

BOOST YOUR INNER SELF YOUR TIME TO SHINE

SESSIE 5: ONTDEK MEER OVER JE ZELFBEELD OP HET FYSIEKE PLAN



Inge Ketels

Bureau Stroom

stroom in je werk



Ontdek meer over je zelfbeeld op het fysieke plan

5.1	Over de mus die anders wilde zijn	3
5.2	Jouw blik op uiterlijke aspecten bijsturen, zodat je jezelf liever kan zien	3
5.3	Het geheim van ... ontspannen.....	9
5.4	Een eenvoudige fysieke sleutel: verander je zelfbeeld via je houding	10

5.1 Over de mus die anders wilde zijn

Hou je van verhaaltjes?

Ken je het gevoel om anders te willen zijn? Beter, groter, sterker, meer...?

Kijk dan zeker hier:

5.1 Over de mus die anders wilde zijn 2:14

“De mus en de adelaar” is een verhaaltje dat gaat over iemand anders willen zijn. Het verlangen naar groter, beter, anders te zijn. In dit verhaaltje blijkt hoe belangrijk het is om blij te zijn met wie jij bent.

Herken je dat verlangen?

Het is prima om iemand te bewonderen, om te streven naar verbetering. Neem dan wel jezelf als referentie en streef naar het verbeteren van jezelf. Polijst jezelf.

Iemand anders uitkiezen als rolmodel en je daaraan spiegelen kan je helpen. Bouw de nodige zachtheid in, vanuit het weten dat je nu al helemaal goed bent.

Streef naar verbetering omdat het leuk is, het in je potentie zit, het fijn is om jezelf te expanderen en niet omdat je niet goed genoeg bent.

Want dat is een leugen.

Je bent oké zoals je bent.

5.2 Jouw blik op uiterlijke aspecten bijsturen, zodat je jezelf liever kan zien

Hoe kijk jij naar jouw lichaam? Wat doet je zelfbeeld met jouw houding?

Ik val even binnen met deze vragen!

Want realistisch kijken naar negatieve punten houdt in dat je leert kijken naar en/en.

Als je bijvoorbeeld in de spiegel enkel je scherpe neus en volslanke buik opmerkt, ga je gegarandeerd voorbij aan je sprankelende ogen, je humor of je prachtig haar.

Dan is het zaak om jezelf te leren bevestigen in de punten die wél mooi zijn. Zie hier hoe je dat doet:

5.2 Jouw blik op uiterlijke aspecten bijsturen, zodat je jezelf liever kan zien 2:22

Misschien zie jij de realiteit als “ik ben nu eenmaal een lelijk mens, ik ga me toch niks wijsmaken zeker!”

Met een realistisch beeld heb je vrede met de realiteit. Dit betekent niet dat je bij de pakken neer gaat zitten of dat jij je iets gaat wijsmaken. Vrede hebben met de realiteit betekent in vrede zijn, gelukkig zijn met jezelf.

Stel je zelfbeeld voor als een bril. Met een negatief zelfbeeld lijkt het alsof je door een bril kijkt met een kras op het glas. Je ziet alles net iets minder mooi en steeds zie je de kras.



Leer jezelf om eerst naar de mooiste delen van jezelf te kijken.

Je uitstraling en presenteren van jezelf zullen er beter van worden!

Wat is er mooi aan je uiterlijk? Je houding? Je manier van bewegen? Je manier van met mensen omgaan? Je verbale communicatie? Je non-verbale communicatie?

Oefening om je te helpen naar en-en te kijken op fysiek vlak

In deze oefening beschrijf je eerst hoe je jezelf ziet. Zowel plus als min, je sterke punten als je zwakke punten. Schrijf ze op zoals je er nu over denkt.

In een tweede fase neem je je zwakke punten onder de loep. Je gaat ze checken op realiteitszin. Waar je kan maak je ze realistischer.

Een volgende keer als je over je zwakke punt nadenkt, richt je doelbewust je aandacht op de realistische kijk die je hebt geformuleerd.

Dit zijn de punten voor je zelfbeeldinventaris:

- hoe zie ik eruit? (beschrijf feiten m.b.t. gezicht, lichaam, kleding, specifieke lichaamsdelen ...)?
- hoe gedraag ik me naar anderen?
- wat zijn mijn persoonlijkheidstrekken? (+ en -)
- welk beeld hebben anderen van mij? (+ en -)
- hoe voer ik de belangrijkste taken op mijn werk en school uit (prestaties)?
- hoe verricht ik de dagelijkse (huishoudelijke) taken?
- hoe is mijn mentale functioneren? (redeneren, problemen oplossen, creativiteit, kennisniveau, inzichten ...)
- hoe zie en voel ik mezelf als een seksueel wezen?

Als voorbeeld vind je hier wat Valérie, manager in een organisatie uit de zorgsector, neerschreef als haar zelfanalyse.

