

# Jezelf kennen en accepteren



## weten wie je bent, jezelf nemen zoals je bent en zorgen voor jezelf

jezelf kennen

jezelf accepteren

opkomen voor jezelf

omgaan met emoties

persoonlijke  
verantwoordelijkheid  
nemen

### Gedrag: Wat doe je?

Ik houd rekening met mijn kwaliteiten en mijn beperkingen. Ik onderzoek mijn kwaliteiten en beperkingen.

Ik ga respectvol om met mezelf, ook als ik dingen niet kan of niet goed doe. Ik vraag en accepteer hulp.

Ik communiceer over mijn behoeften. Ik kom voor mezelf op.

Ik ga op een manier die voor mijzelf en voor anderen prettig is met mijn emoties om. Ik benoem mijn emoties en gevoelens.

Ik zorg voor mezelf. Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn gedrag. Ik handel in overeenstemming met mijn waarden en normen.

### Houding: Hoe ben je? Wat vind je? Wat wil je?

Ik heb zelfkennis. Ik weet wat ik aankan.

Ik neem mezelf zoals ik ben. Ik heb respect voor mezelf. Ik denk positief over mezelf.

Ik durf grenzen te stellen. Ik vertrouw op mijn intuïtie (of iets wel of niet goed voor me voelt).

Ik heb controle over mezelf als ik emotioneel ben.

Ik durf een eigen koers te varen. Ik wil verantwoordelijkheid nemen voor mijn eigen gedrag.

### Reflectie: Nadenken over ..

Ik denk na over mezelf: over wie ik ben, over hoe ik in elkaar zit. Ik denk na over wat ik goed kan en wat ik lastig vind.

Ik denk na over het beeld dat ik van mezelf heb.

Ik denk na over mijn behoeften. Ik denk na over mijn belangen.

Ik herken mijn emoties. Ik denk na over hoe mijn emoties mij en mijn denken beïnvloeden.

Ik denk na over hoe mijn gedrag anderen beïnvloedt. Ik denk na over mijn waarden en normen.

### Uitleg

Ik heb inzicht in mezelf. Ik weet waar ik goed in ben (kwaliteiten), en waar ik minder goed in ben (beperkingen).

Ik voel me goed bij wie ik ben. Ik respecteer mezelf, ook als ik dingen niet goed kan.

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen behoeften en belangen. Ik kom voor mezelf op, ook als ik dingen niet goed kan of doe.

Ik kan mijn emoties herkennen. Ik kan omgaan met (negatieve) emoties.

Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen gedrag, ook als dat door anderen als negatief wordt ervaren. Ik kan mijn waarden en normen benoemen.