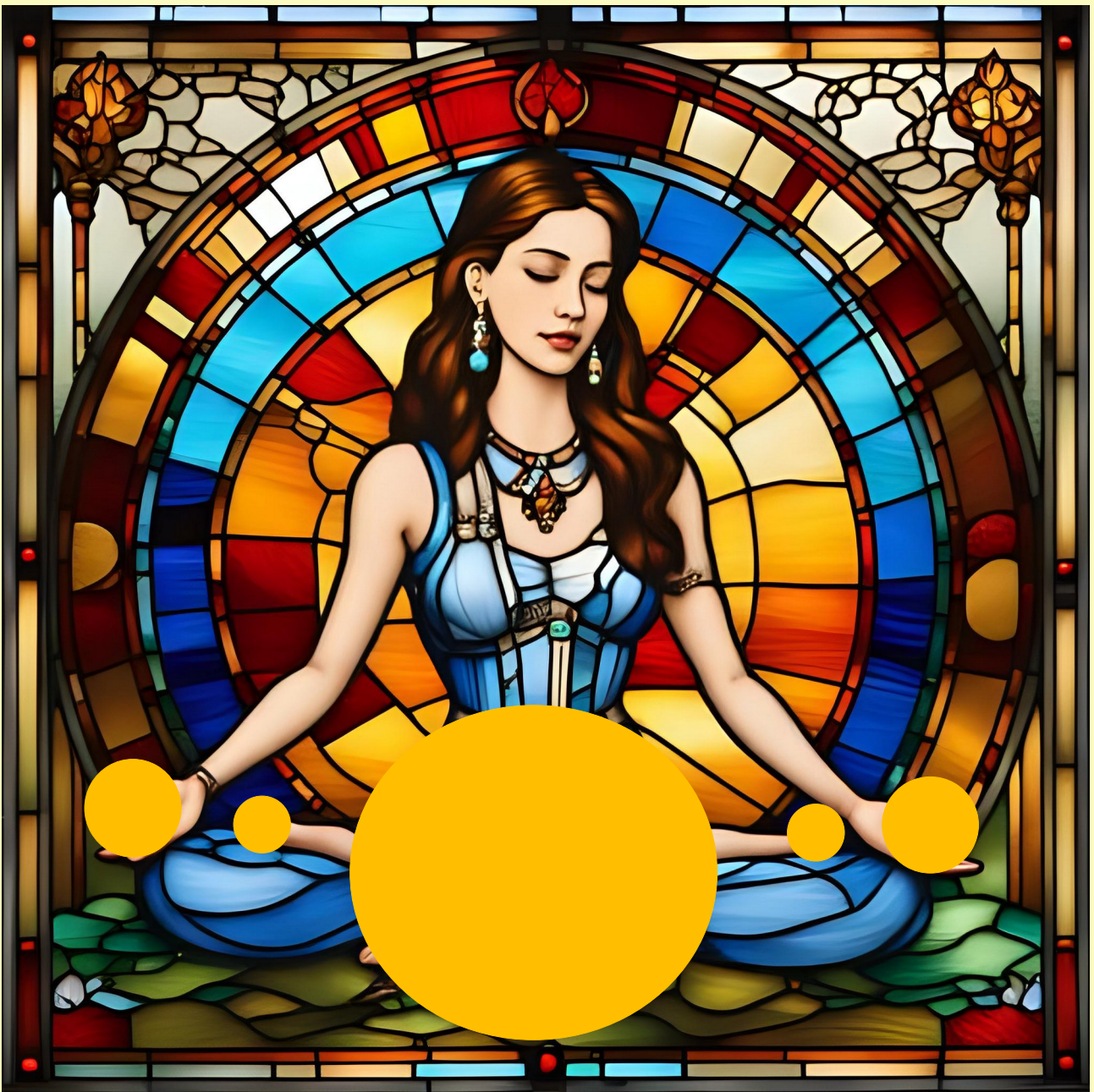


Werkboek 2

Zelfverzekerde Ziel

Een cadeau voor jou



Berbera Broekhuijse

Introductie

Naast het eerste werkboek 'Gelukkige Ziel' is nu ook het tweede werkboek 'Zelfverzekerde Ziel' beschikbaar voor jou! Leer jezelf anders denken aan met maar een paar minuten per dag.

