

# Uitwerkingopdracht (PDF)

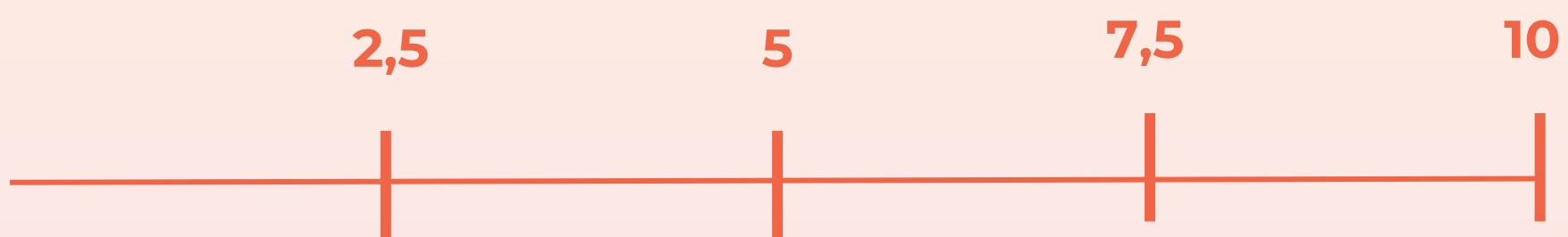
## Vertrouwen Bouwen

Deze PDF hoort bij de 5-daagse | dag 2: *Vertrouwen Bouwen*. Als je dit digitaal invult, vergeet het dan niet op te slaan.

Beantwoord onderstaande vragen om inzicht te krijgen in jouw vertrouwen en hoe jij die kan versterken en inzetten bij jouw afslankproces.

### Zelfvertrouwen

Wat voor cijfer geef jij jezelf voor jouw zelfvertrouwen in het algemeen? Waarbij 0 is heel laag en 10 is het hoogst.



Wat zijn de 3 belangrijkste eigenschappen die ervoor zorgen dat jij jezelf dit cijfer geeft?

1

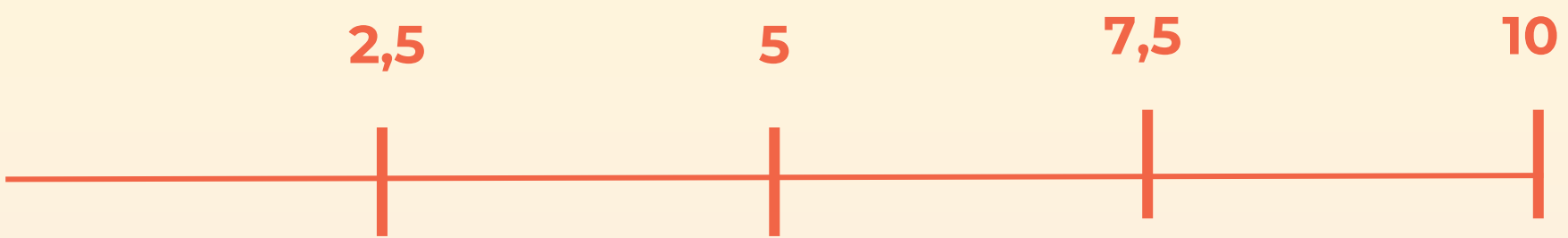
2

3



## Vertrouwen in het afslankproces

Wat voor cijfer geef jij jezelf als het gaat over jouw vertrouwen m.b.t. het afslank proces? Waarbij 0 is het laagst en 10 is het hoogst.



Wat zijn de 3 belangrijkste eigenschappen / oorzaken dat jij jezelf dit cijfer geeft?

1

2

3



## Vertrouwen toepassen in het afslankproces

Onderzoek hoe jij jouw eigenschappen die ervoor zorgen dat je vertrouwen versterkt kan toepassen in het afslankproces.

Eigenschap **1**

Toepassing **1**

Eigenschap **2**

Toepassing **2**

Eigenschap **3**

Toepassing **3**



## Vaardigheid 1: Gedachte omdoen

Bewust worden van je gedrag en onderzoeken of je daar ander gedrag voor kan ontwikkelen door bewust te zijn van je gedachten en emoties.

### Oud gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---

### Nieuw gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---



## Vaardigheid 1: Gedachte omdoen

Bewust worden van je gedrag en onderzoeken of je daar ander gedrag voor kan ontwikkelen door bewust te zijn van je gedachten en emoties.

