

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

DOOR MONIQUE LINDZEN

Alles uit het leven halen wat er in zit. Weten wie je bent, wat je wilt, wat je kunt en wat bij je past.

Meer sturing geven aan je leven. Meer zelfvertrouwen. Minder stress en minder piekeren.

Makkelijker communiceren. Je persoonlijkheid ontdekken en ontwikkelen. Wie wil dat nu niet?

Volgens coach Ursela van Stekelenburg is dat allemaal mogelijk, mits je stap voor stap je valkuilen aanpakt.

Omdat een praktische aanpak bij Thema centraal staat, en omdat we heilig geloven in het idee dat je zelf verantwoordelijk bent voor je leven, is Ursela's boek *Hoe haal ik het beste uit mezelf* echt een Thema-boek. De ondertitel van het boek is niet voor niets *Psychologie voor doeners*: je kunt er direct mee aan de slag. Sterker nog: je wilt er direct mee aan de slag! Het boek is confronterend, omdat het je direct laat zien hoe het met je gaat: leid je het leven dat je wilt leiden? Weet je deep down wel wat je echt wilt en sluit dat aan bij de dingen die je iedere dag doet? Ben je communicatief vaardig genoeg of zorgt jouw manier van communiceren nog wel eens voor misverstanden en onbegrip? Durf je voor je eigen belangen op te komen of laat je net iets te vaak over je heen lopen?

Het boek van Ursela houdt je niet alleen een spiegel voor, het is ook inspirerend omdat het je heel veel praktische, goed uitvoerbare adviezen geeft over hoe je bijvoorbeeld je piekergedachten kunt stopzetten, beter voor jezelf kunt zorgen, je zelfvertrouwen kunt vergroten, of assertiever kunt worden.

Ieder hoofdstuk begint met een nulmeting. Zo krijg je een goed beeld van waar je staat, en wat je valkuilen en zwakke punten zijn. Vervolgens ga je die zwakke punten stap voor stap aanpakken. En juist daar zit de kracht: door die kleine stapjes is veranderen niet zo heel moeilijk en boek je snel resultaat. Wat je weer energie geeft om door te gaan. Energie die je nodig hebt om die kleine stappen te blijven zetten. Samen vormen die kleine stapjes uiteindelijk wel die grote stap die ervoor zorgt dat je bereikt wat je wilt.

IN HET BOEK KOMEN BEKENDE PSYCHOLOGISCHE DE BIG FIVE, DE ROOS VAN

TIPS VOOR MEER ZELFVERTROUWEN

- *Blijf altijd dicht bij jezelf. Verloochen jezelf nooit.*
- *Houd vast aan je eigen normen en waarden.*
- *Leid je leven volgens je eigen maatstaven.*
- *Ga uit van jezelf. Wacht niet op de bevestiging van anderen.*
- *Zie jezelf als uniek. Vergelijk jezelf niet met een ander.*
- *Kijk naar je pluspunten, naar wat je kunt, naar wie je bent en alles wat je in huis hebt.*
- *Accepteer jezelf zoals je bent. Als jij dat al niet doet, hoe kan een ander dat dan doen?*
- *Concentreer je op het nu en de toekomst, op alle mogelijkheden die nog voor je liggen.*

Ursela laat zien hoe je negatieve gedachten kunt ombuigen naar positieve: 'Ik moet niet zo streng voor mijzelf zijn, anderen zijn ook niet perfect. Waarom ben ik geen interessant mens als ik niet over alles kan meepraten? Wie zegt dat?' En ze leert je hoe je je zelfvertrouwen kunt vergroten, bijvoorbeeld door te zorgen dat je minder afhankelijk wordt van de bevestiging van anderen.

Als je serieus met dit boek aan de gang gaat, en die dingen eruit haalt die voor jou werken, heb je aan het eind van dit boek die hardnekkige gewoontes en gedachtespiralen doorbroken en kun je écht het beste uit jezelf halen.

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

Ursela van Stekelenburg

176 blz. | € 22,50,

ISBN 978 90 5871 494 7

LET OP!
KORTINGSBON
OP PAGINA 26



MODELLEN AAN DE ORDE, WAARONDER DE MBTI, LEARY EN HET ENNEAGRAM.