

tackel je onzekerheid
boost je zelfvertrouwen

colettecosijn.nl | ©2020



**'there is no one like you!
there are so many things that make you unique.
the way you move, how you express yourself
and what you value the most'**

Tackel je onzekerheid en boost je zelfvertrouwen!

Gedurende je leven kom je steeds verder af te staan van wie je in werkelijkheid bent. Jouw levensloop zorgt voor de verandering.

Hoe je leven zich ontwikkelt, wordt bepaald door wat je mee maakt en welke mensen je tegenkomt. Maar bijvoorbeeld ook welke keuzes je wel of niet hebt gemaakt, je woonomstandigheden, je opleiding, je carrière enzovoort. Jouw omgeving maakt hier een groot deel van uit. Denk hierbij aan je gezinssamenstelling en je familie. Maar ook je vrienden en je werkomgeving. Dit zijn allemaal externe invloeden die onbewust op je inwerken. Gedurende je leven heb je gedrag ontwikkelt dat je laat zien aan de buitenwereld.



Wat laat je zien

Het gedrag dat je laat zien kan enorm schuren met wie je in werkelijkheid bent. Zo kan het dat je op dit moment niet bewust bent van je talenten omdat hier gedurende je leven geen aandacht aan is gegeven.



Het kan ook zijn dat je weinig tot geen zelfvertrouwen hebt.

Alles wat je gedurende je levensloop tot nu toe hebt meegemaakt, zijn leermomenten voor je. Door deze leermomenten te erkennen en te accepteren, kom je dichterbij jezelf. Bij de persoon die je in werkelijkheid bent. Je gaat zelfvertrouwen voelen en uitstralen, je bent je bewust van je talenten en kwaliteiten. Dit in combinatie met jouw drijfveren en kernwaarden zorgen ervoor dat jij Puur Jezelf bent.

Wie ben ik?

Ik ben Colette Cosijn, geboren in 1965 in het Brabantse Son en Breugel. Inmiddels woon ik al meer dan dertig jaar in de buurt van het prachtige Noordwijk. Voor mij is het een lange zoektocht geweest om te ontdekken wie ik

werkelijk ben. Hierdoor heb ik me lang laten hinderen door het ontbreken van zelfvertrouwen.

Een aantal jaren geleden heb ik de beslissing genomen en het roer volledig omgegooid, afgerekend met mijn belemmerende en beperkende gedachten en overtuigingen. Dit ging niet zomaar. Om tot andere inzichten te komen, had ik een aantal heftige gebeurtenissen nodig om te beseffen dat het zo niet langer kon.



ik gun het jou om nu de stap te maken en je zelfvertrouwen een boost te geven, zodat je Puur Jezelf kunt zijn en het leven je toelacht



Mijn kernwaarden zijn puur, gedreven en verbinden

Belemmerende en beperkende patronen en overtuigingen heb ik achter me kunnen laten. Wat ik nu laat zien, is wie ik in werkelijkheid ben, open, authentiek, empathisch, luisterend, zelfverzekerd, verbindend en oplossingsgericht. Mijn kernwaarden puur, gedreven en verbinden laten zien waar ik voor sta en geven richting aan alles wat ik onderneem. Mijn kernwaarde puur brengt mij vrij snel tot de kern van de situatie, De kernwaarde gedreven komt tot uiting in het creatief bedenken van oplossingen totdat het gewenste resultaat is bereikt. En verbinden staat voor verbinding met mezelf.

op het moment dat je puur jezelf bent, ben je in staat om verbinding te maken met de ander



Dit ebook

Dit ebook gaat over hoe je onzekerheid tackelt en hoe je aansluitend je zelfvertrouwen een boost geeft. Het is dan eerst belangrijk dat je je bewust bent wat de impact op jouw leven kan zijn wanneer je onzeker bent en hier hinder van ondervindt in je dagelijks functioneren. Het ontbreken van zelfvertrouwen heeft een hele grote invloed op je levensloop.



om je zelfverzekerd te voelen en vertrouwen uit te stralen, hoef je niet de gehele trap te zien om de eerste stap te zetten!

Wat doet onzekerheid met je?

