



Het Zelfvertrouwen Actie Model

Het zelfvertrouwen wordt beïnvloed door een zestal factoren, die allen tezamen tot een maximaal positief, duurzaam, realistisch, intrinsiek zelfvertrouwen kunnen leiden. Als uw zelfvertrouwen een gemiddeld tot hoog niveau kent, zult u optimaal in de wereld acteren, en uw leven als bevredigend en vervullend ervaren. Uw zelfvertrouwen is geen statisch fenomeen, het wordt continu beïnvloed door uw handelen en denken. Door de onderstaande 6 actiegebieden consequent te betrekken in alles wat u doet, kunt u uw zelfvertrouwen duurzaam verbeteren/verhogen. Het is niet zo, dat als u eenmaal een hoog zelfvertrouwen heeft, dat dit altijd zo zal blijven – het omgekeerde geldt ook! Uw zelfvertrouwen is te vergelijken met de accu in uw auto, alleen door te rijden laadt de accu op, en van lange ritten laadt hij meer op dan van korte, en in de winter dient u de accu mogelijk extra bij te laden. Uw zelfvertrouwen - en de hoogte daarvan - ligt in uw handen – en in uw handen alleen! U kunt er voor kiezen om vanaf vandaag te investeren in uw zelfvertrouwen en daarmee uw leven een enorme verrijking te geven. Werken aan uw zelfvertrouwen kost u alleen maar tijd, energie en soms een beetje geld, een investering die uw leven lang zijn rendement zal tonen.

Het belangrijkste thema van zelfvertrouwen is het leven in de realiteit, het accepteren van de realiteit, het baseren van de gedachten en acties op basis van de realiteit, het proberen te ontsnappen aan de realiteit is equivalent aan het afbreken van het zelfvertrouwen. U kunt alleen uzelf verwerkelijken in de realiteit, uw droomwereld is alleen uw droomwereld, in de realiteit zijn uw daadwerkelijke uitdagingen, vrienden, partner, werk, studie etc. Maar ook uw intrinsieke geluk!