

**SUPER**





LEX GOOS & LIANNE SMIT-VOLKERS

# SUPER



ONTDEK EN VERSTERK  
JE PERSOONLIJKE BRONNEN VAN GELUK

 | LANNOO



# INHOUDSOPGAVE

<b>Woord vooraf</b>	7
<b>Inleiding</b>	11
<b>Hoe dit boek te gebruiken?</b>	19
<b>CATEGORIE 1 — Zichtbare gerieven</b>	31
▶ Optimisme	33
▶ Dankbaarheid	38
▶ Authenticiteit	42
▶ Levensgenot	46
▶ Enthousiasme	50
▶ Vrolijkheid	54
▶ Lef	57
▶ Trots	61
▶ Aandacht	65
▶ Humor	68
▶ Spontaniteit	72
▶ Speelsheid	76
<b>CATEGORIE 2 — Persoonlijke gerieven</b>	83
▶ Veerkracht	85
▶ Doorzettingsvermogen	89
▶ Balans	92
▶ Doelgerichtheid	96
▶ Creativiteit	100
▶ Zelfwaardering	104
▶ Daadkracht	107
▶ Nieuwsgierigheid	111

▶ Zelfvertrouwen	115
▶ Zelfstandigheid	119
<b>CATEGORIE 3 — Lichamelijke gerieven</b>	127
▶ Aantrekkelijkheid	129
▶ Slimheid	133
▶ Gezondheid	137
▶ Gevoeligheid	141
▶ Ontspanning	144
▶ Talent	148
▶ Energie	152
<b>CATEGORIE 4 — Sociale gerieven</b>	159
▶ Complimenteus	161
▶ Behulpzaamheid	165
▶ Tolerantie	169
▶ Vrijgevigheid	173
▶ Vriendelijkheid	177
▶ Vergevingsgezindheid	181
▶ Empathie	186
▶ Verbinding	190
<b>JOUW (springplank naar een) SUPER-IK</b>	199
▶ <b>STAP 1</b> — Definieer je eigen Super-IK	201
▶ <b>STAP 2</b> — Waar sta je nu?	204
▶ <b>STAP 3</b> — Jouw sprong naar geluk	206
▶ <b>STAP 4</b> — Hoe nu verder?	210
<b>Index – Overzicht gerieven</b>	213
<b>Bijlage – Uitgewerkt fictief voorbeeld</b>	216
<b>Bronnen</b>	232

## — CATEGORIE —



# ZICHTBARE GERIEVEN

De eerste categorie is geïnspireerd op as I uit de DSM. Deze as wordt in de DSM ook wel klinische stoornis genoemd en bevat de diagnose van het probleem. Meestal is dat de reden dat er contact is gezocht met een hulpverlener. Een vertaling van het woord klinisch is 'direct voor de arts (hulpverlener) zichtbaar, zonder vooronderzoek'. Daarom is er in dit boek de naam 'zichtbare gerieven' aan gegeven. Het zijn gerieven die anderen (vrijwel direct) aan jou kunnen merken of waarnemen en die anderen ook als kenmerk van jou zullen benoemen. Je kan bijvoorbeeld merken of iemand vrolijk is en je kan zien of iemand doorgaans activiteiten kiest die enige lef vragen of die meer een beroep doen op routine. Het gaat om zichtbare gerieven, die ongemerkt of juist heel herkenbaar een bijdrage leveren aan jouw persoonlijke geluk. Hoe meer je van deze gerieven bezit, hoe fijner het voor anderen is om met jou samen te leven of werken. Zichtbare gerieven vertonen dus ook een sterke link met de sociale gerieven uit categorie IV.

