



IDENTITEIT EN ZELFBEELD

Identiteit: wie ben ik? - Identiteit is hoe u uzelf ervaart en hoe u in de wereld staat. Om te weten wat u wilt in dit leven en hoe u keuzes kunt maken die bij u passen is het van groot belang uzelf goed te kennen. Hoe goed kent u uzelf en hoe denkt u over uzelf?

Ieder mens is op zoek naar een positief zelfbeeld en de daarmee gepaard gaande goede zelfwaardering. Zelfwaardering vloeit voort uit de sociale en persoonlijke ontwikkeling. Ieder mens heeft een zekere behoefte aan een positief zelfbeeld en zal daarom stappen ondernemen om via een persoonlijke en sociale identiteit uit te groeien tot een volwaardig persoon. Dit kan er ook toe leiden dat iemand een identiteitscrisis ontwikkeld of een laag zelfbeeld ontwikkeld.

CONTACTGEGEVENS

Hoofdkantoor Devotas
Peperstraat 1
3262 JK Oud-Beijerland

T 0186-785014
F 0186-629609
W www.devotas.nl
E info@devotas.nl



Laag zelfbeeld - Mogelijk maakt u niet zo'n hoge inschatting van u zelf; voelt u zich onzeker en minderwaardig; meent u misschien dat het allemaal uw eigen schuld/ verantwoordelijkheid is. En kunt u dit misschien nog heel goed onderbouwen ook; door de keuzes die gemaakt zijn, wat u zelf verkeerd heeft gedaan, uzelf dom en onaantrekkelijk vindt.

Helaas is het zo, dat wat we geloven, we er ook naar gaan handelen en lijken we steeds opnieuw bevestigd te krijgen hoe we over onszelf denken. Dit is een onbewust denkproces in onszelf, welke steeds meer een vicieuze cirkel wordt. Op deze manier kunt u zich steeds opnieuw 'niet goed genoeg' voelen wanneer zich nieuwe mogelijkheden voordoen en kunt u ertoe neigen te blijven steken in het leven, u saboteert als het ware uw eigen succes.

Identiteit - Is wie u wilt zijn en hier vorm aan kunnen geven. Weten wat u nodig heeft om dicht bij u zelf te kunnen blijven. En ook, zonder invloed van buitenaf, beslissingen kunt nemen die goed voor u zijn en die bij u passen. Dit proces is niet altijd even gemakkelijk zonder hulp. We staan immers iedere dag onder invloed van onze omgeving. Goed bedoelde adviezen en meningen brengen u soms niet tot de keuze die u had willen maken voor uzelf.

Om deze ontwikkeling door te kunnen maken kunt u een beroep doen op een psycholoog die u als het ware helpt inzicht te krijgen in wie u bent, wat u belangrijk vindt en wat u graag zou willen. Om u vervolgens met handvatten en coachen te kunnen ondersteunen uw doelen te bereiken.

