



E-book

5 stappen om zelfvertrouwen door te kunnen  
geven aan je kind.

# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

---

Wat fijn dat je ons waardevolle cadeau gedownload hebt. Laten wij ons eerst even voorstellen. Wij zijn 2 zussen die al jaren bezig zijn met een kijkje in ons zelf te nemen en werken allebei ieder met andere specialiteiten aan de onzekerheid van volwassenen en kinderen.

Dit e-book hebben wij geschreven omdat wij denken dat je en zelfverzekerder wil worden en je nu je eigen gedrag terugziet in je kind. Kennelijk is het nu de tijd om dat onder ogen te gaan zien en dat te gaan veranderen.

Allereerst is het belangrijk om te weten dat onzekerheid bij het leven hoort en dat ieder mens in sommige zaken onzeker is. Het wordt wat anders als je onzekerheid leidt tot mijdingsgedrag of aanpassingsgedrag waar je jezelf niet lekker meer bij voelt. En helemaal als het reflectie heeft op je eigen kind. Gelukkig is er heel veel aan te doen daar zal dit boek over gaan maar eerst stellen wij ons even voor.



# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

Nog even iets persoonlijk over ons

Debby, moeder van 2 inmiddels volwassen zonen, nine star ki expert, hypnotherapeut en feng shui coach. Ze weet als geen ander hoe moeilijk het is om op het juiste moment datgene te doen voor je kind zodat het een stabiele basis krijgt en uitgroeit tot een gelukkig volwassene.

Laten we eerlijk zijn, iedereen in het leven krijgt te maken met goede en minder positieve momenten die je vormen. Die maken dat je soms niet op de juiste manier reageert, uit balans raakt met de nodige consequenties. Wanneer je niet weet wat jouw onzekerheid veroorzaakt heeft, kan hypnotherapie een mooie methode zijn om daar achter te komen. Vaak vertellen de elementen al zoveel om daar een mooie aanvulling op te zijn.

---

Carol heeft een succesvolle coaching/therapiepraktijk en de nodige expertise opgedaan om zowel kinderen als volwassenen in balans te krijgen. Ze heeft veel gewerkt met volwassenen en kinderen die tegen problemen of trauma's opliepen. Zeker omdat zij zelf een traumatisch verleden heeft. En met nine star ook bij haar de laatste puzzelstukjes opgelost zijn.

Zij weet als geen ander hoe het voelt als je niet begrepen wordt en niet je echte kern kan leven. Zij leert mensen vooral zelfvertrouwen te krijgen en inzicht te geven in hun onzekere stukken. Wat het verschil is als wel alle puzzelstukjes op de juiste plek vallen waardoor je opeens vol zelfvertrouwen de wereld instapt.

Zij is primal rebirth therapeut, trauma healing therapeut, werkt op codependency (de mate waarin je afhankelijk bent van iets of iemand) en heeft een eigen nine star ki systemisch verbindings-model (familieopstellingen) ontwikkeld waarin zij je kan meenemen in hoe jij naar je kind kijkt. Maar nog veel belangrijker wie het kind in zijn essentie is. Daarnaast heeft zij jaren in het bedrijfsleven in de human resource management gecoacht en is zij sinds 10 jaar volledig werkzaam in haar eigen praktijk.

Uiteraard combineren we de nine star ki methoden met de kennis en de ervaring die we op andere gebieden hebben opgedaan.

---

# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

En dan nu de 5 stappen



## Stap 1

Belangrijk is onderzoeken waar je gebrek aan zelfvertrouwen vandaan komt. Kun je nagaan of het voortkomt uit bijvoorbeeld een onzeker familiesysteem? Het kan zijn dat onzekerheid in de lijn van de familie zit, moeder, vader, opa of oma. Kan het zijn omdat je er mee opgegroeid bent dat je het als normaal geaccepteerd hebt?. Er zit nu eenmaal een reële kans in dat als je ouders onzeker waren je hun gedrag bent gaan kopiëren.

Het kan ook zijn dat je ouders wel zeker waren maar dat er iets in je leven gebeurd is waardoor je onzeker bent geworden. Denk aan misbruik, pesten of iets anders. In ieder geval is het belangrijk dat je probeert te achterhalen wat de oorzaak van een gebrek aan zelfvertrouwen is. Als je namelijk de oorzaak weet, kan dat een groot pluspunt zijn bij de verwerking en ook bij het ombuigen van onzekerheid naar zelfvertrouwen. Daarnaast naar het gedrag wat je kind laat zien en mogelijk aanleert. Dus dit is echt van groot belang.