Zelfverzekerdheid is fijn, helemaal als je dit nog niet zo ervaart. Dit werkboek 'Zelfverzekerde Ziel' kan erbij helpen dat je zelfverzekerder in het leven kunt gaan staan en op natuurlijke wijze krachtiger kunt gaan handelen. Dit kan ontstaan doordat je bewust wordt van de dingen die je allemaal op een dag hebt gedaan én waarvan je vindt dat je die goed hebt volbracht.

De werkwijze is gelijk aan het voorgaande werkboek, maar dan met een andere vraagstelling. Het enige wat je hoeft te doen, is om net voor het slapengaan de vraag te beantwoorden: 'Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?'. Vervolgens noem je elke dag drie dingen of gebeurtenissen op die je op de dag zelf hebt gedaan en waarbij je jezelf een schouderklopje voor kunt geven. Tot slot probeer je tijdens het inslapen bij deze gedachten te blijven met je aandacht, waarbij je natuurlijk ook kunt denken aan andere fijne momenten.

Door elke dag deze oefening te blijven herhalen, kan je ziel steeds meer gaan wennen aan deze positieve manier van denken, waardoor je onbewuste steeds beter in staat is om dit nieuwe patroon op te nemen. Als de oefening dieper aan het doorwerken is, kun je ervaren dat:

- je zelfverzekerder wordt;
- je milder voor jezelf bent geworden;
- je gemakkelijker gaat zien wat je allemaal goed doet.

De twaalf weken van een cyclus zijn bewust gekozen. Op deze manier kun je aan een stevig fundament werken om tot gedragsverandering te komen. Het is namelijk belangrijk om voor langere tijd structureel deze oefening te blijven herhalen, zodat jouw onderbewuste in staat is deze nieuwe manier van denken eigen te maken. Daar gaat tijd overheen, want je moet jezelf als het ware herprogrammeren. Het kan even duren voordat je nieuw gedrag hebt aangeleerd, zeker als het hardnekkige patronen zijn. Bij hardnekkige patronen kan het fijn zijn om dit werkboek minimaal drie keer te doorlopen voor een nog steviger fundament, maar natuurlijk staat het je vrij om dit geheel naar eigen behoefte aan te passen. Voel aan welke duur het beste past bij jou.

Ik wens je krachtige herinneringen toe!

Berbera Broekhuijse
Eerbeek, maart 2026

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 1

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 2

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 3

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 4

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 5

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 6

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 7

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 8

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 9

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 10

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 11

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Wat heb ik vandaag gedaan waar ik mezelf een compliment voor kan geven?

Week 12

Dag 1

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 2

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 3

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 4

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 5

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 6

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Dag 7

Datum:

- 1.
- 2.
- 3.

Afgerond

Gefeliciteerd, je hebt de cyclus van twaalf weken doorlopen! Beantwoord onderstaande vragen om je bewust te worden van eventuele veranderingen.

1. Wat merk je bij jezelf op na het uitvoeren van deze opdracht gedurende de twaalf weken?

2. Welke veranderingen vallen je nog meer op?

3. Is er nog iets?

4. Zou je hier verder mee willen*?

*Zo ja, dan nodig ik je uit om deze cyclus nogmaals te doorlopen aan de hand van dit werkboek. Beantwoord na twaalf weken nogmaals de vragen om inzichtelijk te krijgen wat er afgelopen periode bij je is gebeurd. Herhaal deze cyclus net zolang totdat jij ervaart dat het voldoende is.