

OPDRACHT 1

Waarom trekken we ons zo aan, wat anderen van ons denken.

Uitleg:

Heb je minder zelfvertrouwen dan kan jij het je enorm aantrekken wat anderen van je vinden. Voel jij je onzeker? Dan heb je vrijwel altijd een gebrek aan het hormoon serotonine in jouw lichaam. Dit hormoon komt vrij als je iets bereikt hebt, je positief beoordeeld wordt door anderen of als je erkenning krijgt.

Vanwege het gedrag van jouw kind, zal je niet altijd de erkenning krijgen voor wat jij als moeder doet en is de kans groot dat jij minder zelfvertrouwen hebt. Maakt jouw lichaam veel serotonine aan, dan durf je meer risico's te nemen en ga jij er meer vanuit dat jij zelf goed weet wat het beste is voor jouw kind.

Hoe maak je die serotonine aan? Door positieve ervaringen en positieve mensen om je heen. Dit heeft dus een op zichzelf versterkend effect. Word je meer beloond durf je meer en word je weer meer beloond.

Welke opmerkingen zijn er gemaakt over je kind, waar je onzeker of verdrietig van werd? Noteer deze hieronder.