Iedereen heeft wel eens last van onzekerheid, dit hoort bij het leven. Onzekerheid wordt pas echt vervelend voor je op het moment dat dit jouw functioneren belemmerd. Dus eigenlijk wanneer je dingen doet die niet goed voor je zijn, en een ander vindt dat je dit wel moet doen. Je vindt het dan moeilijk om voor jezelf te kiezen en cijfert jezelf weg. Je cijfert jezelf weg voor de ander. Of je wordt geremd door je onzekerheid en doet daardoor niet datgene wat je graag wilt doen. Je bent misschien bang voor de mening van anderen, of je voelt je niet gehoord. Er zijn vele redenen waardoor jij je onzeker kunt voelen.

Je bent niet de enige.....

In mijn werk als coach en trainer spreek ik veel mannen en vrouwen die kampen met dezelfde onzekerheid waar ik jarenlang mee heb lopen worstelen. Ze hebben anderen keuzes laten maken, omdat ze daar niet tegenop gewassen waren. Of zichzelf weggecijferd omdat dit gedrag vanuit de jonge jaren is aangeleerd.

Misschien herken je jezelf hier wel in. Het is zonde wanneer je door je onzekerheid niet kunt zijn wie je in werkelijkheid bent. Puur Jezelf zijn, je zelfverzekerd voelen en dit ook uitstralen naar de buitenwereld toe.



door zelf in actie te komen, kun je voorkomen dat onzekerheid jouw leven beheerst

Je kunt zelf in actie komen!

De gevolgen van onzekerheid kunnen groot zijn. Je kunt depressief worden, je eenzaam of zelfs buitengesloten voelen omdat andere mensen het niet begrijpen. Als dit maar lang genoeg toelaat in je leven kun je hier uiteindelijk ziek van worden.



Waar wil jij je energie aan besteden?

Onzekerheid is een heel vervelend gevoel en is een energievreter. Dit komt omdat je continue met anderen bezig bent, tegen anderen opkijkt, je vergelijkt met anderen en niet ziet en voelt hoe bijzonder JIJ bent.

Onzekerheid staat het Puur Jezelf zijn volledig in de weg. Je hebt niet alleen te maken met belemmeringen waar je tegenaan loopt, maar je kunt ook niet goed bij jouw talenten, drijfveren en kwaliteiten komen.

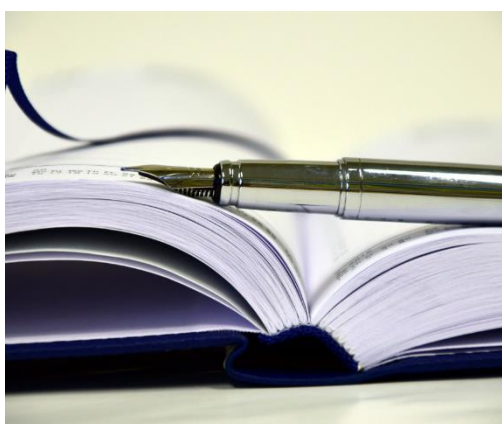
gelukkig is hier iets aan te doen!



In dit ebook deel ik twintig van mijn tips die mij hebben geholpen om zekerder te worden. Hierdoor gaf ik mezelf na jaren de ruimte om voor mezelf te kiezen en kon hierdoor mijn talenten, drijfveren en kwaliteiten helder krijgen. Nu leid ik het leven dat ik wil leven. Ik luister naar mijn gevoel en voel intuïtief of iets of iemand wel of niet goed voor mij is. Het voordeel hiervan is dat ik me nauwelijks meer laat beïnvloeden door mijn omgeving en kan me hierdoor richten op datgene wat ik echt belangrijk vind.

ik gun het jou dat je vol zelfvertrouwen in het leven staat!

Door zelfvertrouwen ben ik van mezelf gaan houden, kan ik geven aan mijn omgeving zonder dat het mij energie kost. Hierdoor voel ik me gelukkig en heb plezier in het leven. Deze tips geven in korte tijd een boost aan je zelfvertrouwen. Dat is wat ik jou gun!



Wat ga je leren

- je kijkt op een positieve manier naar het leven;
- je ontdekt hoe je keuzes maakt die goed voor je zijn;
- je maakt verbinding tussen denken en voelen;
- je wordt gezien en gehoord;
- je bent je bewust dat je uniek bent en straalt dit uit.



