Zes pilaren voor meer **ZELFVERTROUWEN**

Bewust leven
Leef zo wakker en aandachtig mogelijk. Als je in een geestelijke mist leeft (Ik weet dat ik niet het geschikte werk doe, maar wil er liever niet over nadenken. Ik weet dat ik mijn kinderen meer aandacht moet geven, maar dat komt wel een keer.) heeft je zelfwaardering daaronder te lijden. Bewust leven betekent actief leven in plaats van je mechanisch laten meeslepen. Bereid zijn feedback te ontvangen en fouten te corrigeren. Interesse hebben om je innerlijke wereld te onderzoeken en geen vreemde voor jezelf te zijn. Het leven als een groeiproces zien, ontvankelijk zijn voor nieuwe kennis en bereid zijn oude veronderstellingen opnieuw te beoordelen.

Zelfacceptatie
Wees bereid te accepteren dat je denkt wat je denkt, voelt wat je voelt en wenst wat je wenst. Weiger om een deel van jezelf (of het nu je lichaam, je emoties, je gedachten, je dromen of vroegere daden zijn) als "niet van jou" te beschouwen. Accepteren is iets anders dan alles geweldig vinden. Het betekent niet dat je geen veranderingen of verbeteringen zou willen. Wanneer je negatieve gevoelens volledig ervaart en accepteert, hebben ze hun zegje gedaan en verdwijnen ze in de meeste gevallen van het podium. Verloochen ook je krachten niet: de angst voor onze talenten is vaak groter dan die voor onze tekortkomingen. Maak jezelf dus niet groter, maar zeker ook niet kleiner dan je bent.

Verantwoordelijkheid
Erken dat je de regisseur bent van je eigen emoties, keuzes en handelingen. Denk niet langer dat iets of iemand je komt "redden". Je bent zelf verantwoordelijk voor hoe je je tijd indeelt, voor je gedrag tegenover anderen, zelfs voor het verbeteren van je zelfbeeld. Natuurlijk ben je vaak beperkt door de mogelijkheden die er op dat moment op een bepaalde plaats zijn. Maar in elke context kun je je afvragen: wat kan ik doen? Hoe kan ik mijn toestand verbeteren? Hoe kan ik mijn energie in deze situatie het beste gebruiken? Sommige dingen kun je beheersen, andere niet. Verantwoordelijk leven heeft vooral te maken met leren het onderscheid te maken wat "van jou" is en wat niet.

Assertiviteit
Leef Authentiek: denk, spreek en handel zo veel mogelijk vanuit je innerlijke overtuigingen en gevoelens. Dat betekent niet dat je alleen nog maar je eigen belangen steunt en blind bent voor die van anderen. Wel dat je bereid bent om voor jezelf op te komen, open te zijn over wie je bent en jezelf met respect te behandelen in je ontmoetingen met anderen. Op een goede manier assertief zijn begint bij de overtuiging dat jouw ideeën en wensen ertoe doen. Wees daarom duidelijk in waar je voor staat. Dat kan in elke context iets anders zijn: tegen iemand zeggen dat je niet gediend bent van zijn gedrag, maar ook: een boek aanbevelen, eerlijk een vraag stellen als je iets niet weet of niet lachen als je iets niet grappig vindt.

Doelgericht leven
Zet je krachten in om datgene wat je echt wilt ook te bereiken: een leuke baan, een gezin stichten, een bedrijf beginnen, een vakantiehuis bouwen, een liefdesrelatie gezond houden. Onze doelen zorgen ervoor dat we in beweging blijven, ze doen een beroep op onze mogelijkheden en ze geven energie aan het bestaan. Wat wil je echt? En wat doe je eraan om dat te bereiken? Geeft de feedback uit je omgeving aan dat je op de goede weg zit? Houd voor ogen dat voor het bereiken van doelen concrete plannen en zelfdiscipline nodig zijn, anders blijft het vaak bij gefrustreerde verlangens.

Integriteit
Het lijken vaak zulke onnozele kleine dingen: tegen je partner liegen over de prijs van die nieuwe broek, roddelen over een goede vriendin, een idee toe-eigenen wat niet de jouwe is, te laat komen. Toch zijn het kleine gifinjecties voor je zelfvertrouwen. Je beloftes houden, eerlijk communiceren en leven volgens de waarden waarin jij gelooft, heeft als resultaat dat je jezelf beschouwt als een betrouwbaar mens – voor jezelf en voor anderen. Je zelfwaardering is meer waard dan de korte-termijn-beloning voor (klein) verraad. In de praktijk zijn we vaak op het ene gebied meer integer dan op het andere. Vraag je af op welke momenten jij regelmatig je eigen waarden uit het oog verliest.