Mocht je de oorzaak niet weten zouden we in een hypnosessie alsnog achter de oorzaak kunnen komen. Je onbewuste weet namelijk nog veel meer dan je bewuste. Soms vinden mensen hypnotherapie heel eng klinken maar je blijft er echt altijd bij. Je bent niet weg en daarin heb je echt zelf altijd de regie in handen.

Ook kun je systemisch kijken op de nine star ki manier. Nine star ki is een Chinese methode die aan de hand van je geboortedatum inzicht geeft in wie je bent, wat je kunt, je valkuilen etc. Het mooie daarvan is in tegenstelling tot andere familiesystemen dat je niet alleen kunt zien wie iemand is maar ook hoe jij tegen iemand aankijkt. Een kijkje in jezelf heeft als enige in Nederland dit systeem ontwikkeld omdat het heel veel inzicht in geeft in het systeem, de onzekerheid, jouw manier van kijken en de invloed van je gedrag.

# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

## Stap 2

---

Je zult moeten zorgen dat je kennis krijgt van je handelen en van wat je kunt doen aan een gebrek aan zelfvertrouwen. Inzicht krijgen in je gedrag en hoe je dit kunt veranderen. Heel vaak geef je onbewust signalen door die anders geïnterpreteerd kunnen worden.

Daarnaast is ook je stemming van invloed.

Waarom doe je niet wat je werkelijk wil en waarom pas je aan?

Welke invloed heeft je saboteur daarop?

Neem bijvoorbeeld een zin als ja, dat heb je eigenlijk wel goed gedaan! Jij kan dan denken ik bevestig hier mijn kind positief. Echter als jouw stemming die dag negatief is of je aandacht is er totaal niet bij wanneer je dit zegt dan kan de boodschap anders overkomen. Het kind kan denken en vaak ook voelen dat je er niet bij bent en kan denken dat je het wel zegt maar niet meent. Ze vindt niet echt dat ik het goed gedaan heb.

Het kan ook zijn dat je het helemaal geen goede prestatie vindt maar het zegt omdat je denkt dat je daarmee je kind helpt. De intonatie, het enthousiasme, de aandacht waar je iets mee zegt zijn van invloed. Dit kan dus een behoorlijke werking op je zelfvertrouwen of het gebrek daaraan voor jezelf maar ook voor je kind betekenen. Als de boodschap niet overkomt zoals bedoeld door houding, stemming of iets anders dan heeft dat een diepe werking en bereik je vaak het tegenovergestelde van wat je eigenlijk voor ogen had.



# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

## Stap 3

Welke invloed heb je zelf op je gedrag en welke angsten zitten daar eventueel onder?

Houd je jezelf in dingen tegen uit angst?

Wat zijn de zaken waar je wel invloed op hebt?

Heb je zicht op waar je wel goed in bent?

Wat is je zelfbeeld in totaliteit?

Wat voor invloed heeft je gedrag en je angst op jezelf en op je kind?

In welke situaties mijd je zaken?

Waar vergeet jij voor jezelf op te komen of voor je kind?

In welke dingen ben je wel zeker?

Onderzoek je of dingen die gezegd of gedaan worden kloppen of neem je dingen gelijk voor waar aan? Hoe vaak doe je iets voor een ander terwijl je het eigenlijk niet wil? Wat zit daaronder? Wat voel je als het wel gaat zoals je dat wil? Kun je dan wel genieten van het resultaat of is er iedere keer weer het ja maar gevoel?

Als je meer kennis hebt is het nu ook de tijd om de stap tot verandering te zetten.

Waarom mijd je zaken als je dat doet?

Zit er onverwerkte pijn op het verleden, afwijzing etc. ?

Wat doe je nu om je gedrag te veranderen?

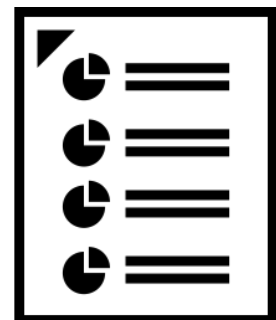
Op welke gebieden ben je onzeker?

