

## Belangrijk!

Welke onderdelen van je leven vind je belangrijk en hoe kun je daarin succesvol worden, denk je?



## Weten waar je goed in bent, is nog geen opscheppen!

Het is goed om te weten van jezelf waar je goed in bent. Iedereen heeft kwaliteiten en daar mag je ook gewoon trots op zijn. Helaas kijken we sneller naar wat we niet kunnen of wat we niet hebben.

In deze oefening staan een paar kwaliteiten. Kijk welke het beste bij je past en bedenk daarbij een voorbeeld.

- enthousiasme
- gulheid
- vertrouwen
- creatief
- invoelingsvermogen
- verdraagzaam
- geduld
- bedachtzaam
- humor
- hulpvaardig
- doelgericht
- attent



Zelfwaardering is geloven dat je iets waard bent.

Zelfwaardering zorgt ervoor dat je trots bent op wie je bent.

## Onthoud...

Onthoud dat niemand jou een slecht gevoel over jezelf kan geven, tenzij jij dat toelaat – ongeacht wat anderen zeggen of doen.

## Communicatie zonder woorden

Op welke manieren doe je dit in het dagelijkse leven?



Schrijf in de tabel verschillende gevoelens. Beschrijf ook de verschillende non-verbale gedragingen die je hierbij helpen.

Gevoel	De gedragingen