



5

Stappen om af te rekenen
met onzekerheden

*& zelfvertrouwen te
ontwikkelen!*

Inhoud

- 3** Inleiding:
 Waarom dit E-book en wie ben ik?
- 7** Stap 1:
 "Me"-Search
- 10** Stap 2:
 Ontwikkel je mindset
- 13** Stap 3:
 Stap uit je comfortzone
- 16** Stap 4:
 Selfcare
- 19** Stap 5:
 Vier je successen
- 22** En nu?
 Kan jij met deze stappen aan de slag?

Waarom dit E-book en wie ben ik ?

Waarom dit E-book?

Ik zie veel ondernemers die ontzettend ambitieus zijn en grote dromen hebben. Zij durven echter niet volledig voor deze dromen te gaan, omdat zij zich laten tegenhouden door angsten en onzekerheden. Doordat zij continu last hebben van piekergedachten, zichzelf met anderen vergelijken en niet buiten hun comfortzone durven te stappen, houden zij zichzelf (onbewust en onterecht) klein.

Zij willen niets liever dan doen waar zij écht blij van worden: carrière maken, een eigen bedrijf starten, doen waar zij echt blij van worden. En natuurlijk het allerliefst zonder dat zij zich continu onrustig voelen.

En echt, ik begrijp het. Been there, done that. Juist daarom weet ik ook wat nodig is om dit te overwinnen. Wat nodig is om zelfvertrouwen op te bouwen en je dromen na te leven.

In dit E-book combineer ik mijn persoonlijke ervaring met mijn jarenlange ervaring binnen de geestelijke gezondheidszorg. In 5 stappen leer ik jou wat nodig is om zelfverzekerd in je schoenen te staan.

Ik geloof namelijk dat dit voor iedereen mogelijk is!

Kijk bijvoorbeeld eens naar Oprah Winfrey. Als er één vrouw een zelfverzekerde uitstraling heeft, dan is zij het wel. Maar wist jij ook dat zij begonnen is als een onzekere journalist en zij behoorlijk vaak uit haar comfortzone is gestapt, met vallen en opstaan?

Als zij het kan, waarom zou jij dit dan niet kunnen?

Iets meer over mij?

Het hulpverleners is er bij mij met de paplepel ingegoten. Ik ben opgegroeid in een hulpverlenersfamilie: als dochter van een psychiatisch verpleegkundige en eigenaresse van een zorgboerderij, kwam ik al jong in aanraking met het werkveld.

Als jonge meid was ik vrij onzeker, ik was teruggetrokken en had veel last van faalangst. De onzekerheid en faalangst zorgden ervoor dat ik niet altijd durfde te doen wat ik het liefste deed. Uit angst dat ik het niet goed zou doen of dat het fout zou gaan. Dit gevoel kon erg verlamvend zijn.

En nu? Inmiddels heb ik ruime ervaring opgedaan binnen de geestelijke gezondheidszorg en heb ik mij gespecialiseerd op het gebied van angst- en dwangstoornissen. Daarnaast run ik mijn eigen praktijk en coach ik jonge ambitieuze vrouwen naar meer zelfvertrouwen. Lukt dat als je onzeker bent? Nee, mijn onzekerheid heb ik aan de kant leren zetten en ik stap buiten mijn comfortzone. Dat gun ik jou ook!

Oké, ook wat luchtige feitjes over mij:

- Verklaar mij gerust voor gek, maar ik geniet enorm van lange afstanden hardlopen. Een marathon staat hoog op mijn bucketlist.
- Ik ben opgegroeid in een dorpje waarvan vrijwel niemand het bestaan kent: Jisp (zoek maar op).
- Soms denk ik dat ik de enige ben die netflix nog niet heeft uitgespeeld. Ik kan niet meepraten over series, films of acteurs.



01



S T A P 1

"Me"-search

Wellicht herken je het wel? Je bent je eigen bedrijf gestart, of wil dit graag starten. Maar je vergelijkt jezelf enorm met anderen en voelt je daardoor onzeker. Of je wilt dolgraag die promotie maken, maar omdat je denkt dat je het niet kunt, kom je niet in actie.

