

The background of the entire page is a soft, mottled blue. Scattered throughout are various pink flowers, including large daisies with yellow centers and smaller, delicate blossoms. Some flowers are in full bloom, while others are buds. The flowers are positioned around the edges and interspersed between the text blocks, creating a delicate and feminine aesthetic.

# 7 tips voor meer zelfvertrouwen

Praktische stappen om milder naar jezelf te kijken

*Cindy de Vries, Online coach voor vrouwen*

Online coaching voor vrouwen bij stress, burn-out en zelfvertrouwen.

[info@jouwonlinementalcoach.nl](mailto:info@jouwonlinementalcoach.nl)

Welkom,

Als je dit e-book leest, is de kans groot dat zelfvertrouwen voor jou niet vanzelfsprekend voelt.

Misschien twijfel je vaak aan jezelf, vergelijk je je met anderen of ben je streng voor wie je bent.

In mijn werk als online coach zie ik dit bij veel vrouwen terug. En ook uit eigen ervaring weet ik hoe het voelt om weinig vertrouwen te hebben in jezelf en steeds het gevoel te hebben dat je tekortschiet.

Zelfvertrouwen groeit niet in één grote stap. Het ontstaat juist in kleine momenten van mildheid, bewustwording en anders leren kijken naar jezelf.

In dit e-book deel ik 7 praktische tips die je daarbij kunnen helpen. Geen grote veranderingen, geen zweverigheid — maar kleine stappen die je vandaag al kunt zetten.

Neem eruit wat bij jou past. Je hoeft niets te forceren.

Cindy de Vries



## Tip 1 – Stop met jezelf vergelijken met anderen

Misschien herken je dit wel.

Je ziet anderen die het ogenschijnlijk goed voor elkaar hebben. Ze lijken zelfverzekerd, succesvol, ontspannen. En zonder dat je het doorhebt, vergelijk je jezelf met hen.

Wat je daarbij vaak vergeet, is dit:

je vergelijkt jouw binnenkant met hun buitenkant.

Je ziet niet hun twijfels, hun onzekerheden, hun worstelingen of wat er achter gesloten deuren speelt. Je ziet alleen wat zij laten zien. En ondertussen leg je jouw gedachten, gevoelens en onzekerheden ernaast — en trekt daar conclusies uit over jezelf.

Vergelijken lijkt misschien onschuldig, maar het ondermijnt je zelfvertrouwen. Het zorgt ervoor dat je jezelf kleiner maakt, terwijl je geen volledig beeld hebt.

### Kleine oefening

Sta de komende dagen eens bewust stil bij momenten waarop je jezelf vergelijkt met anderen.

Vraag jezelf dan rustig af:

- Wat zie ik nu echt van de ander?
- Wat weet ik níet?
- Wat doet deze vergelijking met mij?

En herinner jezelf eraan:

Ik zie slechts een deel van het verhaal.

## Tip 2 – Praat tegen jezelf zoals je tegen je kind of beste vriendin praat

Sta eens stil bij hoe je tegen jezelf praat.

Veel vrouwen zijn streng, kritisch en weinig mild voor zichzelf. Gedachten als “Ik doe het nooit goed genoeg” of “Waarom lukt mij dit niet?” komen vaak automatisch op.

Maar stel jezelf nu eens deze vraag:

zou je zo praten tegen je kind? Of tegen je beste vriendin?

Waarschijnlijk niet. Je zou luisteren, begrip tonen, eerlijk zijn zonder af te breken. Je zou bemoedigende woorden kiezen in plaats van harde oordelen. Toch is dat precies wat je tegenover jezelf vaak wél doet. En die innerlijke stem heeft veel invloed op hoe veilig, krachtig en waardevol je je voelt. Zelfvertrouwen groeit wanneer je leert om met jezelf te praten op een manier die ondersteunend is — niet perfect, maar wel mild.

### Kleine oefening

Merk vandaag eens op hoe je tegen jezelf praat in lastige momenten.