Het werken aan geluk is echt niet altijd makkelijk. Anders zou iedereen al wel gelukkig zijn. Toch zijn de gerieven uit deze categorie nog betrekkelijk eenvoudig te ontwikkelen. Gewoon door het te doen of uit te dragen. Waar de persoonlijke gerieven van categorie II wat meer verankerd zijn in je persoonlijkheid (en

dus ook wat lastiger te ontwikkelen zijn), staan de gerieven in deze categorie wat meer op zichzelf en zijn daarom ook wat eenvoudiger te ontwikkelen. We willen nogmaals benadrukken dat een positieve ontwikkeling alleen tot stand kan komen als je gerieven gaat ontwikkelen die jij zelf als belangrijk ziet voor jouw persoonlijke geluksbeleving. Toch kan het (zeker in het begin) voor jezelf wat onnatuurlijk aanvoelen als je sommige gerieven probeert uit te dragen. Je bent tenslotte bezig met verandering. Als het goed is, zal dit op termijn natuurlijker aan gaan voelen. Als dat niet zo is, kan dat betekenen dat dit gerief niet zo goed bij jou past. Accepteer dat dan ook en verplaats je aandacht naar gerieven die jou meer kunnen opleveren.

32

SUPER IK

Ontdek snel welke gerieven jij al benut en waar ontwikkelruimte zit voor jouw persoonlijk welbevinden en geluk. De zichtbare gerieven die achtereenvolgens beschreven worden zijn:

- ▶ **Optimisme**
- ▶ **Dankbaarheid**
- ▶ **Authenticiteit**
- ▶ **Levensgenot**
- ▶ **Enthousiasme**
- ▶ **Vrolijkheid**
- ▶ **Lef**
- ▶ **Trots**
- ▶ **Aandacht**
- ▶ **Humor**
- ▶ **Spontaniteit**
- ▶ **Speelsheid**



# OPTIMISME

---

## Geloven in een goede afloop

Bij het uitleggen van het begrip optimisme wordt vaak verwezen naar het halfvolle en het halflege glas. Gunter Pauli is een voormalig industrieel en tegenwoordig visionair als het gaat om duurzaamheid. Zijn motto is: 'Het glas is niet halfvol, het is ook niet halfleeg. Het glas is altijd vol, deels met water en deels met lucht.' Dat is nog eens een optimistisch motto waar je verder mee komt.

Er zijn onderzoeken gedaan naar optimisme waarbij zwemmers werd verteld dat ze een slechte tijd hadden gezwommen terwijl dat niet het geval was. Pessimisten gingen daardoor nog slechter zwemmen terwijl het geen effect had op de tijden van optimistische zwemmers.<sup>8</sup> Sportteams met een positieve instelling presteren beter dan teams die pessimistisch ingesteld zijn. Een optimistische instelling is dus belangrijk voor succes. Dit geldt voor sport, studie, werk en relaties. Optimisten hebben over het algemeen een positief zelfbeeld en meer **zelfvertrouwen**. Optimisten zijn gezonder en veerkrachtiger. Vaak scoren zij hoger op de gerieven **zelfwaardering**, **gezondheid** en **veerkracht**. Als je aan deze gerieven wilt werken, is het aan te raden ook ontwikkelingstips uit dit gerief mee te nemen. Gelukkig kan training zorgen voor een meer positieve kijk op het leven.

Optimisme is niet voor niks het eerste gerief in dit boek. Er is een sterke link tussen een positieve instelling en geluk.<sup>9</sup> Positieve emoties zijn niet alleen een signaal van goed functioneren, maar zijn ook de oorzaak van goed functioneren.

8 Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.

9 Bormans, L. (2011). *Word optimist*. Tiel: Lannoo.

Optimisme betekent echter niet dat je gelooft in de best mogelijke van alle werelden of dat jou geen tegenslag zal overkomen. Het gaat erom dat je een goede toekomst verwacht, met een overvloed aan goede dingen en zo min mogelijk tegenslag. Je kunt hierbij onderscheid maken tussen heel klein optimisme, klein optimisme en groot optimisme. Heel klein optimisme betekent dat je het vertrouwen hebt dat je de dag, de week, de maand of het jaar wel doorkomt. Het komt uiteindelijk wel goed. Klein optimisme zorgt ervoor dat mensen zich op een positieve, opbouwende en gezonde manier gedragen in bepaalde situaties. Je bent je er bijvoorbeeld van bewust dat een project lastig en uitdagend zal zijn, maar vertrouwt erop dat je dit met jouw talenten zeker tot een goed einde zal brengen. Groot optimisme geeft een gevoel van kracht. Jij ziet de toekomst rooskleurig voor je. Dit grote optimisme geeft je **veerkracht** en **energie**. Het maakt je sterk.

