



ONZEKER

WAAR KOMT HET VANDAAN EN HOE KAN IK ERMEE OMGAAN?

"Dit kan ik niet" of "dit is niks voor mij". Het zijn veel voorkomende zinnen die we onszelf wijs maken. Misschien heb je vroeger iets te vaak gehoord dat je "iets" niet kon. Of heb je na een negatieve ervaring zelf het besluit genomen dat je "iets" niet kan. Deze belemmerende overtuigingen zorgen ervoor dat je je onzeker voelt en dus niet veel vertrouwen in jezelf hebt wanneer er iets moet gebeuren.

Een gebrek aan zelfvertrouwen uit zich niet enkel in activiteiten en prestaties. Sterker nog, veel vaker speelt de onzekerheid zich in ons hoofd af zonder dat anderen daar direct iets van zien of meekrijgen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je bang bent voor de mening van anderen en jezelf daardoor niet voldoende uit of ontplooit. De terughoudendheid die onzekerheid met zich meebrengt heeft een negatieve invloed op je leven, omdat het je letterlijk weerhoudt van de dingen die je gelukkiger kunnen maken. Bovendien is het moeilijk om je als persoon goed te ontwikkelen wanneer je onzekerheid je ervan weerhoudt om helemaal eerlijk naar jezelf te zijn.



“Ik kan dit niet”

“Ik durf niet”

“Ik ben altijd bang dat ik het niet goed doe”

“Ik heb altijd het gevoel dat iedereen naar me kijkt”

“Ik voel me eigenlijk nergens op mijn gemak”

PRAKTIJK HEEREWAARDEN

Burgemeester de Withstraat 59
De Bilt

www.praktijkheerewaarden.nl

neem vrijblijvend contact op:
0615490331

mail naar:
infopraktijkheerewaarden.nl