Vraag jezelf dan af:

- Zou ik dit ook tegen iemand zeggen van wie ik hou?
- Wat zou ik tegen mijn kind of beste vriendin zeggen in deze situatie?

Probeer die woorden vervolgens ook tegen jezelf uit te spreken. Niet mooier maken dan het is, maar wel met respect.



## Tip 3 – Richt je op wat je goed doet

Veel vrouwen zijn geneigd om vooral te zien wat er niet goed gaat. Wat beter had gekund. Wat ze anders hadden moeten doen. Aan het eind van de dag blijft juist dát hangen, terwijl alles wat wél lukte snel wordt weggewuifd.

Maar zelfvertrouwen groeit niet door alleen te focussen op wat ontbreekt. Het groeit wanneer je leert om ook stil te staan bij wat goed gaat — hoe klein dat ook lijkt.

Misschien heb je vandaag:

- toch die ene grens aangegeven
- even rust genomen
- iets afgerond wat al lang lag
- vriendelijker tegen jezelf gesproken

Dat zijn geen details. Dat zijn stappen.

Door dagelijks te erkennen wat goed ging, train je je aandacht. Je leert je brein om niet alleen te scannen op tekort, maar ook op kracht.

### Kleine oefening

Neem aan het einde van de dag een paar minuten de tijd en noteer 2 of 3 dingen die goed gingen.

Dat mogen hele kleine dingen zijn.

Er is geen minimum aan succes.

Vraag jezelf eventueel af:

- Wat deed ik vandaag waar ik tevreden over ben?
- Wat lukte, ondanks alles?

Lees je lijstje later nog eens terug.

Je zult merken dat er meer goed gaat dan je dacht.

Zelfvertrouwen groeit door te zien wat er al is.



## Tip 4 – Sta stil bij je sterke punten en positieve eigenschappen

Veel vrouwen vinden het lastig om hun eigen sterke punten te benoemen. Het voelt ongemakkelijk, overdreven of zelfs arrogant. Alsof je jezelf groter maakt dan je zou mogen zijn.

Toch heeft dit niets te maken met opscheppen. Het gaat over een realistisch zelfbeeld.

Wanneer je vooral kijkt naar wat je moeilijk vindt of waar je tekortschiet, ontstaat er een eenzijdig beeld van jezelf. Je ziet je fouten uitvergroot, terwijl je kwaliteiten naar de achtergrond verdwijnen.

Door bewust stil te staan bij je sterke punten en positieve eigenschappen, breng je meer balans aan. Je herinnert jezelf eraan dat je meer bent dan je onzekerheden.

### Kleine oefening

Neem even de tijd en schrijf een lijstje met eigenschappen of kwaliteiten die bij jou horen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- doorzettingsvermogen
- zorgzaamheid
- eerlijkheid
- creativiteit
- veerkracht

Vind je dit lastig?

Vraag dan eens aan iemand die je vertrouwt welke eigenschappen zij in jou zien.

Lees je lijstje regelmatig terug. Niet om jezelf op te blazen, maar om jezelf écht te zien.

Een realistischer zelfbeeld geeft ruimte om te groeien.

## Tip 5 – Herinner jezelf dagelijks met helpende zinnen

Misschien voelt het wat ongemakkelijk om positieve zinnen over jezelf te lezen of hardop uit te spreken. Gedachten als “dat voelt nep” of “dat geloof ik toch niet” komen vaak vanzelf.

Toch kan het helpend zijn om jezelf bewust andere woorden aan te bieden. Niet omdat je ze meteen hoeft te voelen, maar omdat herhaling invloed heeft op hoe je naar jezelf kijkt.

Door dagelijks helpende zinnen te zien en uit te spreken, geef je je brein een ander geluid dan alleen kritiek of twijfel. Dat vraagt geen overtuiging, alleen bereidheid.

Zinnen die je kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld:

- Ik ben mooi
- Ik ben goed genoeg
- Ik mag er zijn

Plak deze zinnen op een plek waar je ze vaak ziet, zoals op de koelkast of de spiegel.