Een optimist is onder andere te herkennen aan zijn/haar reactie op positieve en negatieve gebeurtenissen. Een optimist legt de oorzaak van een positieve gebeurtenis of ervaring bij zichzelf neer: 'Het is knap dat ik dit project tot een goed einde heb weten te brengen. Mijn talenten zijn hierin beslissend geweest.' Een pessimist legt dit buiten zichzelf neer: 'Wat fijn dat ik zulke hardwerkende collega's om me heen had in dit project. Anders had ik het waarschijnlijk niet gered.' Het omgekeerde is het geval in negatieve situaties. Dan betrekken pessimisten het op zichzelf terwijl optimisten de oorzaak buiten zichzelf leggen. Een optimist is ook in staat om het positieve gevoel van een gebeurtenis te verlengen naar de toekomst. Hij is in staat om nog weken na te genieten van een mooi resultaat. De pessimist rondt het project af en stort zich meteen weer op het volgende. Het laatste kenmerk van een optimist is dat hij een positief resultaat op een bepaald domein in zijn leven kan doortrekken naar een ander domein. Een succes in zijn rol als werknemer werkt door in zijn rol als vader. Negatieve ervaringen blijven echter beperkt tot een specifiek domein. Je krijgt misschien kritische feedback op je rol als projectleider, maar dat wil niet zeggen dat dit bij elk project zo is en het heeft ook niks te maken met je rol als vader of teamgenoot bij het sporten.

## KENMERKEN

- ▶ Negatieve gebeurtenissen relativeren door ze te plaatsen in een positief toekomstperspectief.
- ▶ Als dingen anders lopen dan verwacht of bij problemen kijken naar de nieuwe mogelijkheden die dit biedt.
- ▶ Open zijn.
- ▶ Zin aan het leven weten te geven.
- ▶ Durven dromen.
- ▶ Sterk geloven in eigen kunnen, bereid zijn om risico's te nemen en daadkrachtig/besluitvaardig te handelen (**lef**) vanwege vertrouwen in een goede afloop.
- ▶ Anderen kunnen stimuleren/inspireren tot actie door positieve energie.
- ▶ Blijven lachen (ondanks alles).

## NIVEAU

**Je hebt het in je:** Te vergelijken met heel klein optimisme. Je komt de tijd wel door en vertrouwt erop dat het uiteindelijk wel goedkomt. Positief denken is nog niet je eerste, primaire reactie, maar je bent wel in staat om positief denken bewust toe te passen. Jouw optimisme komt meer voort uit hoop dan uit vertrouwen.

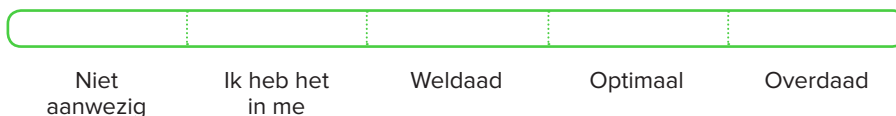
**Weldaad:** Te vergelijken met klein optimisme. Meestal reageer je positief op uiteenlopende gebeurtenissen en personen. Als je met (zwaardere) tegenslag te maken krijgt of als andere personen erg negatief in het leven staan, slaag je er nog niet in om je optimisme te blijven uiten.

**Optimaal:** Te vergelijken met groot optimisme. Je weet anderen voor je te winnen met je positieve kijk, jouw wereld is een roze wolk en roze wolken zijn onschendbaar.

**Overdaad:** Bij overdaad loop je het risico dat je de verbinding met de realiteit verliest waardoor je het deksel op je neus kunt krijgen. Je kunt jezelf overschatten, arrogant overkomen of ongevoelig zijn voor signalen van anderen

of de omgeving. Het kan ook een bepaalde naïviteit met zich meebrengen of mensen kunnen je als ongeloofwaardig gaan zien.

## WAT IS JE HUIDIGE NIVEAU VAN OPTIMISME?



36

SUPER IK

### **Toelichting**

.....

