

Inhoud

Inleiding	6
Tips van jongens	8
Tips van meisjes	11
Maak een overzicht van moeilijke situaties	15
Aanvaard jezelf	16
Kraak jezelf niet af	18
Leer jezelf kennen	20
Zoek de oorzaak van je gebrek aan zelfvertrouwen	22
Wees jezelf en aanvaard je fouten	24
Gebruik je angst	26
Wees realistisch	29
Ga om met mensen die zelfvertrouwen hebben	31
Bevrijd jezelf van de kritische blik van anderen	32
Neem je verantwoordelijkheden	33

Inhoud

Zorg voor jezelf	35
Doe wat je leuk vindt.....	38
Denk positief	40
Stel je je successen voor.....	42
Herontdek je talenten	43
Stel jezelf op de proef.....	44
Omgaan met verbale agressie	47
Geef niet toe aan je verlegenheid	49
Bedwing je agressiviteit.....	52
Vermijd verslavende middelen.....	53
Leer 'nee' zeggen	54
Communiceer op een positieve manier ..	57
Plan de uitwerking van je projecten ...	59
Mediteer om niet in paniek te raken ...	61
Heb vertrouwen	64
Tot slot.....	65

Inleiding

Je hebt het gevoel dat de meeste andere jongens en meisjes veel interessanter zijn dan jij. Je twijfelt of je wel echt meetelt voor anderen. Je durft geen initiatief te nemen. Je liegt soms om ergens onderuit te komen of om meer aanvaard te worden door anderen. Je geeft het snel op als iets niet meteen lukt. Je geeft vrij snel de moed op. Klinken deze dingen je bekend in de oren? Dan heb je ongetwijfeld last van een gebrek aan zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is geen eigenschap die we bij onze geboorte al dan niet meekrijgen. We verwerven het in de loop van ons leven. Op jouw leeftijd missen veel pubers zelfvertrouwen, terwijl anderen er juist te veel van lijken te hebben. Als je te weinig zelfvertrouwen hebt, neem je minder

vaak initiatief omdat je zeker weet dat wat je probeert toch zal mislukken. 'Waarom zou ik het proberen?' zeg je tegen jezelf. Maar wie niets probeert, bereikt ook niets en zo loop je heel veel kansen mis en slaag je veel minder vaak.

Dat gebrek aan vertrouwen doet zich ook voor op school: je doet je mond niet open, je verliest de moed als het moeilijk wordt en bij toetsen twijfel je altijd aan je eerste antwoord, dus vervang je het door iets anders dat vaak minder goed is. Als je te weinig zelfvertrouwen hebt, bestaat de kans dat je toneel gaat spelen om aanvaard te worden. Zo heb je niet de kans om te zijn wie je echt bent. Het is dus heel belangrijk om je zelfvertrouwen te vinden. Vertrouw daarvoor op de tips in dit boek.

Tips van jongens

« Om zekerder te zijn van jezelf, moet je aan sport doen. Dan word je actiever en optimistischer. Je negatieve gedachten verdwijnen en je hebt weer een doel. **Tarek, 14 jaar**

« Blijf niet stilstaan bij het verleden als je je zelfvertrouwen wilt versterken. Vergeet de fouten van toen. Pluk de dag. Ga vooruit, zonder spijt of schuldgevoel.
Thomas, 17 jaar

« Als je te weinig zelfvertrouwen hebt, is het geheim dat je moet aanvaarden dat je faalt. Denk je dat je niets waard bent? Laten we het toegeven. Oké, je bent niets waard, maar dat hoeft je er niet van te weerhouden om toch dingen te zeggen en te doen. En naarmate je meer doet, zul je zien dat het ook steeds vaker lukt. Je kunt je doel ook bereiken als je niet zeker bent van jezelf. **Quinten, 16 jaar**

« Als je niet zeker bent van jezelf, laat dat dan niet zien en doe alsof je wel zelfverzekerd bent. Uiteindelijk word je het dan ook. **Louis, 14 jaar**

« Toen ik jonger was, vergeleek ik mezelf altijd op elk vlak met de beste, en natuurlijk vond ik mezelf dan nooit iets waard. Tegenwoordig ben ik zekerder van mezelf, omdat ik niet meer aldoor vergelijk. Ik wil nog steeds winnen, maar alleen van mezelf. Mijn doel is om in alles beter te worden, om vandaag beter te zijn dan gisteren. **Frederik, 16 jaar**

« Iedereen heeft een talent. Vind dat van jou, dan vind je ook je zelfvertrouwen. **Daan, 15 jaar**

« Als je iemand tegenkomt die te intimiderend is, stel je dan voor dat hij op de wc zit. **Killian, 16 jaar**

« Toen ik jonger was, was ik te beleefd: ik offerde mezelf altijd op voor anderen, ik had te veel respect. Ik wilde niemand achterstellen, dus was ik zelf altijd de laatste. Nu ga ik ervan uit dat de anderen niet meer rechten hebben dan ik en dat ik evenveel waard ben als ieder ander.
Enzo, 17 jaar

« Als je niet zeker bent van jezelf, moet je tegen jezelf zeggen: 'Waarom zou ik het niet kunnen?' **Arthur, 12 jaar**

« Leer van jezelf te houden als je wilt dat anderen van je houden. **Yanis, 13 jaar**

« Maak je niet druk, stel jezelf geen vragen en doe gewoon wat je moet doen. **Toon, 13 jaar**

« Om zeker van jezelf te worden, moet je aan alle vlakken werken waarop je zelfvertrouwen mist. Als je weet hoe de dingen werken, als je ervaring hebt, dan krijg je zelfvertrouwen. **Simon, 16 jaar**



Tips van meisjes

« Ik heb lang complexen gehad door mijn twee jaar oudere zus. Ik vond haar mooier, intelligenter, populairder. Ze is altijd het lievelingetje geweest van mijn vader. Daarmee vergeleken vond ik mezelf maar niets. Nu vind ik haar nog steeds leuk, maar dankzij mijn liefje en mijn vrienden, die me complimenten geven, zie ik nu in dat ik ook wat waard ben. En ook dankzij mijn vader, die me pas nog gezegd heeft dat hij trots op me is. **Jade, 15 jaar**

« Verdedig je ideeën. Jouw mening is even belangrijk als die van anderen. **Katrien, 16 jaar**

« Elke keer als er iets lukt of als je iets goed doet, moet je jezelf feliciteren. **Eva, 13 jaar**

« Zie de wereld, ga naar buiten, blijf niet thuis zitten. Als iemand tegen je praat en je voelt je niet op je gemak, zeg dan dat je verlegen bent, want dat zal de ander begrijpen en dan zal hij je helpen. Neem kleine stapjes, zodat je niet ontmoedigd raakt. **Sophie, 17 jaar**