

## Inspiratietips om je zelfvertrouwen te vergroten

<b>Kleursignalen</b>
<b>Lichaamssignalen</b>
<b>Synergetisch leven</b>

### Kleursignalen

Je uiterlijke presentatie is een wezenlijk onderdeel van je zelfvertrouwen. Kleur en lichaamstaal spelen daarbij een essentiële rol. Welke signalen je met welke kleur en lichaamstaal afgeeft, ga je nu ontdekken.

### Kleuren, wat vertellen ze?

<b>Kleur</b>	<b>Uitstraling</b>
<b>Blauw</b>	Rust, betrouwbaarheid, soms ook saaiheid en afstandelijkheid.
<b>Bruin</b>	Stabiliteit, betrouwbaarheid, praktisch-zijn, saaiheid, stoffigheid.
<b>Geel</b>	Vrolijkheid, energie.
<b>Groen</b>	Kalmte, harmonie. Vrolijkheid (verschil tussen donkergroen en appeltjesgroen).
<b>Oranje</b>	Socialiteit (sociaal-zijn), blijheid/vrolijkheid, creativiteit, soms ook minder ernstigheid.
<b>Paars</b>	Geheimzinnigheid, spiritualiteit, statigheid.
<b>Rood</b>	Kracht, vertrouwen, energie.
<b>Roze</b>	Dromerigheid, vrouwelijkheid. Fuchsiaroze: energie, kracht.
<b>Zwart</b>	Kracht, chic, artistiekheid, gezag, afstandelijkheid, somberheid.

<b>Wit</b>	Zuiverheid, trouw, eeuwig leven.
------------	----------------------------------

## **Lichaamssignalen**

### **Je lichaamssignalen, wat vertellen ze?**

<i>Armposities</i>	
Je kruist je armen voor je borst.	Je houding is defensief, onbenaderbaar. Je bent het niet met de ander eens.
Je slaat je armen met gebalde vuisten over elkaar.	Je houding is vijandig, agressief of verdedigend.
Je houdt je armen in een 'houdgreep' om je bovenarmen vast.	Je houding is onderdrukt, negatief.
Je slaat je armen met omhooggestoken duimen over elkaar.	Je houding is zelfverzekerd, maar ook defensief.
Je armen zijn gekruist, waarbij één hand bijvoorbeeld een tas, horloge of manchetknoop vasthoudt.	Je houding is onzeker, zenuwachtig, verlegen, angstig.
Je armen hangen naast de armleuningen van een stoel.	Je houding is bescheiden, moedeloos.
Je houdt met een over de borst gekruiste arm je andere arm vast.	Je houding is onzeker.
Je ellebogen rusten op de armleuningen van een stoel.	Je houding is krachtig, oprecht.
Je handen steunen, met de ellebogen naar buiten, op je heupen.	Je houding is assertief, dominerend of niet-instemmend.

<i>Hand- en duimgebaren</i>	

Je slaat je handen ineen.	Je houding is onzeker, kwetsbaar, zichzelf beschermend.
Je knijpt je handen, glimlachend, samen.	Je houding is gespannen, angstig, gefrustreerd.
Je knijpt je handen voor je gezicht samen.	De barrière die de ander moet nemen, ligt hoger dan bij laag, bijvoorbeeld in de schoot, samengeknepen handen.
Je handen/vingers maken een dakje.	Je houding is zelfverzekerd, zelfgenoegzaam, superieur.
Je handen liggen achter je rug.	Je houding is zelfverzekerd, superieur, machtig.
Je handen houden, achter je rug, een pols vast.	Je houding is gefrustreerd, waarbij je met zelfbeheersing je nervositeit probeert te verdoezelen.
Je handen houden, achter je rug, de andere arm vast.	Je houding is nog gefrustreerder, nog bozer.
Je legt je handen met uitstekende ellebogen achter je hoofd.	Je houding is intimiderend, aanvallend, dominant, zelfverzekerd.
Je wrijft je handen in een hoog tempo.	Je verwachtingen zijn positief.
Je wrijft je handen in een laag tempo.	Je maakt een slinkse indruk.
Je handpalmen zijn open en zichtbaar.	Je houding is oprecht, eerlijk, niet-bedreigend.
Je toont je duimen.	Je houding is assertief, soms agressief.

<b>Hand-aan-gezichtgebaren</b>	
Je houdt je hoofd recht.	Je houding is neutraal.
Je houdt je hoofd scheef.	Je houding is geïnteresseerd of onderworpen.
Je hoofd is voorovergebogen.	Je houding is afkeurend, kritisch of agressief.
Je ondersteunt je hoofd met een hand.	Je houding getuigt van verveling.
Je slaat op je voorhoofd.	Je houding is, bij een terechtwijzing, onverschillig.
Je bedekt of raakt je mond aan.	Je houding is leugenachtig of onzeker.
Je steekt een vinger in de mond.	Je houding is onzeker. Je vraagt om bevestiging.
Je raakt je neus aan.	Je houding is leugenachtig, angstig of boos.
Je wrijft in je ogen.	Je houding is leugenachtig.
Je wrijft met je wijsvinger langs je oog.	Je houding getuigt van aanhoudend negatieve gedachten.
Je legt je hand met een omhoog gehouden wijsvinger tegen je wang.	Je houding is geïnteresseerd.
Je legt je hand met een omhoog gehouden wijsvinger en duim onder je kin.	Je houding is negatief of kritisch.
Je strijkt over je kin.	Je houding is beoordelend.

