



## Witboek voor meer zelfvertrouwen

Een witboek is een dagboek waarin je alleen maar positieve dingen opschrijft. Als je een negatief zelfbeeld hebt, dringt positieve informatie vaak slecht door. Dit witboek helpt je om een nieuw en positiever zelfbeeld op te bouwen. Je gaat door een andere bril naar je leven kijken dan je gewend bent.

Alles waar je blij of tevreden over bent schrijf je op. Alle gebeurtenissen die je een positief gevoel geven, ook al is het maar heel even, komen in je witboek terecht. Het gaat om concrete gedragingen, gebeurtenissen en ervaringen op een dag:

- wat goed was
- wat goed voelde
- wat je goed deed
- wat lukte
- wat prettig was

Feiten en feitjes, hoe klein ook, dappere daden die je bijna niet op durft te schrijven, zet ze er in!

### Aanpak

Het kost je 15 tot 20 minuten per dag.

1. Koop een mooi klein boekje dat makkelijk in je tas past.
2. Schrijf elke dag in je witboek. Alles waar je blij of tevreden over bent, schrijf je op. Hoe klein ook. Het kan handig zijn om het op een vast tijdstip te doen.
3. Lees af en toe eens wat je eerder opgeschreven hebt, vooral als je je somber of verdrietig voelt of als je negatieve zelfbeeld de kop op steek.

### Voorbeeld witboek

Datum + tijdstip	Witboekgebeurtenis	Gevoel
<u>Dinsdag 14 nov</u>		
8 uur	Op tijd opgestaan	Tevreden
11 uur	Naar school gegaan terwijl ik geen zin had	Tevreden
	Mooi boekje gekocht voor mijn witboek	Blij
	De eerste dingen opgeschreven terwijl ik dit moeilijk vond	?
14 uur	Een uur gestudeerd	Achteraf prettig
16 uur	Een vraag gesteld op het werk	Trots dat ik dat durfde
20 uur	In de trein een gesprekje gestart	Blij



## 8 manieren om meer in je witboek te krijgen

1. Verlaag je eisen. Als je alleen maar heel grote prestaties de moeite waard vindt, zal er niet veel in het witboek komen. Waardeer jezelf voor je inzet, let op kleine feitjes en gebeurtenissen. Leg de lat eens wat lager.
2. Deel grote feiten op in meerdere kleine. Sta er eens stil bij wat je allemaal hebt gedaan om tot dat grote feit te komen. Waren er dingen die je nog niet eerder hebt gedaan? Kon je je ontspannen, terwijl het moeilijk was? Kon je ervan genieten? Schrijf het allemaal op.
3. Houd rekening met de omstandigheden. Je stemming en conditie kunnen van dag tot dag verschillen en je daadkracht en moed fluctueren mee. Pas je eisen aan. "Ondanks dat ik vandaag somber was, heb ik toch ..."
4. Herhaling is belangrijk. Denk niet dat als je een gebeurtenis al eens hebt opgeschreven, dat het dan de volgende keer niet meer hoeft, of niet meer mag. Probeer de dingen die je voorheen lastig vond, niet te snel als 'gewoon' of 'normaal' te zien.
5. Maak het persoonlijk. Wat was jouw aandeel?
6. Houd censuur buiten de deur. Misschien heb je de neiging om het te bagatelliseren (het stelde niets voor), je te verontschuldigen (ik kon niet anders; collega's hebben me geholpen). Niet doen!
7. Kijk ook eens een andere kant op. Let op alle gebieden in je leven: genieten, assertiviteit, hobby's, vriendschappen, werk, plezier maken, humor, sport, je uiterlijk, kleding.
8. Let op dingen die je moeilijk vindt. Schrijf dit op, er opletten en herkennen wat je doet is al een hele stap. Vind je het bijvoorbeeld moeilijk om kritiek te geven, concentreer je dan een tijdlang op de keren dat je het wel hebt gedaan, ook al was het milde kritiek. Je hoeft nog niets te veranderen, maar je let op wat er al wel lukt.