Kun je iets pakken waar je wel zeker over bent en kijken hoe je daar dingen aanpakt?

Wat is er anders en waarom?

Wat is je verschil in aanpak over iets waar je zeker over bent ten aanzien van waar je onzeker over bent?

Breng dit voor jezelf in kaart om zo inzicht te krijgen in je patronen.



# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

## Stap 4

---

Doelen zetten.

Een plan maken om te kijken hoe kan je jouw gedrag veranderen en wat wil je daarin bereiken?

Wat is daar voor nodig?

Welke emoties zitten eronder?

Wat is jouw eerste stap daarin?

Hoe kan ik mijn negatieve gedachte omzetten in positief?

Pak in eerste instantie 1 ding waar je onzeker over bent en ga daar mee aan het werk. Er kunnen verschillende gebieden zijn. Een negatief zelfbeeld zorgt er voor dat je minder dingen hebt waar je trots op bent. Het zorgt er voor dat je mijdingsgedrag toont. Maar ook zorgt het voor meer passiviteit en dat je stemming vaker negatief is. Kortom: het zorgt ervoor dat het glas vaker halfleeg is dan halfvol.

Stel je nu een voor dat je het positief zou zien. Een positief zelfbeeld zorgt er voor dat er een heleboel dingen zijn waar je trots op bent. Met als gevolg dat je stappen durft te zetten. Je gaat nieuwe dingen makkelijker aan. Het zorgt er voor dat je meer durft en dat je wel de confrontaties met mensen durft aan te gaan en voor jezelf durft op te komen. Het resulteert in vaker blij zijn en je goed voelen. Zo ga je positiviteit uitstralen. Want je kunt bijvoorbeeld veel positiever kijken naar je kind. Met als gevolg dat je veel vaker het kind zal bevestigen.

Nu is het belangrijk om te bepalen wat een haalbaar doel is om de eerste stappen te zetten. Hiervoor zul je eerst moeten bepalen op welk gebied van je negatieve gedachte je wilt werken. Gaat dit over hoe jij je zelf ziet, gaat het over functioneren op je werk, je rol als moeder, echtgenote, gaat dit over hoe jij denkt dat andere je zien, je lichaam.

Pak 1 negatieve overtuiging en kijk in dit schema wat jouw gedachten zijn. Probeer nu te kijken naar een positieve zin ook volgens het schema ga die proberen te implementeren. Weet ook dat je hersenen als je vaak genoeg het positieve gaat benadrukken nieuwe wegen aanmaken waardoor je ook sneller positiever gaat denken. Probeer voor een aantal weken 1 ding aan te pakken en vooral je te focussen op het ombuigen naar positief.

# 5 stappen om zelfvertrouwen door te geven aan je kind

## Stap 5

Ga de komende weken kijken hoe dit gaat. Wat merk je op? Wat gaat er goed? Wat voel je daarbij? Wat merk je aan je houding naar je kind toe?

Probeer ook met je kind te praten waar het onzeker over is. Probeer daarnaast iedere dag iets te doen waar je zelf van vindt dat je of er goed in bent of dat je het leuk vindt. Doe hetzelfde met je kind. Het focussen op dingen waar je goed in bent of wat je leuk vindt zorgt ervoor dat je op de lange termijn meer vertrouwen krijgt.

Kijk of je je kind ook kan helpen met 1 ding waar het onzeker over is omdat om te buigen. Waar laat je het nog liggen. Heb je toch meer hulp nodig? Weet dat het ombuigen van een negatief zelfbeeld tijd nodig heeft en dat het ook kan helpen om daar toch professionele hulp bij te zoeken. <https://eenkijkjeinjezelf.nl/coaching/>

Wanneer je beter wil weten hoe je kind in elkaar steekt, overweeg dan om de rapportage over jouw kind te bestellen. In deze rapportage leer je alles over de talenten, valkuilen en groeikansen van jouw kind. Met tips hoe je bepaalde talenten kunt verbeteren. Deze rapportage kun je bestellen via: <https://eenkijkjeinjezelf.nl/rapportage-kind/>

Wil je nog meer tips? Boek dan een gratis online sessie, via de website. Vul het [contact formulier](#) in met de vermelding: gratis online sessie, en naar aanleiding daarvan sturen wij je een vragenlijst en daarna nemen we contact met je op.

