

Positief zelfbeeld ontwikkelen.

Een positief zelfbeeld maakt, in tegenstelling tot een **negatief zelfbeeld**, je hele leven makkelijker. Echt waar. Als je positief over jezelf denkt dan voel je je sterker, zelfverzekerder, gelukkiger, kalmer en effectiever.

Dus je wilt werken om een positief zelfbeeld te ontwikkelen. En het liefst een beetje snel. **Want hoe eerder je positief over jezelf denkt, des te beter.**

Een positief zelfbeeld start een opwaartse spiraal van waardering en positiviteit richting jezelf én de mensen om je heen. Dus laten we eens kijken. Wat kun je doen om een positief zelfbeeld te ontwikkelen?

Zo simpel maar zo waar. Zo vaak zijn we bezig om *nét even iemand anders te zijn dan we daadwerkelijk zijn*. We doen ons altijd iets beter of anders voor, omdat we het idee hebben dat wie we daadwerkelijk zijn, *niet goed genoeg is*.

Onzin. En nutteloos ook.

Jij bent goed zoals je bent. Een mooi persoon met unieke karaktereigenschappen en een eigen verhaal.

Zelfacceptatie is je snelweg naar een positief zelfbeeld. Je wilt leren ontspannen in jezelf. Leren accepteren dat je bent wie en wat je bent. Dat je kanten hebt die je minder waardeert, **maar dat die kanten er wel mogen zijn.**

- Je bent goed zoals je bent.
- Je hoeft niet te veranderen als je dat niet wilt.
- Je hoeft niets te doen om liefde te verdienen.
- Je hoeft niets te doe om eindelijk *goed genoeg* te kunnen zijn.

Het enige dat je wilt doen is jezelf accepteren.

Precies zoals je bent.

Hier lees je hoe je dat doet.

2. Beoefen zelfcompassie

Oké – van zelfacceptatie naar zelfcompassie. Je leert een positief zelfbeeld ontwikkelen als je **minder hard voor jezelf bent**.

5 tips om te werken aan een positief zelfbeeld

1. Positiviteitsdagboek. Schrijf dagelijks in een dagboek drie dingen op die je die dag goed gedaan hebt. ...
2. Lijst met eigenschappen. Maak eens een lijst met **positieve** eigenschappen die jij hebt. ...
3. Feedback vragen. ...
4. Wees aardig voor jezelf. ...
5. Complimenten ontvangen. En dank je wel zeggen.

Zelfcompassie houdt in dat je *mededogen* naar jezelf toont.

Dat je minder hard bent en meer begrip en geduld met jezelf hebt.

Net als ieder mens, ben jij ook gewoon een mens die een weg in het leven probeert te vinden. Dat is niet altijd makkelijk, ook niet voor jou. En je hebt het al moeilijk genoeg, dus waarom zou je zo hard zijn voor jezelf?

- Je doet je best.
- Je hebt de beste bedoelingen.
- Je probeert het juiste te doen.
- Je probeert aan je medemens te denken.

En soms ben je egoïstisch, denk je alleen aan jezelf, ben je lui, doe je domme dingen, drink je teveel, ben je te veroordelend, ben je boos of gemeen en doe je mensen pijn.

Dat hoort er allemaal bij. Niemand is 'perfect', in de traditionele zin. En we verdienen allemaal een beetje compassie.

Dus jij ook. Ook van jezelf.

Zelfcompassie helpt je een positiever zelfbeeld ontwikkelen omdat je je niet langer laat meeslepen door je 'tekortkomingen'. Je omarmt ze liefdevol als *onderdeel van wie jij bent, onderdeel van mens-zijn*.

Onszelf vergelijken. We doen het allemaal, ook al is het de minst nuttige bezigheid voor ons zelfbeeld. Wanneer we onszelf vergelijken met anderen, richten we ons voornamelijk op onze eigen 'tekortkomingen'.

We zijn niet bezig met onze positieve kanten. We zien vooral wat een ander **beter doet**. En dat is destructief voor een positief zelfbeeld.

Waarom heeft vergelijken weinig zin?

- Ieder mens heeft een unieke mix van talenten en vaardigheden.
- Ieder mens heeft een eigen, uniek verleden. Een eigen verhaal.
- Ieder mens heeft wisselende interesses, intelligentie, drijfveren, angsten en dromen voor de toekomst.
- Ieder mens heeft ook zijn eigen problemen, ‘tekortkomingen’ en obstakels te overwinnen.

Jij ziet iemand met een perfect succesvol leven op Instagram. **En je voelt je slecht over jezelf omdat jouw leven een stuk minder leuk is.** In werkelijkheid kampt je Instagram held bijvoorbeeld met eenzaamheid of depressies, terwijl jij je meestal gelukkig voelt en veel fijne mensen om je heen hebt.

Dus wat heeft die vergelijking voor zin?

Sommige mensen zijn veel succesvoller dan jij. Maar jij hecht meer waarde aan rust, of je gezin, of je hebt geen angsten die je pushen tot ongezond lange werkdagen. En jij hebt geen zin om al die tijd te investeren in meer succes. En dat is helemaal prima.

Minder vergelijken helpt je een positief zelfbeeld ontwikkelen, omdat je je minder bezighoudt met je eigen ‘tekortkomingen’.

Onthoud: **je bent goed zoals je bent.** Wat je wilt doen is je eigen unieke zelf accepteren, niet constant uitzoeken wat er ‘niet goed aan is’.

In een tijd van steeds slimmere technologie, worden onze menselijke eigenschappen steeds interessanter. Een algoritme doet alles bijna altijd perfect – een eigenschap waar mensen al eeuwen naar streven.

Maar nu technologie die eigenschap voor ons oppakt, wordt het steeds minder interessant. ‘Imperfectie’, onvoorspelbaarheid, de ‘rauwe randjes’, *doorleefdheid*– dit zijn eigenschappen die ons uniek maken.

Het zijn onze unieke eigenschappen die ons *mens* maken.

We gaan een tijdperk tegemoet waarin we *onze menselijkheid leren omarmen*. Het is tijd om te vieren dat we verschillend, uniek en soms tegenstrijdig zijn.

Jij en ik, we zijn geen robots. Algoritmes werken dag en nacht. Wij werken soms, en soms zijn we lui. Soms vrolijk, en soms een beetje boos. Soms een beetje achterdochtig. Niet altijd rationeel, niet perfect, niet voorspelbaar.

Ik zou zeggen: **vier de verscheidenheid**. Het is best leuk om geen algoritme te zijn, toch?

Ben je toch op zoek naar een training, lotgenotencontacten, hoe je je zelfbeeld kan verhogen? En waar je een cursus om een positief zelfbeeld te ontwikkelen kan vinden?

Je kan googelen. Of vragen bij een GGZ instelling of herstelacademie in de buurt, mogelijk buurthuizen.

Mogelijk is dit bekend bij het WMO-loket.