



Complimentjes aan jezelf geven

Zelfvertrouwen vergroten doe je door jezelf vertrouwen te geven. Door jezelf tips en tops geven in plaats van afbrekers.

Het meest krachtig is dit door tegen jezelf te praten in bijvoorbeeld een spiegel. Dan kun jij jezelf in de ogen kijken als jij jezelf complimentjes geeft.

Als jij jezelf complimentjes geeft dan kun je ook beter complimentjes ontvangen.

Voorbeelden van complimentjes die je elke dag tegen jezelf kunt zeggen.



- 🌀 Ik hou van wie ik ben
- 🌀 Ik ben trots op wie ik ben
- 🌀 Ik ben trots op wat ik bereikt heb
- 🌀 Ik ben goed zoals ik ben
- 🌀 Ik ben waardevol
- 🌀 Ik heb tijd voor mezelf gemaakt
- 🌀 Ik heb leuke dingen gedaan
- 🌀 Ik heb prachtige en waardevolle kwaliteiten en talenten
- 🌀 Ik doe het goed
- 🌀 Ik heb mijn grenzen aan gegeven
- 🌀 Ik ben een tof en prachtig mens
- 🌀 Ik ben sterk

Je kunt ook een verhaal aan jezelf vertellen in de spiegel. Wat je die dag hebt meegemaakt en (hoe goed) jij daarmee bent omgegaan of (hoe goed) jij daarop hebt gereageerd.

Het is in het begin best lastig om via de spiegel tegen jezelf te praten. Als je minimaal een week op een vast tijdstip dit doet zul je zien dat het al veel gemakkelijker gaat. Er zijn trouwens veel leuke artikelen op internet te vinden over hoe goed het is om tegen of in jezelf te praten.

Bijvoorbeeld:

- 🌀 <https://hypnoseinstituutnederland.nl/in-jezelf-praten-wat-je-tegen-jezelf-denkt-heeft-Invloed-op-wat-je-doet/>
- 🌀 [Tegen jezelf praten: een goede therapeutische oefening - Verken je geest](#)
- 🌀 [Dit is dus waarom mensen die tegen zichzelf praten heel slim zijn \(womenshealthmag.com\)](#)