Je weet dat je onzekerheden, angsten en twijfels je belemmeren, maar eigenlijk doe je hier niets mee. Want, wat als.....? Maar eigenlijk maakt dit je niet veel vrolijker, je huidige leven is niet zoals die er in je dromen uitziet. Je houdt jezelf klein, stiekem weet je dat er meer in je zit.

Hoe suf het misschien klinkt, het is in eerste instantie belangrijk dat je op zelfonderzoek uitgaat en dat je je bewust bent hoe bepaalde patronen voor jou werken.

Het is belangrijk dat je je bewust bent welke situaties jou onzeker maken, wat dit met je doet en hoe je reageert. Zodra je jezelf goed begrijpt, weet je ook hoe je dit kunt veranderen.

Maar hoe doe je dat nu? Tijd om de balans op te maken. Beantwoord de vragen op de volgende pagina.

Me-search

Vragen

1. Welke situaties maken mij onzeker of angstig?
2. Wat denk ik in deze situaties?
3. Welke situaties of acties vermijd ik of stel ik uit omdat het te spannend is?
4. Wat voel ik wanneer ik angstig of onzeker ben?
5. Waar in mijn lichaam voel ik deze onrust?
6. Welk cijfer geef ik mijn leven op de volgende gebieden:
 - a. Werk en/of opleiding
 - b. Sociale contacten
 - c. Vrije tijd
7. Ben ik tevreden met deze cijfers? Zo niet, werk aan de winkel..
8. Hoe zou mijn leven droomleven eruit zien, wanneer ik mij niet laat tegenhouden door onzekerheid?

02

S T A P 2

Train je mindset

Je 'inner-voice' is continu aanwezig en enorm kritisch. Je verlangt naar meer rust in je hoofd en meer grip op je gedachten. "Je moet gewoon positief denken, dan komt het wel goed". Hoe vaak heb jij dit al gehoord? En hielp het? Het ontwikkelen van zelfvertrouwen gaat verder dan positief denken. Het gaat (mede) over het ontwikkelen van de juiste mindset. Eerst even een stukje theorie:

FIXED VS. GROWTH

Een 'fixed' mindset betekent letterlijk een 'vaste mindset', dat wil zeggen dat je gelooft dat je iets niet kan en ook nooit zal leren. Een fixed mindset ontstaat bijvoorbeeld door negatieve ervaringen of opmerkingen. Je gaat geloven dat je ontwikkeling afhankelijk is van talent, je ziet snel beren op de weg en doet de dingen zoals je ze altijd al deed.

*"Take every change,
drop every fear."*

Ons brein is in staat om te blijven ontwikkelen en aan te passen. Om jezelf te ontwikkelen is het belangrijk dat je je brein gaat trainen naar een 'growth mindset', oftewel 'groei mindset'. Om een growth mindset te ontwikkelen is het essentieel dat je gemotiveerd bent om te veranderen. Je moet het écht willen. Iemand met een growth mindset wil zich altijd ontwikkelen en zoekt naar mogelijkheden en oplossingen.

Maar hoe ontwikkel je nu een growth mindset? Dit kan je trainen (nee, helaas geen quick fix) door je gedachten uit te dagen. Je gedachten zijn namelijk vaak niet de realiteit. Stel je gedachten eens kritische vragen: Hoe weet ik dit? Waar baseer ik dit op? Hoe weet ik zó zeker dat dit klopt?

Fixed mindset

"Ik kreeg weer kritiek"

"Ik heb gefaald, ik kan ook echt helemaal niets"

"Anderen zijn véél beter dan ik"

Growth mindset

"Van deze feedback kan ik veel leren"

"Als ik blijf oefenen, dan lukt dit mij zeker"

"Ik laat mij inspireren door anderen"



En jij? Heb jij een 'fixed' of een 'growth' mindset?

