

Inleiding Waarom ik voor jou dit boek schreef	9
Hoofdstuk 1: Wat zelfvertrouwen betekent.	13
1.1 Enkele types van onzekere mensen	16
1.2 Agressief, subassertief en assertief gedrag	20
1.3 Enkele misvattingen over mensen met zelfvertrouwen	21
Hoofdstuk 2: Wie ben ik? Zelfonderzoek	25
2.1 Teken een portret van jezelf	26
2.2 Sta voor de spiegel	27
2.3 Maak een film van je leven	27
2.4 Wat vind je van jezelf	28
2.5 Ontdek je geheime ik	29
2.6 Het mooiste en het ergste	29
2.7 Hoe verloopt je leven?	30
2.8 Vertel je toekomstplannen	31
2.9 Herinner je de kinder- en jeugd jaren	32
2.10 Fantaseer!	33
2.11 Einde in zicht!	33
Hoofdstuk 3: Inzicht in je tekort aan zelfvertrouwen	35
3.1 Kenmerken en uitingsvormen van zelfvertrouwen	36
3.2 Waar komt het gebrek aan zelfvertrouwen vandaan?	38
3.3 Analyseer je tekort aan zelfvertrouwen	51
3.4 Ken je rechten en die van anderen	55

Hoofdstuk 4: Er is maar een hoofdweg: ANDERS DENKEN	59
4.1 Ideeën van Albert Ellis	59
4.2 Irrationele gedachten	61
4.3 Je denken in relatie tot je gevoelens	68
4.4 Je bent de auteur van je gedachten	70
4.5 Positief denken alleen is geen oplossing	71
4.6 Je mentale energie	73
4.7 Negatieve gedachten van je afzetten	75
4.8 Intuïtie	84
4.9 Het verleden en de impact	84
4.10 Je ego	85
4.11 Over onzekerheid, je down voelen en wat je er aan kunt doen	86
4.12 Zelfvertrouwen veronderstelt zelfverzekerd denken	89
4.13 Recht je rug	93
4.14 Wat kun je nog meer doen?	97
Hoofdstuk 5: Dit is de eerste invalsweg JE BETER VOELEN	101
5.1 Gebruik je rechterhersenhelft!	102
5.2 Relaxatie	103
5.3. Voordelen van relaxatietechnieken	105
5.4 Enkele technieken	107
Hoofdstuk 6: Dit is de tweede invalsweg DINGEN DOEN	121
6.1 Technieken om angsten onder controle te krijgen	121
6.2 Ontwikkel doelstellingen	123
6.3 Een uitgewerkt trainingsprogramma	125
6.4 Dat helpt in sociale contacten, let er op!	126
6.5 Negen tips voor een gesprek	129
6.6 Assertieve vaardigheden die je zelfvertrouwen verhogen	134
a. Iets vragen voor jezelf	134
b. Zeg "neen" als je "neen" wilt zeggen	137
c. Uiten van en reageren op waardering, genegenheid en complimenten	140
d. Kritiek geven en reageren op kritiek	144

e. Beschermende vaardigheden	157
1. De gebarsten grammofoonplaat	158
2. Selectief negeren	160
3. Woede ontwapenen	161
4. Onderwerpen uitschiften	162
5. Schuldgevoelens verminderen	163
6. Verontschuldigen	164
7. Mist	165
8. Vragen om kritiek	166
Hoofdstuk 7: Toepassingen	171
7.1 In je partnerrelatie	171
7.2 In je sexuele relatie	177
7.3 In je werkomgeving	182
7.4 In de opvoeding van je kinderen	189
Bijdrage: Het lelijke jonge eendje	195
Bibliografie	203