1 Hoe zie ik eruit

⌘ Blauwe sprekende ogen, 1,63 m	- Zware, gespannen zwangere buik en dikke benen die vocht vasthouden
⌘ Makkelijk kleurende, zachte huid	- Niets echt mooi/opvallend in gelaatstrekken
⌘ Nonchalant uiterlijk	- Veel spanning in nek en schouders

2 Hoe gedraag ik me naar anderen?

⌘ Vrolijk en spontaan	- Kritische opstelling die ik niet altijd verwoord
⌘ Goede bemiddelaar	- Hou anderen op een afstand & wil genoeg tijd voor mezelf houden
⌘ Open en gemakkelijk communicerend, veel interesses	- Sluit me af als ik niet voor mezelf durf opkomen. Ik vermijd soms confrontaties.

3 Mijn persoonlijkheidstrekken (+ en -)

⌘ Heb humor, warm	- Slordig/chaotisch
⌘ Nieuwsgierig en leergierig	- Veel dingen tegelijk willen doen
⌘ Intelligent, creatief	- Soms principieel en eng denkend

4 Welk beeld hebben anderen van mij? (+ en -)

⚖ Durver	- Koppig
⚖ Onafhankelijk en sterk	- Vergeet dingen, maak dingen niet af
⚖ Slim	- Chaotisch

5 Hoe voer ik de belangrijkste taken op mijn werk en school uit (prestaties)?

⚖ Competent met groot verantwoordelijkheidsgevoel	- Ik ben geen doorzetter, laat dingen liggen, maak er een rommel van
⚖ Gemotiveerde, harde werker	- Te weinig gericht op pure ondersteuning
⚖ Contactvaardig	- Gespannen, ongeduldig, te snel willen gaan

6 Het verrichten van dagelijkse (huishoudelijke) taken:

⚖ Kan goed omgaan met plotselinge veranderingen	- Ik ben lui wat poets en tuinwerk betreft
⚖ Heb plezier in lekker koken	- Ik stel taken uit
⚖ Kan goed plannen	- Hou niet van routine, vlucht ervoor

7 Mijn mentale functioneren: redeneren, problemen oplossen, creativiteit, kennisniveau, inzichten ...

⚖ Intelligent, snel doorzicht	- Slecht in discussies
⚖ Intuïtief	- Weet weinig van de actualiteit
⚖ Leert graag nieuwe dingen	- Vaak met toekomst bezig

8 Hoe ik mezelf zie en voel als een seksueel wezen?

⚖ Sta open	- Kan weinig zin hebben en me daar somber over voelen
⚖ Hou van warmte	
⚖ Kan er goed over communiceren	

Herzien van zwakke plekken

Bij het herzien van je zwakke plekken is het van belang om:

- negatieve taal te schrappen. Loop je lijst door en verwijder woorden als "stom", "ongelukkig", "slecht", "slappeling", "lui" ... en herschrijf de zin
- precieze taal te gebruiken: geen overdrijvingen, niet mooier of lelijker maken, beschrijf de feiten
- geen algemene uitspraken, alleen specifieke. Verwijder woorden als "altijd", "nooit", "absoluut". Spits de algemene uitspraak toe op specifieke situaties en relaties. Zo ga je zien dat een probleem zich enkel in bepaalde situaties en bij bepaalde mensen voordoet
- zoek uitzonderingen of corresponderende sterke punten

Dit is hoe Valérie haar zwakke plekken herschreef:

Zwakke plek	Herzien
1	
- Zware, gespannen zwangere buik en dikke benen die vocht vasthouden	Ik heb een buik met een omtrek van 100 cm, die bij inspanning gespannen aanvoelt. Mijn enkels hebben een omtrek van 26 cm.
- Niets echt mooi/opvallend in gelaatstrekken	Ik heb een doorsnee gezicht met sprekende blauwe ogen.
- Veel spanning in nek en schouders	Een trekkend gevoel voel ik in nek en schouders na 3 uur computerwerk. Tijdens vakanties en weekenden voelt het oké.
2	
- Kritische opstelling, die ik niet altijd verwoord	Ik heb een eigen mening, die ik verwoord wanneer het bevorderlijk is voor de relatie.
- Hou anderen op een afstand & wil genoeg tijd voor mezelf houden	Met mijn partner en naaste vrienden heb ik graag een echt en dichtbij contact. Ik heb nood aan eigen tijd en ruimte en bewaak dit. Ik zorg hierin goed voor mezelf.
- Sluit me af als ik niet voor mezelf durf opkomen. Ik vermijd soms confrontaties.	Tegen mijn baas durf ik mijn mening niet te zeggen, als ik er zelf onzeker over ben. Tegen mijn partner wel.
3	
- Slordig/chaotisch	Ik ben soms mijn sleutels of mijn jas kwijt.
- Veel dingen tegelijk willen doen	Ik wil naast mijn werk ook een fotografieopleiding doen en contacten met mijn vrienden onderhouden.
- Soms principieel en eng denkend	Ik vind dat mensen verdraagzaam moeten zijn naar anderen. Voor het toepassen van aangeleerde technieken en methodieken (werkvlak) vind ik dat je dat moet doen zoals aangeleerd.