03

S T A P 3

Stap uit je
comfortzone

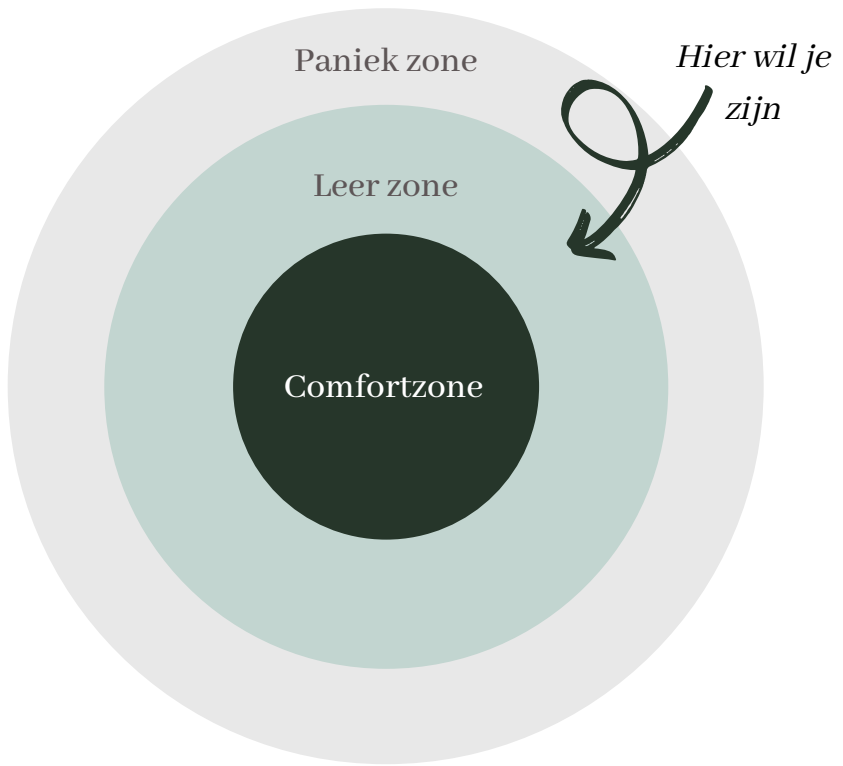
Zeg eens eerlijk, wanneer is de laatste keer dat jij jezelf flink hebt uitgedaagd en je buiten je comfortzone bent gestapt? Wanneer liet jij je mening duidelijk weten tijdens die belangrijke vergadering? Of wanneer lanceerde jij jouw nieuwe product of dienst? Wanneer negeerde je de gedachte die zei 'dat kan jij niet'?

Grote kans dat het toch een tijd geleden is dat je jezelf echt buiten je comfortzone hebt gebracht. Logisch. Ons brein is namelijk zodanig ontwikkeld om ons te behoeden voor gevaar. Wanneer je iets doet buiten je comfortzone en wat dus spanning of onrust oplevert, zal je brein tegenstribbelen. Je bent dit gewoonweg niet gewend.

Wanneer je (destructieve) patronen wilt doorbreken, zal je brein alarm slaan. **Een vals alarm.** Waarschijnlijk ben je namelijk niet direct in levensgevaar.

Binnen je comfortzone blijven is een veilige keuze. Buiten je comfortzone treden betekent dat je groeit. Hiermee groeit je zelfvertrouwen. Want écht, het geeft een kick als je ervaart dat je meer kan dan dat je denkt.

Nu hoor ik je denken "makkelijker gezegd, dan gedaan". Maar wees gerust, oefening baart kunst.



Comfortzone: Veilig, vertrouwd, saai, stagnatie.

Leerzone: meer willen en kunnen, hier ligt je groei.

Paniek zone: te veel willen, hier blokkeer je jezelf.

04



S T A P 4

Selfcare

Goed voor jezelf zorgen: voldoende rust pakken, gezond eten, bewegen. Je weet dat het belangrijk is, maar doe je het ook? "Geen tijd", "eerst moet ik dit .. en dat..", "vanaf morgen...". Zijn dit voor jou bekende excuusjes?

Onzekerheden overwinnen en zelfvertrouwen opbouwen, start misschien wel met goed voor jezelf zorgen. Niet alleen om een strak lichaam te hebben, want dat levert natuurlijk ook een positieve bijdrage aan je zelfvertrouwen. Maar juist ook om je brein optimaal te laten functioneren. Voldoende rust en ontspanning, de juiste voedingsstoffen en bewegen hebben een positief effect op je brein. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je brein endorfine (gelukshormonen) aanmaakt en de aanmaak van cortisol (stresshormonen) geremd wordt.

Klinkt goed, right? Where to start?

Het is ontzettend belangrijk om dit daadwerkelijk vol te houden. Wat ik graag tegen je wil zeggen is: Maak de stappen klein en behapbaar, kies voor om te beginnen voor één leefstijlverandering en bouw dit stap voor stap uit.

