



Inhoud

Voorwoord 7

1 Inleiding 9

- Bioritme 11
- Zelfmotivatie 12
- Valkuilen 14
- Planning 18
- Stappen op weg naar vernieuwing 18
- Beginmeting 22

2 Persoonlijkheid 27

- Nulmeting 27
- Egoposities 28
- Enneagramtypen 33
- Myers-Briggs Type Indicator 40
- Het Big Five profiel 44
- Stappen op weg naar vernieuwing 47
- Eindmeting Persoonlijkheid 53

3 Kwaliteiten en dromen 55

- Nulmeting 55
- Competenties, eigenschappen en kernkwaliteiten 56
- Levensverhaal 63
- Waarden 65
- Dromen 66
- Stappen op weg naar vernieuwing 70
- Eindmeting Kwaliteiten en dromen 73

4 Zelfvertrouwen 75

- Nulmeting 75
- Self-kindness 76
- Positieve intelligentie 77
- Uitstraling 82
- X-factor 84

Stappen op weg naar vernieuwing 89
Eindmeting Zelfvertrouwen 93

5 Communicatie 95

Nulmeting 95
Lichaamstaal 96
Gespreksvoering 97
Conflicthantering 103
Gedragstijl 116
Stappen op weg naar vernieuwing 122
Eindmeting Communicatie 126

6 Assertiviteit 129

Nulmeting 129
Assertiviteitsfasen 130
Assertief omgaan met kritiek 139
Stappen op weg naar vernieuwing 143
Eindmeting Assertiviteit 146

7 Stress 147

Nulmeting 147
Een gezonde levensstijl 149
Productief tijdmanagement 155
Productieve gedachtestromen 156
Een harmonieus evenwicht tussen willen, kunnen en doen 164
Stappen op weg naar vernieuwing 167
Eindmeting Stress 171

Literatuur 173



Voorwoord

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

- ✿ Hoe ontdek en bevorder ik mijn persoonlijkheid?
- ✿ Hoe realiseer ik met mijn kwaliteiten mijn dromen?
- ✿ Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen?
- ✿ Hoe verbeter ik mijn communicatievaardigheden?
- ✿ Hoe stel ik mij meer assertief op?
- ✿ Hoe ervaar ik minder stress?

Vragen waarop veel mensen schouderophalend zullen reageren of het antwoord schuldig moeten blijven. Maar dat hoeft niet meer, want dit boek leert je antwoord geven op de vragen die hierboven staan. Ook jij kunt assertiever, zelfverzekerder, communicatiever en stressloos leven, en je persoonlijkheid, je kwaliteiten en dromen harmonieus op elkaar afstemmen. Door talloze gesprekken, coachingstrajecten en online mailsessies weet ik inmiddels heel goed hoe ik mensen het beste uit henzelf kan laten halen.

Wil jij ook het beste uit jezelf halen? Laat je dan inspireren door verschillende methoden en actuele inzichten uit de toegepaste psychologie. Inzichten die je, al naar gelang jouw interesse, behoefte of tijd die je hebt, in chronologische volgorde dan wel diagonaal of sprongsgewijs kunt doornemen. Het grote voordeel van deze methode is de tijdwinst die jij ermee behaalt. Immers, je hoeft het boek niet geheel en al door te lezen. Nee, je selecteert alleen die thema's die jou interesseren, en de onderwerpen waar jij wat mee kunt.

Je kiest zelf welke methode en welke inzichten voor jou het beste werken. Je kent jezelf immers als geen ander en weet wat voor jou werkt en wat niet. Maar ik weet dat zelfs de beste voornemens stranden als ze niet goed gepland worden. Als er geen stappenplan onder ligt. Een stappenplan dat je niet blindelings en tot in detail hoeft te volgen. Integendeel zelfs, zie het vooral als leidraad, als morele ondersteuning bij jouw stappen op weg naar verandering, vernieuwing. Met als uiteindelijk doel: een mooi holistisch leven.

Hoe haal ik het beste uit mezelf?

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaringen, vernieuwingsstappen en vooruitgang, en ik zou het leuk vinden als je die met mij zou willen delen.

Rest mij niets dan je veel leesplezier en nog meer succes te wensen.

Ursela van Stekelenburg
ursela@cleverwise.nl

Kijk ook eens op
www.hoehaalikhetebestuitmezelf.nl
voor online en real life support.