Twintig tips die je zelfvertrouwen een boost geven

Tip 1

Kijk naar de positieve dingen in je leven

Ons brein is van nature gefocust op negatieve ervaringen en dingen. De hieraan gekoppelde gedachten kunnen dagenlang door je brein rondspoken. Hoe komt dit? Wij signaleren gebeurtenissen die gevaar kunnen brengen waardoor we vluchten, vechten of bevriezen, en ervaren hierdoor negatieve gevoelens en gedachten. Miljoenen jaren geleden wat gevaar signaleren functioneel voor ons als mens. We moesten toen jagen voor ons eten en er lag gevaar om de hoek. Nu zit het ons eerder in de weg. Door dagelijks bewust terug te blikken en stil te staan bij je groei, bij de momenten die fijn zijn in je leven, leer je te kijken naar de positieve dingen in je omgeving en naar de positieve dingen in jou.

Tip 2

Maak een muur van zelfvertrouwen

Maak een lijst met 5 punten waar jij je wel zeker over voelt. Plak deze op een muur in een kamer waar je dagelijks komt. Vul deze muur aan met quotes over zelfvertrouwen, succesmomenten enzovoort. Door hier iedere dag naar te kijken en deze muur regelmatig aan te vullen, plant je zaden in je brein waarmee je onbewust je zelfvertrouwen een boost geeft.

Tip 3

Volg je intuïtie

Als je de dingen doet die je gemakkelijk afgaan en waar je blij van wordt, dan staal je dit ook uit. Door je intuïtie te volgen kom je gemakkelijker bij je talenten.



Tip 4

Schrijf iedere avond drie punten op waar je die dat dankbaar voor bent

Als je je iedere avond voor het slapen gaan focust op de dingen die goed gaan en waar je dankbaar voor bent, dan gaat je brein dit overnemen. Zo worden negatieve gedachten naar de achtergrond gedreven.

Tip 5

Ben lief voor jezelf

Als je van een ander wilt houden, dan zul je eerst bij jezelf moeten beginnen. Hou van jezelf, ook als je fouten maakt of blunders begaat. Die zijn ervoor om van te leren. Door van jezelf te houden, ga je tegenslagen zien als prachtige kansen om te leren en jezelf te ontwikkelen.

Tip 6

Schrijf op waarom jouw grootste uitdagingen en mislukkingen in je leven ook van waarde zijn geweest

Dingen waar je het meeste van leert, gaan vaak samen met fouten die je maakt, mislukkingen of momenten dat je buiten te comfort-zone bent.

Tip 7

Leer de signalen van je lichaam kennen

Je lichaam geeft de hele dag door signalen af. Wanneer je je gelukkig en energiek voelt, maar ook als je ongemakkelijk, ongelukkig, angstig of onzeker voelt. Ga ontdekken welke signalen jouw lichaam geeft en sta hier bewust bij stil. Yoga of meditatie kunnen je hierbij helpen.



Tip 8

Luister naar de signalen van je lichaam

Wanneer je de signalen van je lichaam herkent, is het belangrijk om ernaar te luisteren. Wat wil het signaal van je lichaam jou zeggen. Luister hiernaar en ontdek hoe gemakkelijk je nu je eigen keuzes kunt maken.

Tip 9

Kalmeer je gedachten

Dit kun je doen door meditatie of diepe buikademhaling. Is dit nieuw voor je? Stuur me dan gerust een bericht, dan help ik je daar verder mee.

Tip 10

Zorg goed voor jezelf

Slaap voldoende, zorg voor dagelijkse goede beweging en gezonde voeding. Mediteer en ontspan. Je voelt je dan energiever en straalt dit ook uit.

Tip 11

Ontdek wat je talenten, drijfveren en kwaliteiten zijn!

Jouw talent is aangeboren en zit in je DNA. Als jij je richt op jouw talenten, dan doe je waar je goed in bent. Als jij je bewust bent van je talenten, kun je deze sterke kanten goed inzetten, waardoor je meer zelfvertrouwen en energie ervaart.

drijfveren gaat het om waar je energie van krijgt en waarom jij in beweging komt. Als je dit hebt ontdekt, dan is het gemakkelijker om keuzes te maken die heel dicht bij je staan.



Tip 12

Reflecteren

Verander wat je kunt veranderen en accepteer die dingen waar je geen invloed op hebt en niet kunt veranderen.