### Oud gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---

### Nieuw gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---



## Vaardigheid 1: Gedachte omdoen

Bewust worden van je gedrag en onderzoeken of je daar ander gedrag voor kan ontwikkelen door bewust te zijn van je gedachten en emoties.

### Oud gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---

### Nieuw gedrag

Gedachte:

---

Gevoel:

---

Gedaan:

---

Gevolg:

---



## Vaardigheid 2: Van FEAR naar DARE

Negatieve gedachten en emoties ombuigen door van FEAR naar DARE te gaan.

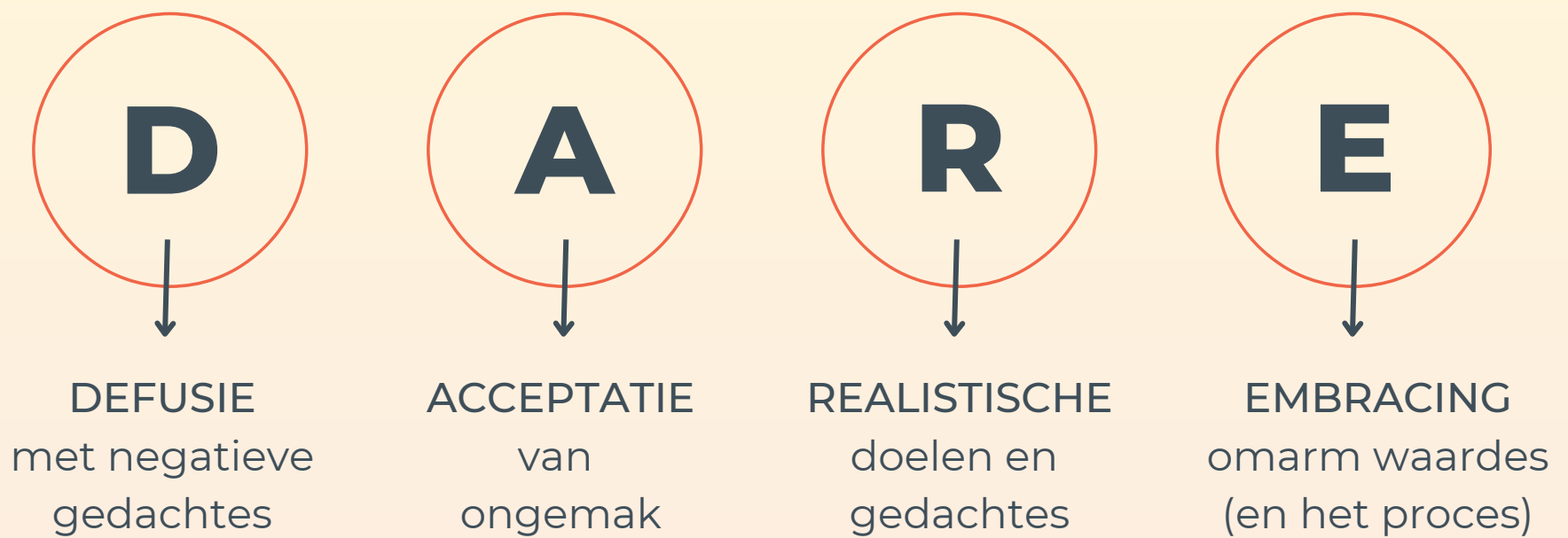


In weke elementen van FEAR herken jij jezelf en hoe beïnvloeden die jouw afslankproces?

A large, empty light blue rectangular area intended for the user to write their response to the question above.

## Vaardigheid 2: Van FEAR naar DARE

Negatieve gedachten en emoties ombuigen door van FEAR naar DARE te gaan.