.....

.....

.....

.....

## ONTWIKKELMOGELIJKHEDEN

- ▶ Vermijd woorden met een negatieve lading, spreek in positieve bewoordingen.
- ▶ Probeer positief te 'heretiketteren'; probeer elke negatieve gebeurtenis om te vormen naar iets positiefs.
- ▶ Denk eerst aan de mogelijkheden en kansen in plaats van aan de beperkingen en risico's.
- ▶ Schrijf eens op wat er al allemaal goed is afgelopen in je leven of wat je hebt bereikt.
- ▶ Zet eens een dagje een roze bril op en geniet van wat je ziet.

- ▶ Analyseer je sterke punten en benut elk punt bewust minimaal een keer per dag.
- ▶ Deel vaker complimenten uit en spreek je waardering uit.
- ▶ Neem het heft in eigen hand. Sommige dingen in het leven moet je aanvaarden. Daar kun je niks aan veranderen. Aan andere dingen kun je werken. Onderneem actie om er iets aan te veranderen.
- ▶ Vier je successen. Dit kun je thuis doen, maar ook op het werk. Deel deze successen met elkaar.
- ▶ In het geval van overdaad kun je jouw optimistische ideeën toetsen aan de realiteit door in gesprek te gaan met iemand die in jouw ogen heel realistisch (of misschien zelfs wel kritisch) is ingesteld. Wat vindt deze persoon van jouw visie?

# DANKBAARHEID

---

**In staat zijn om te waarderen wat er is,  
en niet bezig zijn met wat er ontbreekt**

38

SUPER IK

Iemand die oprecht dankbaar is, klaagt niet over tegenslagen en vergelijkt het gras niet met dat van de burens. Het gaat vooral om de positieve dingen die er wél zijn. Een vrouw vertelde ons dat haar vader overleed toen ze 18 jaar oud was. Haar zus was 26 jaar. Ze was dankbaar voor de 18 jaar waarin ze zoveel had meegemaakt en die haar leven zo positief hadden beïnvloed. Dat haar zus dit 8 jaar langer had gehad, was niet van belang. De 18 jaar was al heel mooi. Ze liet zich dus niet gek maken door afgunst of jaloezie, maar gunde haar zus oprecht de extra jaren die ze met hun vader had meegemaakt. De Britse filosoof Bertrand Russell verwoordde het effect van anderen het beste gunnen ooit als volgt: 'Als ik mezelf kan genezen van afgunst, kan ik gelukkig worden, zodat men op mij afgunstig is.'

Bewust stilstaan bij wat je hebt en daar voldoening uit halen, kan ook helpen tegen stress. Uit een onderzoek<sup>10</sup> onder mensen met een posttraumatische stress-stoornis blijkt dat dankbaarheid kan helpen om beter te functioneren in het dagelijks leven. Zo zou dankbaar zijn kunnen bijdragen aan het in perspectief plaatsen van gebeurtenissen, waardoor je sneller zou kunnen herstellen van stressvolle ervaringen (**veerkracht**).

Dankbaarheid wordt omschreven als een gevoel van verbazing, erkenning en waardering voor het leven. Dit gaat veel verder dan enkel dank je wel zeggen tegen iemand. Je bent tevreden met wat je hebt. Je beoordeelt niet het gras van de

<sup>10</sup> Wood, A. M., Froh, J.J., Adam W.A. & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 890-905.

buren, maar kunt blij zijn met je eigen tuin. Je beseft dat je het eigenlijk wel heel goed hebt. Door tevreden te zijn met je huidige situatie, geef je jezelf het teken dat er veel goeds in je leven is. Daardoor laat je de weerstand tegen de dingen die je niet bevallen los en creëer je ruimte voor groei en geluk. Wie je bent, staat los van wat je doet. Je **geniet** van alles wat je mag meemaken en draagt dit uit naar je omgeving. Je bent in staat om alles wat je hebt te zien en te ervaren. Je bent niet bezig met wat ontbreekt in je leven. Dankbaarheid voor de kleine geluuksmomenten zijn makkelijker waar te nemen als je een bepaalde **ontspanning** ervaart. Uitspraken die bij jou passen zijn ‘tel je zegeningen’, ‘heb geen spijt van de dingen die je niet hebt gedaan’ en ‘goed is goed genoeg’.

