



Geloof in jezelf

Highlights



Own your life, one day at a time

Meer in jezelf geloven



Wist je dat ...

Geloof in jezelf is **niet iets unieks** waar je mee geboren wordt. Geloof in jezelf is steeds iets dat je **opbouwt**. Dat is ook voor jou zo. **Nu** is steeds de perfecte timing om te starten, dus **let's get started**.

Stap #1: IK geloof in mezelf

IK in hoofdletters, omdat je steeds zelf bepaalt wat je gelooft of niet gelooft, losstaand van wat anderen denken. Check zeker de drie voorbeelden in de trainingsvideo.

Wat is het : De 'zinnnetjes' die je **als waarheid ziet** over jezelf. Je gelooft ze.

Hoe werd dit 'waarheid': Deze zinnnetjes zijn al zo vaak herhaalt, dat je ze nu ook echt gelooft.

Waarom zijn deze 'waarheden' belangrijk: Je geloof in jezelf **bepaalt mee je doen en laten**. In situaties thuis en op het werk, hoe je in relaties staat, hoe je je dag plant, hoe je dingen oplost. Ze hebben impact op elk domein in je leven en bepalen hoe je in het leven staat.

IK, omdat het een **intern** proces is. Een proces waarvan jij ook de (her-)startknop hebt. **Stap 1 is leren hoe je die herstart begint**. Je hebt van niemand **toestemming** nodig om deze herstart te beginnen, behalve **van jezelf**.

Anders in het leven staan, **start** met jezelf de **toelating** te geven om te **kijken** naar je geloof in jezelf.

Stap #2: Het volledige plaatje

Je praat op verschillende manieren over jezelf, op te splitsen in 2 categorieën: downtalk & uptalk. Brainstorm over deze 2 categorieën, zodat je ALLE mogelijkheden ziet, zowel de overtuigingen die je reeds gelooft **én de nieuwe mogelijkheden**:

Downtalk : De overtuigingen die je naar beneden halen en klein houden. Ze zorgen voor twijfel, moedeloosheid, futloos of machteloosheid,... of voegen schuldgevoel/schaamte toe.

Uptalk : De overtuigingen die je naar boven duwen. Ze geven je moed, rust, zorgen voor nieuwsgierigheid, motivatie, ... **Kan je je al voorstellen hoeveel krachtiger je in leven staat als uptalk je leidraad is?**

Meer in jezelf geloven

Stap #3: KIES je focus

Kies vanuit ALLE mogelijkheden: Welke talk wil je jezelf geven? Wat heb je **nodig**, vandaag?
Met deze focus ga je oefenen. Tip: Kies iets dat je ondersteunt, dat je helpt.

Dit zijn 3 veranderingen die bij mij gestart zijn door uptalk toe te laten:

- **Zelfzekere** mama worden, die beslissingen neemt die goed voelen, voor de kinderen en zichzelf. Vanuit vertrouwen zodat ik nu kan genieten van het 'mama-zijn'.
- **Voldoening** vinden in de job doordat de twijfel aan eigen capaciteiten stopte.
- **Me goed voelen** in mijn vel, mijn job en mijn gezin, verhoogde mijn dagelijkse energie. Ik maakte terug plannen voor de toekomst en sleepte me niet langer door de weken.

Stap #4: Oefenen for the win

Zet je **startknop bewust** in gang door **eerst je downtalk te herkennen**.

Hierdoor **zet je de downtalk op losse schroeven**.

Oefen dan om je uptalk er bewust naast te zetten.

"Ik hoor je wel 'downtalk', dat zou kunnen, en weet je wat, **deze 'UPTALK' kan ook waar zijn.**"

Hierdoor zal de uptalk gaandeweg aan gewicht winnen en **zal deze uptalk meer en meer je doen en laten bepalen**.

Eerlijk is eerlijk, dit is niet het makkelijkste werk, **wel** het werk dat **100% de moeite waard** is

Waarom? **Omdat jij de moeite waard bent** én hoe je in je leven staat.

Weet ook dat het nog moeilijker is om je downtalk te blijven onderhouden.

Tip: Geef jezelf een **veilige** omgeving om te onderzoeken.

Geef jezelf **ruimte, wees nieuwsgierig** naar jezelf en **mild** voor jezelf

Geef jezelf deze **mogelijkheid** en zei elke dag als je eigen 'labo-omgeving' om uptalk te creëren.

Dank je om er bij te zijn !

Meer UPTALK heeft al schitterende impacten gehad.

Dit zijn een aantal impacten bij zij die je voorafgegaan zijn:

- **Meer rust** door minder te twifelen aan de eigen beslissingen en ze niet meer achteraf in vraag te stellen. Van zodra het **vertrouwen** in **beslissingen** groeide, ging de focus naar de uitvoering er van. Dat gaf enorm veel mentale rust.
- **Moedig genoeg zijn** om de eigen mening te delen, ook al was deze anders dan deze van de vriendinnen, omdat het geloof groeide: **Mijn mening is ook ok. Verschil in mening is ook ok.**
- **Voldoening**, door te focus te verleggen naar de 10-tallen dingen die ze wél gedaan kreeg op een dag, ipv van op de 3 taken die niet waren afgecheckt. Het **zelf-oordeel kreeg geen plaats meer** en hierdoor kon ook nieuwsgierig gekeken worden naar de nog 3 openstaande taken en hoe dit op te lossen.
- Meer **vertrouwen** in eigen kunnen door zichzelf te zien als iemand die steeds voor oplossingen zorgt. **Uitstellen werd ingeruild voor actie.**



Geloven in jezelf is jezelf ook uptalk geven voor het volgen van deze training.

Want opdagen voor jezelf, is ook tegen jezelf zeggen: Je bent het waard.

Een enorm krachtig signaal dat ook jij verandering in gang kan zetten.

Proficiat !

Heb je een vraag voor me?

Wil je iets delen?

Laat het me weten en stuur een mail (veerle@amarieyo.be).

VEERLE

LIFE COACH & LOOPBAANCOACH

