**6.5. Opdracht Zelfbeeld: Positief dagboek**

1. Wat is een zelfbeeld?  
Een definitie van zelfbeeld is: “Ideeën, opvattingen die je hebt over jezelf. Aan deze opvattingen zit meestal een oordeel gekoppeld, je waardeert jezelf vooral positief of negatief.” (Ensie, 2017). De overtuigingen die je hebt over jezelf, de manier waarop je naar jezelf kijkt en hoe je jezelf beoordeelt kunnen leiden tot stress of een burn-out. Bijvoorbeeld als je jezelf een sukkel vindt, of vindt dat je het nooit goed genoeg doet.

Ieder mens is uniek en belangrijk. Het is belangrijk dat jij dit ook van jezelf vindt en voelt! Zelfcompassie, tevreden zijn met jezelf, trots zijn op wat je kunt en wat je bereikt hebt.

We hebben vier verschillende opdrachten die je hierbij kunnen helpen: ‘Sterke ik’, ‘Zelfcompassie’, ‘Waar ik trots op ben’ en ‘positief dagboek’.

2. Opdracht: Positief dagboek

Heb jij ook de neiging om te vergeten waar je goed in bent, of onthoud je beter de negatieve dingen dan de positieve? Houd dan eens een positief dagboek bij.

Schrijf dagelijks positieve dingen op waar je trots of tevreden over bent. Dit kunnen ook kleine dingen of inzichten zijn. Bijvoorbeeld:

Vandaag heb ik geluisterd naar de signalen die mijn lichaam gaf, waardoor ik niet over mijn grenzen ben gegaan.

Als iets vaker gebeurt, kun je het vaker opschrijven. Het zal je helpen om meer te letten op wat er allemaal goed gaat en zal je meer zelfvertrouwen geven.