



IK HEB HEEL WEINIG ZELFVERTROUWEN. WAT KAN IK DOEN?

Door NokNok | 11-24 jaar

"Ik ben niet leuk genoeg" of "Dit lukt me nooit". Spoken deze zinnen ook weleens door je hoofd?

Iedereen is af en toe onzeker. En eigenlijk zijn dat maar **gewoon woorden in je hoofd**. Ze zijn daarom nog niet waar. Als je die negatieve gedachten begint te geloven, daalt je zelfvertrouwen flink.

Maar wist je dat je je zelfvertrouwen kan verhogen? Start nu met deze 7 tips:

1. Aanvaard wat je goed en minder goed kan

Aanvaarden wat je goed kan en minder goed kan, dat is een **sterk begin!** Misschien ben je niet zo goed in wiskunde, maar haal je wel een tien op de looptest. Denk aan wat je goed kan. Dat doet **meer deugd dan piekeren** over waar je minder goed in bent.

2. Fouten maken mag

Je dacht dat die match niet moeilijk zou zijn, maar het viel tegen. Je kan **leren uit je fouten**. Dat maakt je sterker. Volgende keer kan je je beter voorbereiden op de match.

3. Positief aan de start

Start je als een positivo aan een nieuwe uitdaging? Dat zorgt voor een beter resultaat. Stel dat je een nieuw Instagram-account wil starten. Ben je er nog niet aan begonnen, omdat je denkt dat je het toch niet goed zal doen?

Probeer eens om je extra voor te bereiden. Denk niet: 'Ik kan het niet.' Denk wel: 'Ik zal het kunnen, want ik heb me goed voorbereid.' Het vraagt wat moeite, maar je zal merken dat het helpt!

4. Wees niet te streng voor jezelf

Vergelijk je jezelf met vrienden en vriendinnen? Dat is normaal. Maar je hoeft niet te streng te zijn voor jezelf. **Niemand is perfect. Ook al doen sommigen zich zo voor.** Zij zijn net zo uniek als jij.

Tevreden zijn met jezelf, dat helpt. Vind je dat je een scheve neus hebt of te korte benen? Dan is tevreden zijn met jezelf niet zo makkelijk. Probeer niet te hard te zijn voor jezelf. **Sommige dingen zijn nu eenmaal zoals ze zijn.** Besef dat iedereen wel iets heeft wat hij of zij liever anders had. Misschien wil het knapste meisje of de knapste jongen van de klas wel jouw blonde krullen of jouw mooie stem?

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma, di, do, vr: 17-22u. Wo, za: 16-22u. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.

5. Vergelijk je niet met een droomwereld

Tv, sociale media en reclame stellen mensen vaak als **ideale personen** voor: een prachtige glimlach, een knap figuur, stralende ogen ... Vergelijk je niet met die droomwereld. Een perfecte jongen of een perfect meisje bestaat niet. Een unieke persoon wel, dat ben jij!

6. Laat zien wat je kan

Stel dat je goed bent in websites maken. **Je zelfvertrouwen krijgt een kick** als je daar iemand mee kan helpen. En je maakt er iemand blij mee. Of misschien ben je goed in complimentjes geven? Doe het dan vaak, het zal je goed doen.

7. Blijf jezelf

Een jongen uit je klas kleedt zich bijvoorbeeld heel stoer. Andere klasgenoten zien er eerder gewoon uit. En jij? Soms heb je de neiging om je aan te passen aan anderen. Dat is niet nodig. Jij mag rustig jezelf blijven.



(12-16) Hoe ga jij om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!
NOKNOK.BE



(17+) Hoe is het gesteld met jouw geluk? Doe de test!
GELUKSDRIEHOEK.BE