Ik ben zelfverzekerd.  
Het is gemakkelijk om nieuwe mensen te ontmoeten.  
Ik ben ontspannen op feestjes.  
Ik ben ontspannen in sociale situaties.  
Mensen denken dat ik zelfverzekerd ben.  
Er zijn veel goede dingen aan mij.  
Ik ben een vriendelijk persoon.  
Ik ontmoet graag nieuwe mensen.  
Ik ben zorgeloos.  
Oogcontact is gemakkelijk voor mij.  
Ik voel me comfortabel in de drukte.  
Ik voel me comfortabel bij mensen.  
Ik ben ontspannen wanneer ik nieuwe mensen ontmoet.  
Ik kijk ernaar uit om nieuwe mensen te ontmoeten.  
Tijd met mensen doorbrengen is leuk voor mij.  
Ik hang gemakkelijk rond mensen.  
Ik ben graag bij mensen.  
Andere mensen vinden me aardig.  
Praten met mensen is eenvoudig.  
Ik ben ontspannen als ik met mensen praat.  
Gesprekken vind ik leuk.  
Ik ben ontspannen in gezelschap.  
Ik blijf kalm rond mensen.  
Ik ben kalm in sociale situaties.  
Ik ben ontspannen in sociale situaties.  
Ik heb vertrouwen in mensen.  
Ik blijf kalm in nieuwe situaties.  
Ik blijf ontspannen in nieuwe situaties.  
Ik heb controle over sociale situaties.  
Ik haal diep adem.  
Ik adem langzaam.  
Ik ben sterk.  
Ik ben dapper.  
Ik ben een zelfverzekerde spreker in het openbaar.  
Ik voel me zelfverzekerd in het bijzijn van anderen.  
Ik ontspan tijdens maaltijden met anderen.

Ik kan gemakkelijk schrijven als anderen kijken.  
Ik ben ontspannen wanneer ik openbare toiletten bezoek.  
Ik ben intelligent.  
Ik ben een goed persoon.  
Mensen vinden me aardig.  
Ik ben een waardevol persoon.  
Ik kan doelen bereiken die ik mezelf heb gesteld.  
Ik ben competent.