Robert Emmons, verbonden aan de Universiteit van California-Davis, is de pionier van onderzoek naar dankbaarheid<sup>11</sup>. Samen met Michael McCullough van de Universiteit van Miami voerde hij een onderzoek uit waarin mensen gevraagd werd een dagboek bij te houden; daarin moesten ze telkens vijf dingen opschrijven waarvoor ze dankbaar waren. De respondenten hoefden het dankbaarheidsdagboek slechts een keer per week in te vullen. Na twee maanden waren er al significante effecten te zien. De mensen die een dagboek bijhielden waren, in vergelijking met de controlegroep, **optimistischer** en gelukkiger. Ze gaven aan minder last te hebben van lichamelijke problemen (**gezondheid**) en ze besteedden meer tijd aan sport (**energie**). De effecten van dankbaarheid op je welbevinden zijn talrijk. Uit weer andere studies van onder andere Robert Emmons<sup>12</sup> blijkt dat mensen die regelmatig stilstaan bij het positieve in hun leven beter slapen, minder last hebben van angstgevoelens en depressie (**vrolijkheid**) en minder vaak boos en vijandig reageren op anderen ( **vriendelijkheid**). Dr. Emmons raadt daarom het volgende aan: ‘Als je vaster wilt slapen, dan moet je je zegeningen – en niet schaapjes – tellen.’

11 Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

12 Emmons, R. (2013). *Gratitude Works!: A Twenty-One-Day Program for Creating Emotional Prosperity*. San Francisco: Jossey-Bass.

# BIJLAGE

---

## Uitgewerkt fictief voorbeeld

216

SUPER IK

Sanne is 21 jaar. Ze studeert verpleegkunde in Den Bosch en woont op kamers in een gezellig studentenhuis. In haar vrije tijd speelt ze tennis en gaat ze regelmatig met vrienden uit eten of gezellig winkelen met vriendinnen. In het weekend gaat ze vaak op stap in haar geboortestad Haarlem, waar haar ouders wonen. Ze heeft een bijbaantje in een kledingwinkel.

In het tweede jaar van haar opleiding krijgt ze de opdracht om het zelfcoachingstraject uit dit boek te doorlopen. Het zet haar behoorlijk aan het denken over wie ze is als persoon en hoe ze graag zou willen zijn. We bekijken wat ze heeft ingevuld en tot welke conclusies en doelen ze is gekomen.



## CATEGORIE 1 — Zichtbare gerieven

JOUW SUPER-IK		
	Zichtbaar gerief	Waarom is dit voor jou belangrijk?
1	Authenticiteit	Ik vind het super belangrijk om mezelf te kunnen zijn en de dingen te kunnen doen die ik belangrijk vind. Natuurlijk hou ik rekening met anderen, maar het is mijn leven en ik vind het zonde om me anders voor te doen dan ik werkelijk ben.
2	Optimisme	Ik vind het belangrijk om positief in het leven te staan. Natuurlijk loopt niet alles in het leven zoals je het zou willen, maar uiteindelijk gaat het er wel om dat je er het beste van maakt. Ik ben van mening dat je leven leuker is als je het van de positieve kant bekijkt.
3	Levensgenot	In mijn directe omgeving is iemand op jonge leeftijd overleden aan kanker. Deze persoon heeft me laten zien hoe belangrijk het is om optimaal van het leven te genieten. Sindsdien probeer ik echt zo veel mogelijk te genieten van alles wat ik meemaak.
4	Dankbaarheid	Door het overlijden van deze persoon ben ik ook heel dankbaar geworden voor mijn leven. Ik heb fijne ouders, goede vriendinnen en ik ben gelukkig gezond. Verder heb ik de kans om te studeren en woon ik in een land waar we het over het algemeen erg goed hebben. Ik vind het belangrijk om daar oog voor te hebben.
5	Lef	Soms moet je dingen durven te doen, ook al vind je ze heel eng. Hierdoor zal je verder komen in het leven en heb je ook echt het gevoel dat je leeft. Als er nooit iets spannends gebeurt, is het leven maar saai.

