



# Het **beste** uit *uzelf* halen?

**Niet uitstellen, gewoon doen!**

Vakantie is hét moment voor reflectie. Bent u nog steeds blij met wat u doet? Of wilt u graag iets veranderen? Het boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf* komt daarbij goed van pas. Schrijfster **Ursela van Stekelenburg** helpt u vast een eindje op weg.

Loopt u ook steeds tegen dezelfde dingen aan? En wilt u graag iets veranderen, maar zijn er steeds allerlei valkuilen die u hiervan weerhouden? Uw persoonlijkheid ontdekken en ontwikkelen lukt het best wanneer u zichzelf een spiegel voorhoudt.

**Hoe haal ik het beste uit mezelf** laat op zes verschillende levensgebieden zien waar u staat: persoonlijkheid, kwaliteiten en dromen, zelfvertrouwen, communicatie, assertiviteit en stress. Door middel van een persoonlijk stappenplan met tests, tips, oefeningen en opdrachten ontdekt u aan welke levensgebieden u zou willen werken. Het is niet nodig om het boek van

A tot Z te lezen. U selecteert alleen de levensthema's die voor u interessant zijn. Elk levensthema begint met een nulmeting, waarbij u aan de hand van vragen ontdekt waar uw leerpunten liggen. Deze leerpunten pakt u vervolgens stap voor stap aan. De levensthema's eindigen met een eindmeting met dezelfde vragen als in het begin, zodat u de voortgang ervaart. Om uitstelgedrag of terugval in oude patronen te voorkomen, is een aantal basisvoorwaarden geformuleerd. Bijvoorbeeld door rekening te houden met uw bioritme, uzelf te motiveren, valkuilen te vermijden en een goede planning te maken haalt u pas écht het beste uit uzelf.

# Zelfvertrouwen

is iets wat u uiteindelijk *uit uzelf moet halen*.  
We zijn geneigd *streng* naar onszelf te kijken.

## Bioritme

We hebben allemaal onze eigen biologische klok die bepaalt of we ons energiek of juist moe voelen. Veel mensen zijn zich er niet van bewust of ze een avond- of ochtendmens zijn. Maar als u hier te weinig rekening mee houdt, raakt u uit balans. Als u eenmaal weet op welke momenten u optimaal en minder optimaal functioneert, kunt u uw dagindeling daarop afstemmen. Maak als ochtendmens gebruik van uw energiepiek vroeg in de ochtend en/of tussen 11.00 en 13.00 uur. Plan als avondmens een belangrijke bespreking of werkzaamheden in de late voormiddag, namiddag of avond.

## Zelfmotivatie

Wees tevreden met wat u op een dag heeft gedaan en focus niet uitsluitend op wat u nog moet doen. Morgen is er weer een dag. Heeft u een offday? Blijf daar dan niet in hangen, maar ga op zoek naar een lichtpuntje. Neem tijd voor ontspanning, beloon uzelf met iets waar u blij van wordt. Vaak doet een uurtje in de buitenlucht al wonderen.

## Valkuilen

Een van de grote valkuilen bij veel mensen is dat ze alles perfect willen doen. Maar vraag uzelf eens af in hoeverre dat realistisch is. Blijven hangen in rampgedachtes als: ik vind nooit meer een leuke man of alles wat ik aanpak mislukt, is een andere valkuil. Misschien is het waar, maar misschien ook niet. Stel uzelf de vraag welke feiten u ter beschikking heeft om deze gedachtes te staven en of uw manier van denken helpt bij het bereiken van uw doelen. Denk kansrijk en ga op zoek naar oplossingen.