Tip 13

Stop met vergelijken

Iedereen is uniek en we hebben allemaal ons eigen pakket met talenten en kwaliteiten. Onthoudt: **'there is no one like you'**.

Tip 14

Behandel jezelf zoals je anderen zou behandelen

Denk positief over jezelf. Wat je denkt kan ook iets aardigs zijn. Ben lief voor jezelf!

Tip 15

Gebruik affirmaties

Dit zijn zinnen die je tegen jezelf zegt, net zolang tot je het gaat geloven. Alleen zijn het dit keer zinnen die positief zijn. Hoe gek dit ook klinkt, het werkt. Schrijf het op, plak ze op je muur van zelfvertrouwen en zeg het zo vaak tegen jezelf als je kan.

Gebruik zinnen die je zelf bedenkt of kies voor onderstaande zinnen:

- ik ben goed zoals ik ben
- ik ben blij met mezelf en ik ben een tevreden mens
- ik geloof in mezelf en vertrouw op mijn intuïtie
- ik kan groeien en mezelf ontwikkelen
- ik ben tot zoveel in staat, heet beste komt nog



Tip 16

Vraag aan je omgeving wat ze leuk / goed aan je vinden en leer met deze complimenten om te gaan.

Wuif ze niet weg maar ontvang complimenten met liefde. Dit gaat over jou en zoals je weet, er bestaat niemand als jij, jij bent uniek. Je kunt de complimenten ook opschrijven en op je muur van zelfvertrouwen hangen.

Tip 17

Laat jezelf zien en horen!

Jij maar er zijn zoals je bent. Anderen willen jou zien en horen met al je unieke talenten en kwaliteiten.

Tip 18

Stop met zeggen dat het moeilijk en lastig is

Als dit de boodschap is die jij jezelf vertelt, dan ga je dat geloven. Dit is ook een oorzaak van onzekerheid. Als je tegen jezelf maar vaak genoeg zegt dat je het niet waard bent, dat het moeilijk en lastig is, dan neemt jouw brein deze onzin voor waarheid aan. Alleen jij kunt dit stoppen door dit nooit meer tegen jezelf te zeggen.

**'alles wat je aandacht geeft groeit.
Zo is het ook met zelfvertrouwen'**



Tip 19

Stap uit je comfort zone

Je zal verbaasd zijn over de dingen die goed gaan en waarvan je misschien verwacht had dat je het niet kon! Let wel op, je brein is liever lui dan moe. Dit kan betekenen dat het moeite kost om dingen te doen die nieuw voor je zijn. Zodra jij iets nieuws doet, staan je gedachten klaar om roet in het eten te gooien – “dit gaat toch niet lukken”. Het is voor je brein namelijk makkelijker om te doen zoals je altijd doet, dit is veilig en bekend. Dus ben je brein de baas, en ga zelf aan het roer van je leven staan.

Tip 20

Durf te vragen

Mensen zijn van nature eigenwijs en willen dingen graag zelf uitzoeken. Het is alleen veel krachtiger en slimmer om hulp te vragen, Een ander kan door de juiste vragen te stellen jou helpen jezelf te leren kennen.

Kom in actie en voel de boost!

Je hebt nu de twintig tips gelezen over hoe je jouw onzekerheid tackelt en een boost geeft aan je zelfvertrouwen. Ik ben ervan overtuigd dat je met deze tips voor jezelf een leven creëert waarin je je zelfverzekerder voelt. Deze tips hebben mij in het verleden ook geholpen met het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Kom in actie en voel je krachtiger en energiever.





Hulp nodig?

Als je na het lezen van dit ebook merkt dat je nog wel een stuentje in de rug kunt gebruiken, dan kun je altijd contact met me opnemen. Ik help je graag zodat jij Puur Jezelf kunt zijn, zelfverzekerd bent en zelfvertrouwen uitstraalt.

Meer weten!

Heb je vragen?

Ben je benieuwd naar de mogelijkheden voor jou, neem dan contact op voor een kennismakingsgesprek.

Bel direct +31 6 2702 2736

of klik op onderstaande link, stel je vraag dan neem ik contact met je op.



op het moment dat je Puur Jezelf bent,
kun je jouw talenten, kernwaarden en drijfveren
optimaal gebruiken in je werk en privé