

Inhoud

1	De aard van zelfvertrouwen	7
	Oorzaken en gevolgen	8
	Hoe gebruik je dit boek?	9
2	De pathologische criticus	13
	Allerlei zelfopgelegde normen	15
	De oorsprong van de criticus	16
	Waarom je naar de criticus luistert	18
	De rol van bekrachtiging	19
	Hoe de criticus wordt beloond	21
	Het vangen van je criticus	25
3	Het ontwapenen van de criticus	29
	Zijn bedoelingen achterhalen	30
	Hem van repliek dienen	31
	Hoe je je criticus kunt uitschakelen	34
	Samenvattende tabel	37
4	Een realistische zelfanalyse	39
	Zelfbeeldinventaris	40
	Het inventariseren van je zwakke plekken	42
	Een inventaris van je sterke kanten	47
	Een nieuwe zelfbeschrijving	49
	Prijs je sterke kanten	50
5	Cognitieve vertekeningen	53
	De vertekeningen	54
	Vertekeningen bestrijden	60
6	Mededogen	79
	Een definitie van mededogen	79
	Een compassievolle geest	82
	Het probleem van eigenwaarde	83
	Mededogen met anderen	88
	Oefeningen	89
7	Zelfopgelegde normen	93
	Hoe normen worden gevormd	94
	De tirannie van de zelfopgelegde normen	96

Gezonde versus ongezonde normen	97
Hoe zelfopgelegde normen je zelfvertrouwen beïnvloeden	102
Het identificeren van je zelfopgelegde normen	104
Je zelfopgelegde normen op de proef stellen en herzien	107
De zelfopgelegde normen uitbannen	111
Boetedoening – als zelfopgelegde normen zinnig zijn	112
8 Omgaan met fouten	115
Herinterpreteren van fouten	116
Het probleem: goed opletten	119
Vergroot je aandacht voor fouten	123
9 Reageren op kritiek	127
De mythe van de realiteit	128
Op kritiek reageren	136
Alles op een rijtje zetten	146
10 Aangeven wat je wilt	149
Je legitieme behoeften	149
Behoeften versus verlangens	151
Behoeftelinventaris	152
Behoeften verwoorden	154
Volledige boodschappen	157
11 Het vaststellen van doelen en het maken van een planning	161
Wat wil je?	161
Het bepalen van doelen: de eerste selectie	165
Het bepalen van doelen: de evaluatie	166
Het specificeren van je doelen	167
Jezelf vastleggen	168
Belemmeringen	169
12 Visualisatie	181
Waarom visualisatie werkt	182
Visualisatieoefeningen	183
Regels voor het creëren van effectieve visualisaties voor het vergroten van je zelfvertrouwen	190
13 Ik voel me nog steeds niet oké	193
Een bijzondere kwetsbaarheid	194
Bescherming tegen de pijn	195
De pijn onder ogen zien	203
Psychotherapie	208
14 Basisaannamen	209
Onderzoeken basisaannamen	210
Nieuwe basisaannamen	219
Literatuur	223