

22/3 Oefening voor meer zelfvertrouwen

Vandaag heb ik een oefening voor meer zelfvertrouwen voor je. Ik wil je vragen na te denken over wat jou een heel stevig en goed gevoel geeft over jezelf? Dat kan bijvoorbeeld zijn een zinnetje dat je tegen jezelf zegt of een bepaalde houding die je kunt aannemen. Misschien is het wel de staande houding uit de oefening van gisteren. Zorg dat je dat wat jou een goed gevoel geeft over jezelf vandaag een aantal keer doet. Ben je bang dat je er niet aan gaat denken? Zet een reminder in je telefoon.

Het is extra krachtig als je deze oefening niet alleen vandaag doet, maar meerdere dagen of zelfs weken achter elkaar. Het is een krachtige oefening die je veel kan opleveren.

Misschien wil je jouw tip ook wel delen in de [Facebook groep](#), dan kunnen de anderen hun voordeel daarmee doen.