## Persoonlijke score op de zichtbare gerieven

Overdaad												
Optimaal												
Weldaad												
Ik heb het in me												
Niet aanwezig												
	Optimisme	Dankbaarheid	Authenticiteit	Levensgenot	Enthousiasme	Vrolijkheid	Lef	Trots	Aandacht	Humor	Spontaniteit	Speelsheid

Ik denk altijd dat het wel beter kan. Bij optimisme, dankbaarheid en authenticiteit score ik op het niveau *weldaad*. Ik ben in de meeste situaties redelijk mezelf, ben dankbaar voor mijn fijne leven en kan genieten van de kleine dingen om me heen. En ik probeer zaken van de positieve kant te bekijken zonder de realiteit uit het oog te verliezen. Sinds het overlijden van een goede vriendin ben ik echt wel optimaal aan het genieten van het leven. Ik doe in het leven echt zo veel mogelijk dingen die ik leuk vind.

Mijn score op enthousiasme en vrolijkheid is niet zo hoog. Ik kan wel vrolijk zijn hoor, maar dat uit ik niet echt heel uitbundig of enthousiast. Natuurlijk vind ik dingen wel leuk, maar ik beleef het soms meer vanbinnen denk ik. Dat overdreven vrolijke en enthousiaste past, denk ik, gewoon niet zo bij mij.

Bij lef score ik wel lager dan ik zou willen. Ik vind lef wel belangrijk in het leven, maar durf toch vaak nog niet zo goed. Misschien ook omdat ik nog niet zo goed weet wat ik precies wil. Dat heb ik, denk ik, nodig om lef te hebben. Dat heeft, denk ik, ook wel te maken met zelfvertrouwen.

Trots ben ik niet zo vaak. Dat heeft, denk ik, ook te maken met het feit dat alles me redelijk makkelijk af gaat. Ik zou misschien meer trots zijn als ik een echte uitdaging tot een goed einde breng. Als ik er nu zo over nadenk, zou ik ook best heel trots kunnen zijn op hoe ik het nu voor elkaar heb. Mijn leventje ziet er best goed uit en dat heeft ook te maken met hoe ik zelf in het leven sta en met dingen omga.

Aandachtig ben ik niet genoeg. Vaak ga ik maar door met de dingen die ik moet doen en wat er allemaal in mijn agenda staat. Ik zou wel wat vaker rust mogen inbouwen, zodat ik dingen met meer aandacht kan doen. Dit zou er waarschijnlijk ook voor zorgen dat ik wat hoger zou scoren op spontaan. Omdat mijn agenda nu zo vol staat, neem ik niet meer de tijd om af en toe spontaan bij iemand op bezoek te gaan.

Speelsheid, daar heb ik ook niet zo veel mee. Al kan ik met vriendinnen soms behoorlijk gek doen. Dat voelt dan wel prettig, maar als andere mensen dat dan zien, dan schaam ik me wel een beetje. Ik ben tenslotte al 21, dus dan heb ik het idee dat ik dat gedrag niet meer kan vertonen. Maar ik vind het nog wel leuk.

Met humor zit het volgens mij wel goed. Ik lach genoeg in het leven!

## CATEGORIE 2 — Persoonlijke gerieven

JOUW SUPER-IK		
	Persoonlijk gerief	Waarom is dit voor jou belangrijk?
1	Zelfwaardering	Als je jezelf niet kunt waarderen, lijkt het leven me veel minder leuk. Ik weet ook wel dat ik niet perfect ben, maar als ik mezelf niet waardeer, wie doet dat dan wel? En hoe kan ik anderen dan wel waarderen?