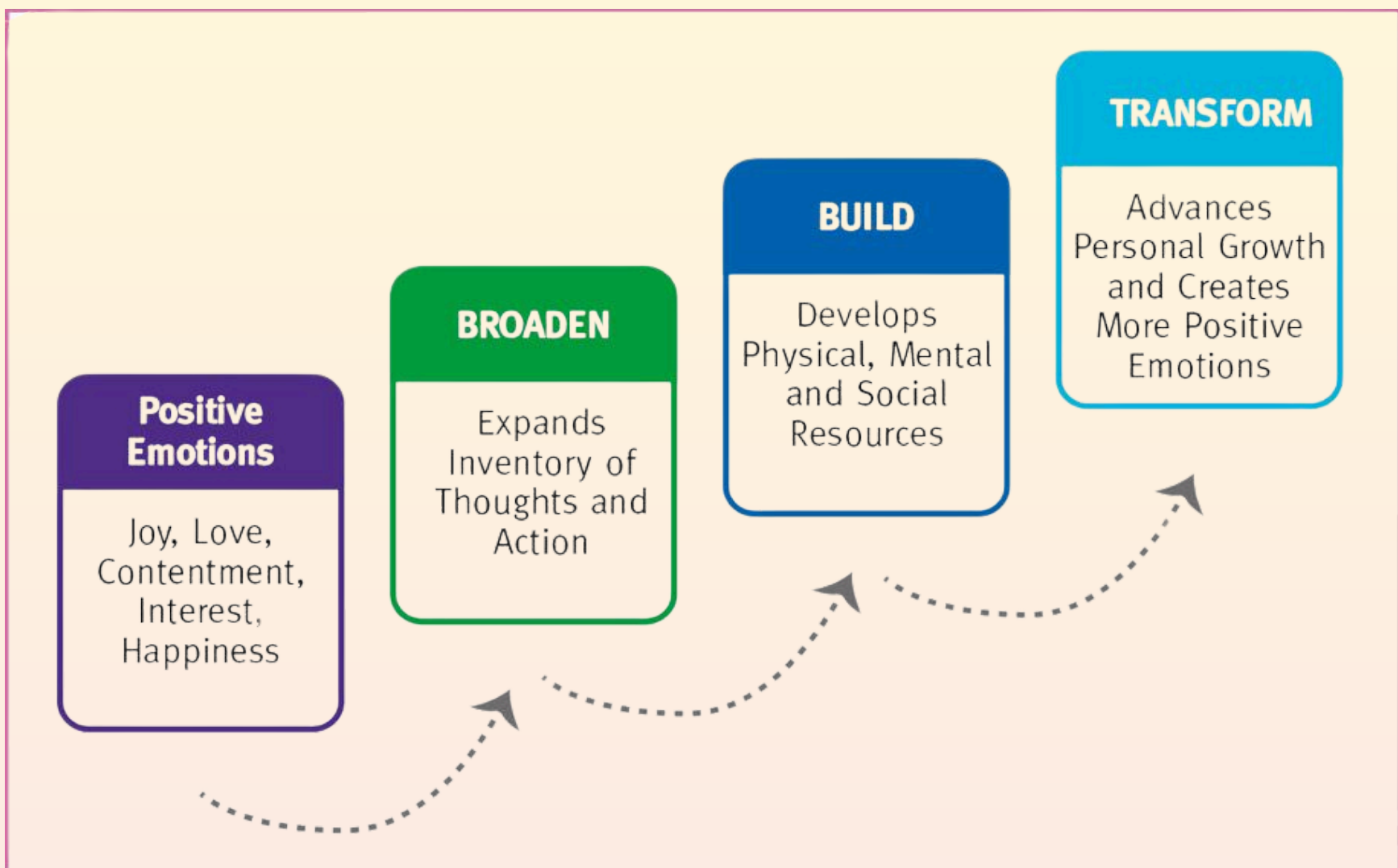
Welke elementen van DARE gaan jou het meest helpen en hoe ga je deze inzetten?

A large, empty light blue rectangular area intended for the user to write their response to the question above.