4

- Koppig
Ik doe dingen waar ik achter sta en die ik het beste vind toch, ook al is mijn partner of baas het er niet volledig mee eens. Koppig zijn is geen probleem en stoort me niet. Het is eerder te benoemen als standvastigheid.
- Vergeet dingen, maak dingen niet af
Mijn rapportering op het werk maak ik regelmatig te laat en onvolledig. Ik vergeet afspraken als ik ze niet noteer in mijn agenda.
- Chaotisch
Ik heb in mijn huis een aantal plekken waar allerlei spullen ongeordend liggen. De aanblik van mijn huis is eerder levendig dan saai.

5

- Ik ben geen doorzetter, laat dingen liggen, maak er een rommel van
Ik zie vaak op tegen de rapportage, waardoor ik die laat liggen.
- Te weinig gericht op pure ondersteuning
Ik ben in de omgang met de mensen die ik aanstuur eerder directief, dan ondersteunend en motiverend. Voor collega managers ben ik eerder ondersteunend.
- Gespannen, ongeduldig, te snel willen gaan
Ik plan te veel op een dag waardoor ik gespannen raak.

6

- Ik ben lui wat poets en tuinwerk betreft
Ik vind dat niet zo'n probleem. Als het huis vuil is, poets ik. Als het gras te hoog sta, maai ik. Het is niet zo belangrijk voor mij dat alles continu spic en span is.
- Ik stel taken uit
Ik heb de aankoop van nieuwe gordijnen lang uitgesteld. De wasmand blijft al eens een week of twee vol staan om gestreken te worden. De afwas doe ik stelselmatig. Boodschappen doe ik wanneer ze nodig zijn. Ik zorg goed voor de katten.
- Hou niet van routine, vlucht ervoor
Ik hou niet van sleur in een relatie. Ik hou van afwisseling, verandering en dynamiek.

7

- Slecht in discussies
Ik heb weinig feitenkennis. Wat ik prettig vind, is dat ik niet altijd gelijk hoeft te hebben.

- | | |
|----------------------------------|---|
| - Weet weinig van de actualiteit | Ik weet weinig van de actualiteit, lees de krant niet en kijk geen nieuws. Ik weet veel van psychologie, bewust-zijn, dansen, ... |
| - Vaak met toekomst bezig | Ik pieker af en toe over hoe het gaat zijn met mijn werk als de baby er is. Ik ben helemaal in het hier en nu bezig met de babykamer. |

8

- | | |
|---|---|
| - Kan weinig zin hebben en me daar somber over voelen | Dat valt wel mee. Zowat één keer op tien heb ik minder zin. Daar kunnen we goed over praten, wat onze relatie eigenlijk verdiept. |
|---|---|

Een voorbeeld vind je in deze bijlage: [sessie 5 voorbeeld van herwerking realistisch beeld](#)

Uitnodiging om aandacht aan te besteden:

Focus op je positieve punten, zie de extra!

Als je opmerkt dat je aandacht uitgaat naar een zwak punt, train jezelf dan om het direct te herzien:

- schrap negatieve taal;
- beschrijf de feiten;
- doe specifieke uitspraken;
- maak het volledig door uitzonderingen of corresponderende sterke punten te zoeken.

5.3 Het geheim van ... ontspannen

Als je ontspannen bent, kan je niet negatief denken. Als je ontspannen bent, heb je doorgaans een positieve kijk op jezelf. Je voelt je gewoon goed.

Ontspannen is een natuurlijke zijnstoestand. Spanning is onnatuurlijk en vraagt energie.

Je kan het vergelijken met een dweil die je uitwringt. Om te wringen moet je er drukkracht op uitoefenen. Als je de druk loslaat, 'ontspant' de dweil.

Wil je ook graag meer ontspannen? Kijk hier:

[5.3 Het geheim van ... ontspannen 8:11](#)

Vind voor jezelf een manier om je meer te ontspannen. Om je op je gemak te voelen bij jezelf!

5.4 Een eenvoudige fysieke sleutel: verander je zelfbeeld via je houding

Hoe speelt je houding in op je zelfbeeld? Check het hier:

[5.4 Een eenvoudige fysieke sleutel. Verander je zelfbeeld via je houding 2:04](#)

Ga zitten en zak in. Krom je rug. Laat je hoofd hangen. Vertrek je aangezichtsspieren in een treurige blik.

Ga je dan zo gelukkig mogelijk voelen, terwijl je in die houding blijft.

Lukt dat?

Ander experiment: recht je houding. Beeld je in dat er een touw aan je kruin trekt. Glimlach. Ontspan je schouders. Een fiere, rechte, open houding.

Roep dan een ongelukkig, treurig, verward en teleurgesteld gevoel op, terwijl je in dezelfde houding blijft.

Lukt dat?

Wat neem je hieruit mee?

Je houding bepaalt mee hoe je je voelt.

TIP

Als je in een moeilijke situatie je zelfzeker wil voelen, recht dan je rug. Glimlach. Neem een fiere houding aan en je gevoel volgt.

“Fake it till you make it”

Recht je rug vaker, alsof een stevig touw je kruin zachtjes omhoog trekt.