### Kleine oefening

Lees de zinnen elke dag hardop.

Ook – en juist – op dagen waarop je het nog niet voelt.

Je hoeft jezelf nergens van te overtuigen.

Het is voldoende om de woorden toe te laten.

Met tijd en herhaling kan er langzaam iets verschuiven.

## Tip 6 – Sta jezelf toe om fouten te maken

Veel vrouwen zien fouten maken als bewijs dat ze iets niet kunnen of dat ze tekortschieten. Gedachten als “Ik ben dom”, “Dit lukt mij nooit” of “ik verpruts het toch” liggen vaak op de loer.

Maar fouten zeggen niets over jouw waarde.

Ze zeggen ook niet dat je het niet kunt.

Fouten zeggen dat je mens bent.

En dat je aan het leren bent.

Wanneer je fouten direct koppelt aan wie je bent, wordt groeien spannend. Je gaat jezelf beschermen door minder te proberen, minder te laten zien of streng te worden voor jezelf.

Zelfvertrouwen ontstaat juist wanneer je fouten kunt zien als onderdeel van ontwikkeling, in plaats van als een oordeel over jezelf.

### Kleine oefening

Denk eens terug aan een fout die je onlangs maakte.


Vraag jezelf rustig af:

- Wat probeerde ik hier te leren?
- Wat zegt deze situatie over mijn inzet of moed, in plaats van over mijn tekort?

Probeer de zin:

Ik ben een mens en ik ben dit aan het leren.

Hardop of in stilte.

The background of the entire page is a soft-focus image of pink flowers and green leaves. The flowers are in various stages of bloom, and the leaves are long and slender. The overall tone is gentle and natural.

## Tip 7 – Beweeg zelfverzekerd, ook als je het nog niet zo voelt

Zelfvertrouwen zit niet alleen in wat je denkt, maar ook in hoe je je lichaam gebruikt. Je houding, je manier van lopen en de ruimte die je inneemt, hebben invloed op hoe je je vanbinnen voelt.

Wanneer je onzeker bent, trek je je vaak letterlijk terug:

- schouders naar voren
- hoofd omlaag
- klein maken

Je brein krijgt daarmee het signaal dat er iets is om voorzichtig voor te zijn. Door je houding bewust iets te veranderen, kun je dat signaal omkeren. Niet omdat je moet doen alsof, maar omdat lichaam en brein met elkaar samenwerken.

Zelfverzekerd bewegen betekent niet groot of opvallend zijn.  
Het betekent: jezelf toestaan om er te zijn.

### Kleine oefening

Sta een paar keer per dag even stil bij je houding.

- Zet beide voeten stevig op de grond
- Rol je schouders rustig naar achter
- Breng je hoofd iets omhoog

Adem rustig in en uit en blijf zo een paar momenten staan of lopen.

Zeg eventueel in jezelf:

Ik mag ruimte innemen.

Ook hier geldt:

je hoeft het nog niet te voelen om het toch te doen.

# Tot slot

Zelfvertrouwen ontstaat niet in één grote stap.  
Het groeit in kleine momenten van aandacht, mildheid en  
oefening.

Misschien sprak niet elke tip je evenveel aan. Dat is helemaal oké.

Kies eruit wat bij jou past en laat de rest liggen.

Je hoeft dit proces niet te haasten.

En je hoeft het niet alleen te doen.

Elke kleine stap telt.

## Samen oefenen en verdiepen

Wil je de tips niet alleen lezen, maar er samen over praten en  
oefenen in een kleine, veilige groep?

Af en toe organiseer ik een online bijeenkomst waarin we de 7 tips  
voor zelfvertrouwen rustig doornemen, oefeningen doen en  
ruimte is voor vragen.

De groep is bewust klein (max 5 deelnemers) en de sfeer is rustig  
en persoonlijk.

Heb je interesse?

Stuur dan een e-mail naar [info@jouwonlinementalcoach.nl](mailto:info@jouwonlinementalcoach.nl).

Deelname kost €14,95.