

8 tips voor positieve gedachten

Beste deelnemer aan het webinar *Van faalangst naar succes!*,

Trainer en faalangstdeskundige Marja Ruijterman heeft in het webinar verteld wat faalangst is, waar het vandaan komt en hoe zij er vanaf is gekomen. Ze geeft je graag dit overzicht met 8 tips mee. Bekijk het regelmatig en je houdt levend wat je in het webinar hebt gezien en gehoord. Marja: 'Je kunt je leven en werk positief veranderen door gedachten te kiezen die echt bij jouw leven horen. Breng wat je geleerd hebt op een vriendelijke manier en met gevoel voor humor in praktijk.' Dit zijn haar tips:

1. Kijk naar je gedachten. Hoe vaak heb je dit gedacht? Heb je er wat aan gehad? Zo niet: waar heb je wel wat aan? Schrijf op in korte zinnen. Blijven herhalen. Elke dag weer.
2. Bedenk waar je goed in bent en wat je prettig vindt om te doen. Vraag vrienden en familie bij wie jij je veilig voelt waar jij goed in bent. Schrijf dat op.
3. Oefen veel en vaak met je ademhaling. Kom je ergens binnen of ga je een spannend gesprek in? Begin dan op de uitademing.
4. Doe af en toe de 'plofademhaling'... 3 keer ploffen en alles laten hangen. Vooral je wangen en kaken verslappen. Zeker als je een beslissing moet nemen of een probleem hebt, helpt dit om rustig te worden. Je kunt nu met meer overzicht aan een oplossing werken. Schrijf meteen het eerste wat in je opkomt op.
5. Voel waar de spanning in je lichaam zit. Ga het niet uit de weg, maar zeg tegen jezelf: 'Het is niet erg dat ik spanning voel.' Blijf rustig ademen of doe de 'plofademhaling'.
6. Denk voor en tijdens je sollicitatiegesprek: 'We zijn evenveel waard!' Heb respect voor jezelf en voor jouw gesprekspartner.
7. Ga ervan uit dat het een goed gesprek wordt.
8. Wees niet te hard voor jezelf als het een keer niet lukt om positief te denken. Geef jezelf in plaats daarvan een liefdevol schouderklopje. Volgende keer beter.

Heel veel succes!