



## INFORMATIEBIJEENKOMST

Woensdag 1 september 2010 van 20:00 tot ± 21:30 uur

De Blije Mare - Kajakstraat 60 - 1826 DN Alkmaar

Deelname gratis. Wel bij voorkeur van te voren aanmelden.

### Waarom kan je merken dat je weinig zelfvertrouwen hebt?

Enkele voorbeelden:

- je ergert je regelmatig aan jezelf of aan je omgeving
- je bent een echte macho of een stoere bink
- je hebt woede-aanvallen of huilbuien
- je bent een angstig mens (verlegen, onzeker, onderneemt weinig of niets)
- je voelt je opgejaagd en gestresst
- je eet regelmatig meer dan je wilt
- je kijkt in de spiegel en bent ontevreden over je uiterlijk
- je vindt het moeilijk om keuzes te maken

### Unieke methode

Op scholen leer je lezen en schrijven, maar niets over de belangrijkste factor in je leven namelijk zelfvertrouwen. Bouwen aan zelfvertrouwen kan je leren in 3- of 5-daagse trainingen op de School voor Zelfvertrouwen. Hiervoor is een specifieke en unieke trainingsmethode ontwikkeld door de oprichter van de school.

### Als je voldoende zelfvertrouwen hebt...

- Je bent in staat om meer uit je leven te halen dan er tot nu toe in zat
- Voor waardering ben je niet meer afhankelijk van een ander.
- Je komt beter voor je zelf op en je durft dingen te ondernemen.
- Overwegend heb je een goed gevoel en ben je tevreden.
- Tegenslagen kan je gemakkelijker overwinnen.
- Je hebt je zelf leren nemen zoals je bent.
- Angst, boosheid, verdriet en andere negatieve gevoelens kunnen je leven niet meer verzuren, omdat je er bijna geen last meer van hebt.

**Stuur een mail naar [alkmaar@schoolvoorzelfvertrouwen.nl](mailto:alkmaar@schoolvoorzelfvertrouwen.nl) en ontvang gratis het opstartboek van de School voor Zelfvertrouwen (33 pagina's), óók als je niet kunt/wilt komen naar de informatiebijeenkomst. Hiernaast ontvang je vrijblijvend de nieuwsbrief van trainer Helen Soler met tips en adviezen over bouwen aan zelfvertrouwen en blijf je automatisch op de hoogte van de activiteiten van de School voor Zelfvertrouwen in de regio Alkmaar e.o.**