

Courage in *Action*

Doel: Bewust kleine angsten onder ogen zien en zelfvertrouwen opbouwen.

- **Dag 1 – Kleine sociale angst**
 - Kies een kort gesprek of interactie dat je spannend vindt.
 - Visualiseer jezelf rustig en moedig handelen.
 - Zet een kleine stap.
 - Reflecteer kort op wat je voelde en wat het opleverde.
 - **Dag 2 – Uitstelgedrag**
 - Kies een taak die je al langer uitstelt en doe een stap richting afronding.
 - Ervaar het gevoel van daadkracht.
 - **Dag 3 – Lichamelijke uitdaging**
 - Kies een fysieke uitdaging die je niet aangaat.
 - Merk het gevoel van kracht op.
 - **Dag 4 – Emotionele confrontatie**
 - Uit je comfortzone: spreek je mening uit, deel je gevoelens of geef een compliment.
 - Visualiseer jezelf rustig en authentiek handelen.
 - **Dag 5 – Iets nieuws proberen**
 - Ga een nieuwe ervaring aan, kies een hobby of vaardigheid.
 - Stel jezelf open en wees nieuwsgierig.
 - **Dag 6 – Klein risico nemen**
 - Neem een beslissing die je normaal uitstelt uit angst voor mislukking.
 - Noteer kort je gevoel van moed of opluchting.
 - **Dag 7 – Reflectie en integratie**
 - Denk aan een angst die je deze week hebt geconfronteerd en merk het verschil in gevoel van moed en zelfvertrouwen.
 - Reflecteer op groei: Wat voelde je eerst, wat voel je nu?
 - Begin klein; iedere stap versterkt moed en zelfvertrouwen.
 - Varieer de uitdaging om consistent je comfortzone te vergroten.
 - Na verloop van tijd zullen je angsten minder groot aanvoelen en krijg je meer zelfvertrouwen in je capaciteiten.
-