouw pad.

Gun jezelf de tijd en ruimte om te groeien, oefen in de praktijk, en weet dat elke kleine stap je dichterbij je doel brengt.

Je hebt alles al in huis om het beste uit jezelf te halen!

GOEDE REIS
HENK

