

# Artikel

## 3 tips voor de beste versie van jezelf

Adnil Advies | [www.adnil.nl](http://www.adnil.nl)



## 3 tips voor de beste versie van jezelf

Want daar heeft alles en iedereen profijt van...

Sommige dagen of zelfs maar momenten voelt het alsof het helemaal klopt. Je doet precies wat moet gebeuren. Op een manier die compleet natuurlijk voelt en bij je past.

Met plezier en voldoening.

Met een resultaat dat net iets mooier is dan je voor ogen had. En in een tijdsbestek waar je U tegen zegt.

Met 'de beste versie van jezelf', heb ik dit in gedachten. Dan is er geen ruimte voor zorgen of twijfels. Dan ben ik blij met wat ik doe. En met wie ik ben.

Want dan vind ik mezelf helemaal een leuk mens. Dan ben ik energiek, liefdevol en ontspannen. En voel ik me vrij om te doen en laten, zeggen of zwijgen hoe ik het wil.

En dat blijkt dan achteraf helemaal de juiste keuze te zijn geweest.

Terwijl het gek genoeg niet eens voelde als een echte keuze. Meer als gewoon opgaan in de best passende route voor mij en handelen naar wat in me opkomt.

En dat wil ik meer, vaker, eigenlijk zo vaak mogelijk. Want dat werkt geweldig en levert meer op dan ik vooraf steeds denk.

Dus hierbij enkele tips ter herinnering. En als die voor mij werken, dan werken ze ongetwijfeld voor meer mensen.

Doe er je voordeel mee...

***Kijk voor meer artikelen op:***

***<https://adnil.nl/artikelen/>***

# 1. Zorg voor je optimale gemoed

Vanuit een gemoedstoestand van enthousiasme is het makkelijker om enthousiast te zijn over iets. Vanuit rust is het makkelijker te ontspannen.

En vanuit het gevoel van kracht, focus en leiderschap is het makkelijker om iets te bereiken wat je graag wilt.

Je bent alleen niet altijd daar waar je wilt zijn. En voelt je dus ook niet altijd zoals je zou willen voelen.

Nu lijkt het ingewikkelder om vanuit overweldigende stress naar totale ontspanning te komen. Vergelijk een trein met volle snelheid vooruit, die ineens achteruit wil.

Wat je wel kunt doen is het dichtstbijzijnde gevoel oproepen dat iets beter is. Door een gedachte aan iets dat je oplucht, blij maakt, dankbaarheid bij voelt enz. Wat je dan ook maar bij kunt waardoor je meer in die wenselijke richting beweegt.

Beweeg zo naar het meest optimale van dat moment.

Vergelijk de rijdende trein weer. Die remt eerst af, rijdt dan minder snel in de ongewenste richting, staat dan stil en geeft ten slotte gas in de andere richting.

Je kunt elk moment van de dag afremmen wat je niet wilt en gas geven in de richting van het gemoed dat je liever wilt. Die past bij de dan bereikbare beste versie van jezelf. En als je dat dagelijks doet...

Neem vooral niks zomaar aan van anderen, ook al werkt iets voor hen. Probeer dit zelf uit en merk dat je vanuit dat betere gemoed tot betere beslissingen komt.

Het is letterlijk een ander perspectief alsof het vanuit een andere persoon is. Van daaruit kan je dus andere opties bedenken, dienen nieuwe ideeën zich aan en verdwijnen twijfels doordat er meer helderheid ontstaat over wat belangrijk voor je is.

## 2. Houd helder wat voor jou het belangrijkste is

Als je helder hebt wat belangrijk voor je is, kan je aan de hand daarvan makkelijk keuzes maken. Voor de beste versie van jezelf is dat vanzelfsprekend.

Komt het overeen met wat je belangrijk vindt: ja.

Zo niet, nee.

Met vast allerlei uitzonderingen denkbaar. Zo kan je prima ja voelen en nee doen. Of nee voelen en ja doen.

