



Lichaamsgerichte Traumatherapie & Coaching

MAKING  
STEPS

*Annemarie*  
Vrouwen coaching

Infoboekje over het hebben van een laag zelfbeeld

[www.makingsteps.nl](http://www.makingsteps.nl) [info@makingsteps.nl](mailto:info@makingsteps.nl) 06-18261597

## Heb je vaak last van twijfels en onzekerheden?

Voel je je vaak onzeker over jezelf? Heb je het gevoel dat je niet goed genoeg bent, ongeacht hoe hard je je best doet? Misschien stel je jezelf constant vragen zoals: "Waarom lukt het mij nooit?", "Waarom zou iemand mij aardig vinden?", of "Ik kan dit toch niet goed genoeg?".

Als dit herkenbaar klinkt, kan het zijn dat je last hebt van een negatief zelfbeeld.

Wat zijn de tekenen?

**Constant twijfelen aan Jezelf;** Je betrapt jezelf er vaak op dat je aan je eigen capaciteiten en beslissingen twijfelt. Zelfs als anderen je complimenten geven, geloof je er niet echt in en denk je dat je geluk hebt gehad of dat je het niet verdient.

**Overmatige zelfkritiek;** Je bent je eigen grootste criticus. Kleine fouten voelen als enorme mislukkingen, en je vindt het moeilijk om jezelf te vergeven of mild te zijn voor jezelf.

**Moeite met complimenten;** Wanneer iemand je een compliment geeft, vind je het moeilijk om het te accepteren. Je voelt je ongemakkelijk en denkt dat ze het misschien niet echt menen.

**Vermijden van uitdagingen;** uit angst om te falen, vermijd je nieuwe uitdagingen en blijf je liever binnen je comfortzone. Je hebt het gevoel dat je niet goed genoeg bent om succes te hebben, dus je probeert het vaak niet eens.

**Vergelijking met anderen;** Je vergelijkt jezelf constant met anderen en komt altijd tot de conclusie dat zij beter, slimmer, aantrekkelijker of succesvoller zijn dan jij.

## Hoe beïnvloedt dit je leven?

Deze gevoelens kunnen echt een aanslag zijn op je welzijn. Ze kunnen zorgen voor stress, angst en zelfs depressie. Je relaties kunnen eronder lijden, je werk of studie kan erdoor achteruitgaan, en het kan je ervan weerhouden om je dromen na te jagen en volop van het leven te genieten.

## Wat kun je doen?

Het goede nieuws is dat je iets kunt doen aan een negatief zelfbeeld. Bij Making Steps bieden we lichaamsgerichte traumatherapie en trauma sensitieve coaching die je kunnen helpen om je zelfbeeld te verbeteren. Door bewustwording, zelfacceptatie en praktische technieken, kun je leren om positiever over jezelf te denken en je zelfvertrouwen te herstellen.

## Heb je vragen of wil je meer weten?

Bel ons gerust of stuur een bericht. We zijn hier om je te ondersteunen en te helpen om sterker en zelfverzekerder in het leven te staan.

Tot snel!

## Over Annemarie

Maak kennis met Annemarie, een gepassioneerde en ervaren professional in lichaamsgerichte traumatherapie, woonachtig in Breda. Opgegroeid in Friesland, heeft ze een turbulente jeugd doorstaan maar altijd steunende mensen om zich heen gehad. Deze steun heeft haar doen inzien hoe belangrijk het is dat er iemand in je gelooft en je steunt.

In 2003 heeft Annemarie rust en richting gevonden door moslim te worden, wat haar innerlijke balans heeft versterkt.

Van jongs af aan is Annemarie geïnteresseerd geweest in mensen en heeft ze graag anderen geholpen. Ondanks haar eerdere successen in het helpen van mensen, voelde ze een behoefte aan een diepere, meer bewuste benadering van ondersteuning.

Dit leidde haar naar een opleiding in lichaamsgerichte traumatherapie, waar ze essentiële vaardigheden ontwikkelde zoals felt-sense en intersubjectieve waarneming.

Ze leerde hoe belangrijk het is om een veilige omgeving te creëren voor therapie en hoe om te gaan met schaamte, schuldgevoelens, dissociatie en fragmentatie.

Annemarie's missie is om andere vrouwen te helpen die niet willen worden geleefd, maar zelf willen kiezen voor hun leven.

Met haar expertise en compassie ondersteunt ze vrouwen bij het vinden van hun eigen kracht en zelfbewustzijn.

Wat collega's over Annemarie zeggen:

Eerlijk: Annemarie werkt op basis van eerlijkheid, wat haar relaties en manier van werken authentiek en betrouwbaar maakt.

Essentie ontdekken: Ze kan van iets groots iets klein(er)s maken en snel tot de kern komen, waardoor ze effectief problemen aanpakt.

Helikopterview: Annemarie heeft een goed overzicht en kan afstand houden van situaties, waardoor ze objectieve en waardevolle inzichten biedt.

Empathie: Door haar eigen levenservaring weet ze mensen te verbinden en het goede in iedereen te zien.

Oog voor alle partijen: Annemarie begrijpt en respecteert de situatie van alle betrokken partijen, wat haar benadering evenwichtig en rechtvaardig maakt.