<b>2</b>	Zelfvertrouwen	Als je op jezelf vertrouwt, voel je je vrijer in je doen en laten. Je bent minder afhankelijk van anderen of je omgeving. Als ik een leuke jongen zie, wil ik wel iets durven ondernemen. Ik ga echt niet wachten tot hij op mij af stapt. Met zelfvertrouwen zou ik sowieso ook wel meer durven in het leven.
<b>3</b>	Doorzettingsvermogen	Als je iets wilt bereiken, dan zal je er voor moeten knokken. Opgeven brengt je nergens. Hoewel ik het tot nu toe nog niet echt vaak nodig heb gehad, want de meeste dingen gaan mij wel redelijk gemakkelijk af.
<b>4</b>	Zelfstandigheid	Zelfstandigheid geeft vrijheid. Ik vind het niet fijn om van anderen afhankelijk te zijn. Ik wil graag voor mezelf kunnen zorgen.
<b>5</b>		

### Persoonlijke score op de persoonlijke gerieven

<b>Overdaad</b>										
<b>Optimaal</b>										
<b>Weldaad</b>										
<b>Ik heb het in me</b>										
<b>Niet aanwezig</b>										
	<b>Veerkracht</b>	<b>Doorzettingsvermogen</b>	<b>Evenwicht</b>	<b>Doelgerichtheid</b>	<b>Creativiteit</b>	<b>Zelfwaardering</b>	<b>Daadkracht</b>	<b>Nieuwsgierigheid</b>	<b>zelfvertrouwen</b>	<b>Zelfstandigheid</b>

Veerkracht en doorzettingsvermogen heb ik wel in me, maar eigenlijk nog niet echt vaak nodig gehad. Daarom scoor ik op het niveau *ik heb het in me*. Bij evenwicht en doelgerichtheid hoop ik eigenlijk dat ik het in me heb, want dat ervaar ik nog niet echt zo. Ik kan soms heel vrolijk en positief zijn, maar op andere momenten vraag ik me af hoe de toekomst eruitziet en moet ik van mezelf echt proberen om positief te blijven. Ik weet gewoon soms echt nog niet wat ik nou precies wil. Ben ik wel met de juiste opleiding bezig, wat wil ik hierna, ga ik een leuke relatie krijgen? Soms heb ik het idee dat ik maar wat doe. Gelukkig pakt het in de meeste gevallen wel goed uit.

Creatief ben ik niet echt. Dat vind ik ook helemaal niet zo belangrijk.

Zelfwaardering en daadkracht heb ik al wel redelijk, vind ik. Zelfwaardering heb ik volgens mij opgebouwd door de manier waarop mijn ouders me hebben opgevoed en door hoe dingen in mijn leven gelopen zijn. Ik vind ook dat ik wel beschik over redelijke daadkracht. Als ik iets wil, doe ik het gewoon en kijk wel hoe het loopt.

Nieuwsgierig ben ik zeker. Ik wil graag precies weten hoe dingen in elkaar zitten. Het is echter niet zo dat ik per se dingen wil weten als iemand het niet wil vertellen. Hoewel ik aangeef op het niveau *optimaal* te zitten, vind ik nieuwsgierigheid eigenlijk helemaal niet zo belangrijk voor mijn geluk.

Zelfvertrouwen is bij mij nog behoorlijk in ontwikkeling. Ik denk soms wel dat ik iets kan, maar kies toch vaak liever het zekere voor het onzekere. Dan twijfel ik nog best wel aan mijn eigen capaciteiten. Toch denk ik dat ik redelijk in staat zal zijn om de komende jaren naar het niveau *welvaart* of zelfs *optimaal* te gaan. Ik denk dat ik daar ook best wel veel aan zal hebben als het gaat om mijn persoonlijke geluk.

Op het gebied van zelfstandigheid ben ik goed op weg. Ik geniet er erg van dat mijn ouders me af en toe op financieel of praktisch gebied ondersteunen, maar weet ook dat ik behoorlijk zelfstandig ben. Ik heb niet in veel gevallen hulp nodig van anderen. En ik weet de hulp van anderen wel te waarderen.

[WWW.LANNOO.COM](http://WWW.LANNOO.COM)  
[WWW.SUPERIK.NL](http://WWW.SUPERIK.NL)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv en Lex Goos en Lianne Smit-Volkers  
D/2015/45/428 – ISBN 978 94 014 2600 8 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.