

SHELLY STERK

TIPS & TRICKS

MASTERCLASS 2 – “Omgaan met onzekerheden en social pressure”



Inleiding

Iedereen is onzeker. Ik natuurlijk ook. Al ben ik wel beter geworden in het ‘verbloemen van’ en omgaan met onzekerheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt zelfs dat vrouwen onzekerder dan ooit zijn. Daarom geef ik tijdens mijn tweede masterclass verdere uitleg en handige tips hoe je beter om kunt gaan met de struggles van onzekerheid en sociale druk. Hopelijk hebben jullie er iets aan!

x Shelly

1. Onzekerheid

Wat is onzekerheid eigenlijk en wat doet het met je?

“Onzekerheid betekent dat je twijfelt aan jezelf, aan de beslissingen die je neemt of vindt dat je zou moeten nemen. Je vraagt jezelf af of je bepaalde dingen goed doet, hierdoor ga je piekeren en ben je gespannen. Als je onzeker bent kan je last krijgen van een droge mond, klamme handen, een snelle hartslag of zelfs hartkloppingen. Als deze onzekerheid blijft bestaan, kan dit leiden tot een gebrek aan eigenwaarde en serieuze problemen op verschillende levensgebieden.”

De top vijf onzekerheden van de vrouw:

1. Uiterlijk
2. Gewicht
3. Intelligentie
4. Kledingstijl
5. Naakt in de slaapkamer

Bron: <https://www.gezondtotaal.nl/top-5-onzekerheden-van-de-vrouw/>

Statistieken over uiterlijke onzekerheden:

- Het onrealistische schoonheidsideaal maakt 69% van de vrouwen en 65% van de meisjes is onzeker over zichzelf.
- 51% van de vrouwen is ongelukkig met haar lichaam.
- 63% van de vrouwen vergelijkt haar lichaam regelmatig met dat van een goede vriendin.
- 56% van de vrouwen is het meest onzeker over haar buik.
- 15% is erg onzeker over het formaat van haar borsten.
- 21% van de vrouwen ergert zich aan haar bovenbenen.

Bron: <https://lifestyle-vision.nl/hier-vrouwen-meest-onzeker/>

De gevolgen van onzekerheid

Onzekerheid kan tot gevolg hebben dat je je niet meer vrij voelt om dat te doen wat belangrijk of nodig voor je is. Bijvoorbeeld om ‘nee’ te zeggen en voor je eigen belangen op te komen.

Lastige situaties ga je liever uit de weg of bereid je dit (te) uitgebreid voor zodat je zeker weet dat er niks mis kan gaan. Ernstige, langdurige onzekerheid kan allerlei gevolgen hebben voor je gezondheid, sociale leven, relatie en werk.

Een aantal tips & tricks om je zekerder te voelen:

- Focus op de pluspunten, niet op de minpunten
- Leer complimenten ontvangen (en geef ze ook!)
- Kritiek van een persoon is zeker niet altijd de waarheid
- Geloof niet altijd wat anderen zeggen ;-)
- Geef je grenzen aan
- Zorg goed voor jezelf en zet jezelf op #1
- Vergelijk jezelf niet met anderen

Wat werkt voor mij?

- Gedachten te verzetten (serie kijken, boek lezen)
- Met vriendinnen praten/afspreken
- Vroeg naar bed gaan
- Minder spiegels in huis
- Kleding aandoen waar ik mij fijn in voel
- Sporten
- Op eten letten

2. Sociale druk

Sociale druk komt in verschillende soorten en maten. Voor mij en volgens mij ook voor veel andere is social media hierin één van de grote boosdoeners. Helaas kan social media ons redelijk onzeker maken.

“Online liegen gebeurt veel meer dan je denkt. Je bent de vormgever van je eigen digitale imago. We leven in een beeldcultuur waarbij gemedieerde informatie en realiteit met elkaar verweven zijn en er nog moeilijk een onderscheid te maken valt tussen werkelijkheid en representatie.”

Zelf kan ik sociale druk onder andere ervaren door de volgende dingen:

- Meegaan met de mode
- Hippe dingen doen
- In shape zijn (voor mijn doen)
- Succesvol zijn op carrière gebied
- Druk zijn

Mijn tips om beter om te leren gaan met sociale druk:

- Besef dat het vaak slechts plaatjes zijn op Instagram
- Wees jezelf en doe dingen echt voor jezelf!
- Maak je eigen keuzes en blijf trouw aan jezelf
- Je hoeft jezelf niet altijd te verantwoorden
- Omring jezelf met mensen die je accepteren zoals je bent
- Besef dat je nooit iets 100% goed kan doen voor iedereen
- Ontvolg mensen die je geen prettig gevoel over jezelf geven
- Leer loslaten

Belangrijke dingen om te onthouden:

Word je onzeker van het schoonheidsideaal in de modewereld? Kijk deze inspirerende TED Talk van (supermodel) Cameron Russel:

<https://www.youtube.com/watch?v=KM4Xe6Dlp0Y>

HUISWERK

Schrijf voor jezelf op waar je onzeker over bent en probeer dit om te buigen naar iets moois.

1. Leg voor de komende maand elke week vast waar je die week trots op bent geweest en bespreek dit samen met een vriendin.
2. Sta stil bij de dingen waar je goed in bent en noteer er minimaal 5 in je boekje.

Check de beste masterclass tips op www.pumaacademy.nl!