En wat merk je dan? In resultaten, in hoe je in je vel zit, in je omgang met anderen om je heen, in je energie?

En hoe is dat als je ja doet en ja doet of nee voelt en overeenkomstig nee doet?

Stel jezelf om te beginnen de vraag: Wat is nu echt belangrijk voor mij als ik op mijn best ben? En stel die vraag uiteraard vanuit de beste gemoedstoestand waar je op dit moment bij kunt.

Je kunt daarna nog eens vragen 'waarom' en wie weet komt er nog een belangrijker antwoord bovendrijven. Dat kan je herhalen tot je niks belangrijkers meer te binnen schiet.

Mijn ijkpunt is nu om het beste uit mezelf (en anderen) te ontdekken en te activeren (lees actief inzetten). Als ik iets wil gaan doen of zeggen wat daarmee niet strookt krijg ik ongemakkelijk gevoel. Dan weet ik dat het niet klopt en kan ik iets anders kiezen.

Als ik iets wil doen of zeggen wat daarmee wel op 1 lijn is, is dat gewoon duidelijk. Dan begin ik voordat ik helemaal precies weet hoe en vind ik onderweg de beste manieren of woorden.

Dus zo'n artikel als dit, wat in lijn ligt met wat ik belangrijk vind, dat wil ik vandaag graag als een van de eerste dingen doen.

Als jij jouw eigen "Noorden" helder hebt, kan je dat zien als je eigen kompas. Dat geeft je steeds richting.

In de waan van alledag krijg je veel andere richtingen aangeboden. Je kunt het jezelf makkelijk maken om zoveel mogelijk herinneringen aan je eigen belangrijke Noorden te regelen.

Bijvoorbeeld mensen, beelden, liedjes, voeding in je leven regelen die je daaraan herinneren.

### 3. Kies wat voor je werkt

Het beïnvloeden van je gemoed en het je laten leiden door wat belangrijk voor je is, kan je op talloze manieren doen. Het grote verschil tussen al die keuzes is welke voor je werkt en welke niet.

Nou klinkt het simpel om te zeggen 'doe meer van wat voor je werkt en doe niet meer wat niet voor je werkt'.

En zo eenvoudig is het ook. In ieder geval voor de beste versie van jezelf.

Dat wordt lastiger als je even niet zo blij bent met jezelf. Vandaar tip 1 en 2 ook in die volgorde.

Als je merkt dat je dingen kiest die niet opleveren wat je wilt, dan is dat super. Dat geeft je de gelegenheid weer te beginnen bij 1 en daarmee een beter resultaat te halen.

Wat ik bedoel met 'wat werkt' is dus dat het je brengt wat je nodig hebt, graag wilt, kunt gebruiken om je beste versie te zijn. En wat ik bedoel met 'voor je' is dat het soepel gaat.

Wat zich aandient kan je ervaren als tegen je, als obstakels of belemmeringen. Of je kan het ervaren als steun in de richting die je wilt en het daarvoor gebruiken.

Dus als ik merk dat ik iets heb gekozen wat me niet oplevert wat ik wilde, dan zie ik het zoals hierboven beschreven, als signaal dat ik opnieuw kan kiezen.

Want als ik het zie als een foute, verkeerde weg of mislukking, dan geeft dat mij niet het beste gevoel van waardering voor mezelf.

En mijn beste versie neemt geen genoegen met minder dan het beste gevoel op dit moment.

Dat is trouwens iets anders dan continu het beste gevoel moeten hebben dat ik ooit heb gehad. Dat werkt dan weer niet voor mij.

De nieuwsgierigheid naar of ik dat beste gevoel of resultaat kan overtreffen, helpt me te blijven bewegen.

En het besef dat ik dat niet altijd ben, heb of móet zijn, helpt me bewegen in de juiste richting.

Wat werkt voor jou?



Linda Kampert  
Info@adniladvies.nl

[www.adnil.nl](http://www.adnil.nl)