

Complimentjes verzamelen

Wat doe je in deze oefening?

Vaak hebben mensen een negatiever beeld van zichzelf dan hun omgeving heeft. Door mensen uit je omgeving te vragen mooie eigenschappen van je te noemen kun je een positiever beeld krijgen van jezelf.

Voor wie?

Voor iedereen die zin heeft in een oppepper.

Aan de slag

- Vraag aan iemand die je vertrouwt om positieve kanten van je te noemen. Dat kunnen zijn: eigenschappen, dingen die je gedaan hebt, je uitstraling, je uiterlijk.
- Doe dat bij zoveel mensen als je wilt.

Terugblik

- Wat valt je op in wat mensen over je zeggen?
- Vind je het verrassend wat je te horen hebt gekregen?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Als je meer aandacht geeft aan je positieve kanten dan aan je negatieve, heeft dat een positief effect op je zelfvertrouwen. Ben je niet zo trots op jezelf? Mensen uit je omgeving zien vaak meer positieve kanten dan jijzelf. Wees dus mild voor jezelf: je bent een mooi mens!

Heeft deze oefening je niets opgeleverd? Dan is er niets aan de hand. Heb je er toch last van of zit je niet helemaal lekker in je vel? Dan kun je overwegen om hulp in te roepen van een coach of therapeut. Die kunnen samen met jou kijken wat jij nodig hebt.

Variatie

Je kunt ook complimentjes verzamelen over alleen je uiterlijk.

Tip

Geef ook eens een complimentje aan iemand uit je omgeving. Dat kan je ook een goed gevoel geven.