## Vergroot uw zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is een van de zes levensgebieden uit het boek. Veel mensen halen dit gevoel alleen uit de waardering van derden. Een compliment is natuurlijk meegenomen, maar het is niet handig wanneer u daar te veel afhankelijk van wordt. Zelfvertrouwen is iets wat u uiteindelijk uit uzelf moet halen. We zijn geneigd streng naar onszelf te kijken. Vaak kunnen we zonder probleem opsommen wat er allemaal beter kan. Maar onze positieve eigenschappen benoemen vinden we moeilijk. U vergroot uw zelfvertrouwen door met een zachte blik naar uzelf te kijken, uw positieve intelligentie in te zetten en uw uitstraling (X-factor) te versterken. Buig daarom zelfveroordelingen om naar positieve gedachten. 'Oké, ik mag dan misschien niet zo goed van de tongriem gesneden zijn, ik ben wél een goede luisteraar. En dat is ook heel wat waard.' Denk ook eens na over uw huidige en wenselijke uitstraling en maak daar werk van. Zeker weten dat uw innerlijke positieve houding en uw stralende uiterlijk uw zelfvertrouwen laten groeien.

## Plannen

Wanneer u worstelt met uw tijd kunt u er baat bij hebben om meer structuur in uw leven te brengen. Stem uw planning af op uw biologische klok en maak dagelijks of wekelijks een indeling van uw activiteiten waarbij u ook tijd voor uzelf reserveert. Zo weet u waar u aan toe bent.

## Stel u assertief op

Geen nee durven zeggen, uit angst dat mensen u niet aardig vinden. Kortom 'nee' voelen, maar toch 'ja' zeggen. Door herhaaldelijk dingen te doen die niet goed voelen, worden we ongelukkig. Hoe buigt u dit gedrag om? Stel: een vriendin belt om te vragen of u meegaat naar de bioscoop. U heeft hier helemaal geen zin in want u bent te moe. Kom in zo'n geval op voor uw eigenbelang en zeg 'nee', maar houd ook rekening met het belang van uw vriendin door met een alternatief voorstel te komen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat u het heel gezellig vindt, maar dat u de afspraak graag naar volgende week opschuift. Vanaf nu is daarom het motto: ja voelen, zeker doen! Nee voelen, zeker niet doen!

## Voel u ontspannen

Ontdek uw ideale ontspanningsbalans door een harmonieus evenwicht te vinden tussen willen, kunnen en doen. Als u zich lichamelijk en geestelijk fit voelt, maakt u zichzelf weerbaarder. Een gezonde levensstijl helpt hierbij. In het hanteren van stress ontkomt u er niet aan om werk, vrije tijd, eetgewoontes, slaap- en bewegingspatroon en levensinstelling in kaart te brengen. Het is ook belangrijk dat u zorgt voor een inspirerende, sociale omgeving. Ga vooral om met mensen van wie u energie krijgt en beperk het contact met mensen die alleen maar energie wegzuigen. Of u al dan niet stress ervaart, hangt ook af van uw persoonlijkheid. Bent u geneigd om veel te piekeren? Roep 'stop' bij een continue stroom van negatieve gedachtes en bedenk dan dat u deze gedachtes vaak voor het grootste gedeelte zelf in stand houdt. Het helpt om ze te toetsen aan de realiteit, ze te doorbreken met rationele gedachtes en vervolgens te relativieren.

## Winnen!

Margriet Lijf en Leven en uitgeverij *Thema* geven 10 boeken weg. Stuur vóór 20 augustus een briefkaart naar Margriet o.v.v. 'Hoe haal ik het beste uit mezelf', Postbus 40.004, 2130 KM Hoofddorp of mail naar [informatie@margriet.nl](mailto:informatie@margriet.nl) o.v.v. 'Hoe haal ik het beste uit mezelf'.



Meer informatie: [www.cleverwise.nl](http://www.cleverwise.nl) en [www.hoehaalikhethbesteuitmezelf.nl](http://www.hoehaalikhethbesteuitmezelf.nl) en.

*Hoe haal ik het beste uit mezelf*, Ursula van Stekelenburg, uitgeverij *Thema*, ISBN: 978-90-5871-494-7, € 22,50.