

EEN BLAD VOL COMPLIMENTEN

Denk je al eens negatief over jezelf en anderen? Doe dan al gauw eens deze oefening.

Vraag aan verschillende belangrijke vertrouwensfiguren (familie en vrienden) wat zij net zo bijzonder aan jou vinden, wat zij leuk, aardig, mooi of bewonderenswaardig vinden. Vraag hen ook om dit te noteren op een groot blad papier (bijvoorbeeld A3). Hierbij mogen enkele positieve dingen aan bod komen.

Welke opmerking vind jij mooi/ontroerend/verrassend/herkenbaar/vreemd/vervelend enzovoort. Welke emoties roept dit op bij jou? Wat doet dit met je zelfbeeld?

Hang dit blad vol complimenten op een duidelijk zichtbare plaats in je kamer en lees het regelmatig terug om zo je positief zelfbeeld te versterken.