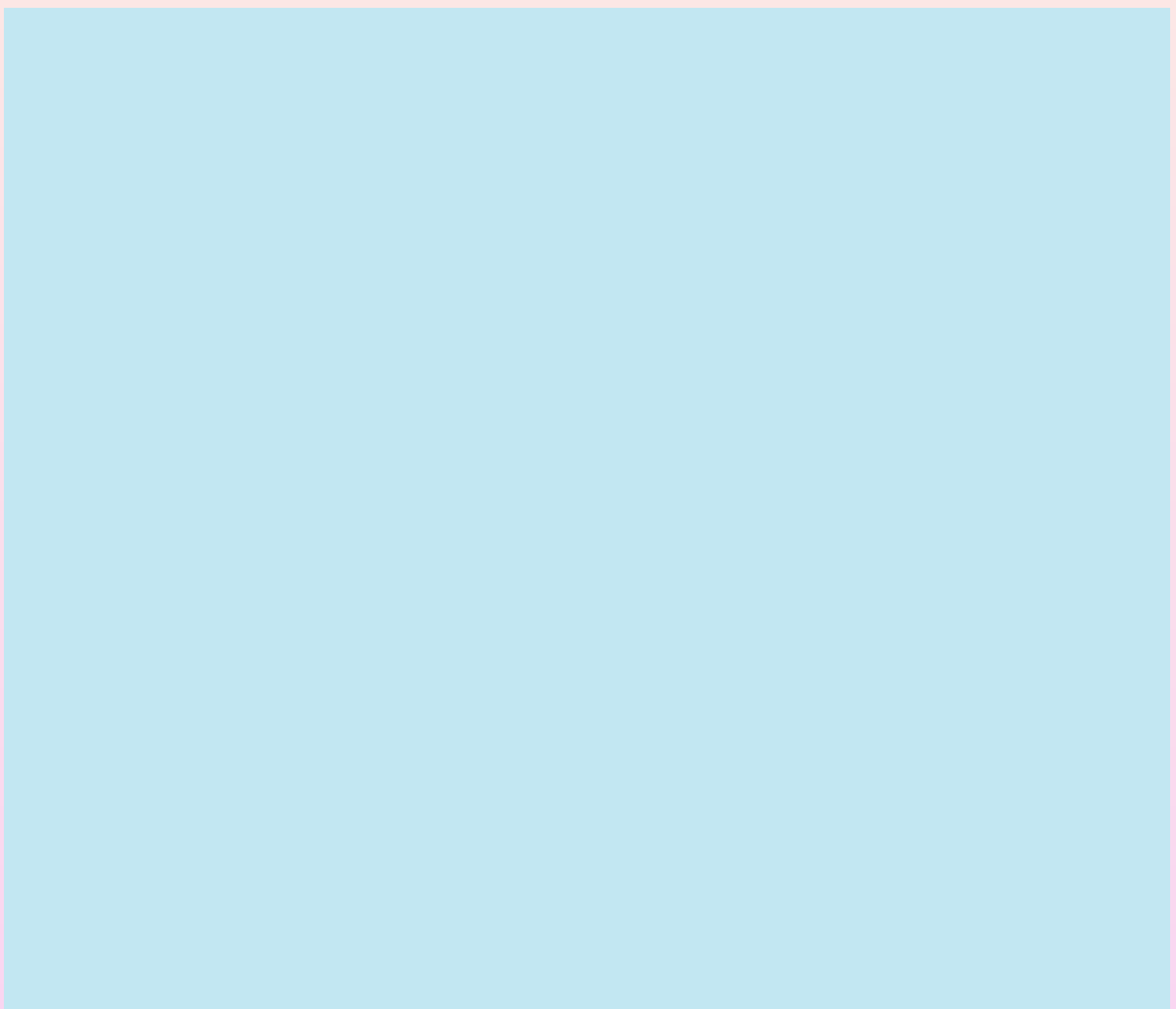


### Vaardigheid 3: Broaden & Build

Vanuit positieve emoties starten met jouw transformatie.



Hoe ga jij Broaden & Build inzetten? Wat zijn jouw aandachtspunten?



## Vaardigheid 4: Sympathie of Empathie

Hoe benader jij jezelf?

**Zelf-empathie** betekent empathisch naar jezelf luisteren, ofwel zelfoordelen, zelfkritiek en andere gedachten omzetten naar achterliggende gevoelens en behoeften.

Leidt tot



**Acceptatie**

**Sympathie** is een gevoel van medelijden of compassie — het is wanneer je medelijden hebt met iemand anders die iets moeilijks doormaakt.

Leidt tot



**Slachtofferrol**

Noteer eens de uitspraken die jij regelmatig doet en onderzoek of deze Empathisch of Sympathisch zijn? Wanneer deze meer Sympathisch zijn; wat ga jij doen om dit om te vormen?



**Vaardigheid 5: Jezelf blijven upgraden!**

Wat ga jij deze maand doen om je vertrouwen te vergroten en en daarmee jezelf te upgraden?

Noteer hieronder alles wat er in je op komt en zet deze vervolgens op je daily-maand tracker!