"Selfcare is how you take your power back"

Balans

Selfcare betekent meer dan alleen een avondje je favoriete Netflix serie binge watchen. Selfcare is het vinden in de juiste balans op de volgende gebieden:

ONTSPANNING

Ontspanning is belangrijk om zowel je lichaam als je brein te laten herstellen van inspanning.

SLAAP

Voldoende nachtrust is van belang om mentale weerbaarheid op te bouwen.

BEWEGING

Bewegen zorgt ervoor dat je brein nieuwe hersencellen, verbindingen en gelukshormonen aanmaakt..

VOEDING

Gezonde voeding is van belang voor gezonde hersenen en heeft een positief effect op de (mentale) gezondheid.

Ik spreek vaak dames die hun best doen om gezond te eten of te bewegen, maar dit eigenlijk niet weten vol te houden. Dit komt bijvoorbeeld doordat zij zichzelf te veel restricties opleggen. Doordat zij eigen opgelegde regels niet kunnen nakomen, neemt hun onzekerheid toe.

05

S T A P 5

Vier je successen

Je wilt super graag een eigen onderneming starten of een promotie maken, maar je bent geneigd om te kijken naar wat de redenen zijn waarom dit niet lukt. Je denkt dat je het niet kan en raakt overrompeld door de stappen die je allemaal nog moet zetten. Hierdoor durf je niet in actie te komen.

Onthoud jij vaker de dingen die niet zo lekker gingen of vier jij elke stap? Veel vrouwen zijn ontzettend streng voor zichzelf, zeker wanneer zij ambitieus zijn.

Het vieren van je successen is enorm belangrijk. Of het nu grote of kleine stappen zijn geweest, proost erop (wel met mate dan, hè) en beloon jezelf!

Waarom is dit belangrijk?

1. Er wordt zichtbaar wat er allemaal wél goed gaat.
2. Het motiveert je om volgende stappen te nemen.
3. Het geeft je zelfvertrouwen een boost!
4. Je trekt nieuwe successen aan, omdat je in een positieve vibe zit.
5. Je ontwikkelt een positieve mindset.

Ben jij er klaar voor om je onzekerheden over boord te gooien?

Iedere maand selecteer ik twee dames voor een gratis confidence call van 45 minuten. Tijdens deze online sessie geef ik jou minimaal twee gouden tips waarmee jij direct je zelfvertrouwen een boost geeft.

[Klik hier](#) om kans te maken



En nu?

Yes! Je hebt alle stappen doorlopen.

Kan jij met deze stappen aan de slag? Ik hoop natuurlijk dat je door het lezen van dit E-book veel inspiratie hebt opgedaan over hoe jij ervoor kunt zorgen dat je je onzekerheden over boord gooit en kunt kiezen voor je droomleven.

Misschien denk je na het lezen van dit E-book “makkelijker gezegd, dan gedaan”. Ik kan mij goed voorstellen dat het daadwerkelijk 'doen' veel lastiger is. Ik zie veel vrouwen die precies weten wat hetgeen is dat hen blokkeert, maar het lastig vinden om dit daadwerkelijk te veranderen.

Wees je ervan bewust dat je angsten en onzekerheden niet zomaar verdwijnen. Sterker nog. Wanneer je hier niet mee aan de slag gaat, is de kans groot dat dit gevoel alleen maar sterker wordt.

Ik geloof er oprecht in dat het voor iedereen mogelijk is om onzekerheden te overwinnen en echt te gaan voor wat je het liefste wilt. Ook jij kunt dit. Wanneer het verlangen groter is dan de angst, zal je prachtige stappen kunnen maken.

Ik realiseer mij ook dat dit niet altijd gemakkelijk is. Maar besef je dan: **Je hoeft dit niet alleen te doen!** Ik help je graag om patronen te doorbreken en buiten je comfortzone te stappen.

Iedere maand selecteer ik twee dames voor een gratis confidence call van 45 minuten. Tijdens deze online sessie geef ik jou minimaal twee gouden tips waarmee jij direct stappen kunt maken naar een leven zonder die belemmerende angsten.

***Klik hier* om een gratis sessie aan te vragen**

Heel veel succes! You got this
Liefs Manon



Wil jij al meer tips en trics ontvangen?

Volg mij dan op instagram