Je strijkt over je kin, waarna je met gekruiste armen en benen achteroverleunt.	Je houding is negatief.
Je strijkt over je kin, waarna je je naar voren buigt of iets oppakt.	Je houding is instemmend.
Je voelt aan je oor.	Je houding is leugenachtig, angstig of ongeduldig.
Je wrijft/slaat jezelf in je nek.	Je geeft aan dat je je onprettig voelt, als je op nalatig gedrag wordt gewezen.
Je krabt achter je nek.	Je houding is leugenachtig, twijfelachtig of onzeker.
Je trekt aan je kraag.	Je houding is leugenachtig, angstig, boos of gefrustreerd.

<b>Beenposities</b>	
Je beweegt frequent met je voeten op en neer.	Je houding is leugenachtig.
Je klemt de wreef van je voet achter je andere voet.	Je houding is onzeker, gesloten.
Je klemt je enkels tegen elkaar.	Je houding is terughoudend, defensief, gesloten, angstig, onzeker. Of je onderdrukt negatieve emoties.
Je houdt je benen en voeten naast elkaar.	Je houding is aandachtig.
Je legt je been met één voet naar voren.	Je houding is geïnteresseerd.
Je spreidt je benen.	Je houding is open of dominant.
Je zit met gespreide benen omgekeerd op een stoel.	Je houding is dominerend, agressief.
Je legt een been over een armleuning.	Je houding is dominerend, agressief, informeel, onverschillig of niet-betrokken.
Je kruist je benen over elkaar.	Je houding is gesloten, onderworpen, defensief of onzeker.
Je laat je ene been rusten op de knie van je andere been.	Je houding is strijdbaar, dominant, jeugdig en ontspannen.
Je laat je ene been rusten op de knie van je andere been, waarbij je het gebogen bovenste been vasthoudt.	Je houding is strijdbaar, onbuigzaam.

<b>Lichaamsposities</b>	
Je draait je lichaam en je voeten van de ander af.	Je houding is ongeïnteresseerd.
Je draait je lichaam en je voeten naar de ander toe.	Je houding is geïnteresseerd.

Je draait je lichaam, met over elkaar geslagen benen, naar de ander toe.	Je houding is geïnteresseerd.
Je lichaam staat recht tegenover de ander.	Je houding is gesloten, agressief.
Je lichaam staat in een hoek van negentig graden.	Je houding is open, niet-agressief.
Je haalt je schouders omhoog.	Je houding is onderworpen, verontschuldigend.
Je plukt pluisjes.	Je houding is afkeurend, niet-instemmend.

## Synergetisch leven

Aan je uiterlijk kun je werken, maar dat niet alleen. Ook je innerlijke positieve gevoel maakt je sterker, laat jou stralen. Hoe? Bijvoorbeeld door de stem van je hart te volgen, je talenten in te zetten, door datgene te doen waarin je goed bent en waarin jij lol hebt. Of doe jij al datgene waaraan jij plezier beleeft en niet datgene wat sociaal wenselijk is, wat jouw omgeving van je verwacht? Als jij je passie al in je leven hebt weten te integreren, dan wil ik je graag feliciteren met je positieve gemoedstoestand, met je ongetwijfeld positieve uitstraling! Met jouw harmonieuze levensstijl waarbij jij je niet meer van de ene dag naar de andere dag hoeft te slepen, maar fluitend de dag doorkomt, al weer popelend om de volgende dag aan de slag te gaan, sprankelend van vitaliteit. Mocht je het gevoel hebben toch nog iets te missen, kijk dan naar mogelijkheden om 'je willen' en 'je kunnen' te laten samenvallen.

### Oefening

<b>Je willen</b>	<b>Je kunnen</b>
<p><b>Je levenswaarden</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke waarden zijn in jouw leven belangrijk?</li></ul>	<p><b>Je talenten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Waarin blonk je in je vroegere jaren al uit?</li><li>• Waarin ben jij een expert, gezien je kennis, opleiding, ervaring, nevenactiviteiten?</li><li>• Waarin ben je beter dan anderen?</li><li>• Wat doe je met liefde en plezier, ook al verdien je daarmee niets?</li><li>• Wat zegt jouw omgeving over jouw kwaliteiten, jouw capaciteiten? Om wat benijden anderen jou?</li><li>• Ontdek je talenten: vaak denk je niet als eerste aan je unieke kwaliteiten, omdat ze voor jou zo vanzelfsprekend zijn. Laat je daarom door anderen helpen. Wat zien zij als jouw kracht, als jouw bron van plezier?</li><li>• Wat mag jij voor anderen altijd regelen?</li></ul>
<p><b>Je wensdromen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke wensdromen heb je al jaren?</li><li>• Hoe wil je aan het einde van je leven terugkijken? Hoe wil jij geleefd en gewerkt hebben?</li></ul>	<p><b>Je kwaliteiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke kwaliteiten geven jou het meeste plezier?</li><li>• In welke kwaliteiten, waaraan je lol beleeft, ben je écht goed?</li><li>• Welke bijzondere kwaliteiten dicht jouw sociale omgeving jou toe? Stel deze vraag aan een paar mensen in je sociale omgeving: je familie, vrienden, kennissen en collega's.</li></ul>

<p><b><i>Je droomjob</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Welke droombaan zweeft jou voor ogen? Zet een paar van de voor jou aantrekkelijke beroepen/banen op papier en noteer de daarbij behorende elementen. Welke rode draad kun je ontdekken?</li> </ul>	<p><b><i>Je successtory's</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Welke successen heb jij weten te boeken?</li> <li>● Welke van je kwaliteiten en talenten heb je ingezet om succes te behalen?</li> </ul>
<p><b><i>Je hobby's</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wat zijn jouw hobby's?</li> <li>● Welke items spreken je daarin aan?</li> <li>● Van welke onderdelen zou je wel je werk willen maken?</li> </ul>	
<p><b><i>Je favoriete bezigheden in je jongere jaren</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Hoe bracht je als kind/als jongere het liefst je tijd door?</li> </ul>	