



de
beste
versie
van.
jezelf

EEN CREATIEF JOURNAL

CAROLINE
KELSO ZOOK



Inhoud

Word de beste
versie van jezelf

2

Deel 1

Zelf-
bewustzijn

10

Deel 2

Authenticiteit

38

Deel 3

Creativiteit

66

Deel 4

Zelfvertrouwen

92

Deel 5

Veerkracht

114

Deel 6

Intentie

142

Deel 7

Zelf-
evolutie

168

Word de beste versie van jezelf

Ik stel me graag voor dat we hier allemaal op aarde zijn gekomen als een soort heldere bolletjes van kleurrijke energie, vol met niets anders dan puur potentieel.

Ik stel me eenieder van ons voor met een mix van kleuren – bijna elektrisch, zo fel en helder. In al deze geesten zit een unieke combinatie van talenten, persoonlijkheid, bedachtzaamheid, sterke kanten, voorkeuren en verlangens verpakt. En niemand anders op aarde beschikt over dezelfde combinatie. Misschien is het de kunstenaar in mij, maar dit kleurrijke collectief is hoe ik me de mensheid wil voorstellen.

Helaas blijven deze bollen van puur potentieel niet lang zo helder. Het leven gebeurt. De rompslomp van het mens-zijn neemt de boel over. Verantwoordelijkheden, verwachtingen, uitdagingen, stress, financiële druk... ze manifesteren zich allemaal als grauwluiers die ons stralende licht dimmen. Verzwaard door hun gewicht sluiten we compromissen, berusten we in situaties en verwerpen we ons ware ik in een poging om ergens bij te horen. En zo komen we verder af te staan van onze oorspronkelijke levendigheid. De jaren gaan voorbij en we verliezen de elektrische kleur waarmee we zijn begonnen.

Het is mijn missie om jou te helpen je weg terug te vinden naar je helderste en zuiverste zelf. Leg weer contact met jouw essentie van levendige kleuren en maak elke dag keuzes die die essentie laten bloeien.

Dat is de weg naar de beste versie van jezelf.

Deze reis vereist veel afleren en opnieuw leren. Om de weg terug te vinden naar ons meest ware zelf moeten we nieuwsgierig worden naar wat diep in ons ligt. We moeten de lagen van de persoon die we zijn geworden afpellen om weer uit te komen bij de grondstoffen. Zodra we die kerncomponenten hebben blootgelegd, kunnen we onszelf vanaf de grond opnieuw effectief in elkaar zetten en ervoor zorgen dat we die delen eren die het meest essentieel zijn voor wie we zijn.

Ik kan zo zelfverzekerd over deze theorie van mij spreken omdat het in mijn eigen leven speelde. In mijn jonge jaren was ik het schoolvoorbeeld van een overpresteerder. Ik was een pleaser, en als kind leerde ik dat ik de bevestiging waar ik zo naar verlangde kon krijgen door mijn stinkende best te doen op school. Mijn streven naar de beste schoolprestaties definieerde mijn hele adolescentie.

In die tijd leken de leefregels zo duidelijk: je doet het goed op school, je krijgt een goede baan, je verdient lekker en dus ben je succesvol en gelukkig. Het leek zo simpel. Maar hoe meer ik mijn energie en aandacht toespitste op het waarmaken van dit traditionele ideaalplaatje, eerst op de middelbare school, daarna op de universiteit, hoe meer ik de knagende stem hoorde die me smeekte om een andere weg in te slaan.

Die wijze stem wees me op mijn jeugdherinneringen. Ik zag het creatieve kind dat ik was weer voor me: vol ideeën en altijd excuses zoekend om met mijn handen te kunnen werken. Onze keukentafel lag vaak bezaaid met de restanten van mijn projecten.

Ondanks de enorme vreugde die deze activiteiten me brachten, drong het nooit tot me door dat ik mijn brood zou kunnen verdienen als kunstenaar. De signalen die ik van docenten en mijn ouders kreeg, leken duidelijk te maken dat creativiteit gedegradeerd moest worden tot hobby's of nevenprojecten, niet vergelijkbaar met de status van een goedbetaalde baan of, beter nog, een heuse 'carrière'.

Deze signalen leerden me mijn creatieve impulsen te onderdrukken en alleen maar te focussen op de dingen die me naar het gedroomde succesniveau zouden leiden.

Tot ik naar de universiteit ging, echt slim werd en dacht dat ik de code had gebroken door deze twee ogenschijnlijk tegengestelde krachten te combineren. Ik dacht dat ik het beste van beide werelden kon hebben door een carrière in de reclame op te bouwen – een creatieve industrie met 'loopbaanpotentieel'.

Ik realiseerde me al snel dat dit mijn voortdurende innerlijke conflict niet zou sussen. Het starten van een carrière op een 'creatief vlak' dat zo pijnlijk verstoken was van de creativiteit zoals ik het kende (vol vrijheden, spelelementen, onbegrensde mogelijkheden) maakte me alleen maar bewuster van mijn diepe verlangen om de vreugde van het creëren opnieuw te ervaren. Ik wilde geen deadlines en spreadsheets en besprekingen met klanten. Ik wilde zelfexpressie en ontplooiing en schoonheid.

Het duurde niet lang voor ik me realiseerde dat ik daar weg moest. Ik had mensen om me heen die zeiden: *Maak je geen zorgen, de eerste baan is nu eenmaal altijd een hondenbaan.* Of nog erger: *In de eerste tien jaar moet je je opwerken, daarna kun je je eigen tijd indelen en steeds meer zelf bepalen.*

Wat?! Een decennium van ellende voor een onzekere toekomst waarin ik *misschien* de vrijheid zou hebben om te creëren wat ik wilde creëren? Wat een vreselijk vooruitzicht. Elke dag die ik langer bleef hangen in een baan die ik haatte, zorgde ervoor dat de kleurrijke kern in mij steeds zwakker en uiteindelijk haast onzichtbaar werd. Ik moest mezelf redden.

Dus ik nam ontslag.

Ik beseftte het toen nog niet, maar die beslissing was de eerste moedige stap om de beste versie van mezelf te worden. Het was mijn manier om eigenaar te worden van het talent dat ik heb gekregen. Ik besloot me in mijn keuzes te laten leiden door wat er in mijn kern brandt, in plaats van als een nachtkaaars uit te gaan.

Toen ik eenmaal de pure vrijheid had ervaren die ontstaat wanneer je een leven opbouwt waarin je de mooiste versie van jezelf wordt, wilde ik dit gevoel telkens opnieuw opzoeken. Het voelde alsof ik een vogel was die gevangen zat in een kooitje in meerdere grotere kooien: elke keer dat ik een nieuwe deur ontgrendelde, ervoer ik een groter gevoel van vrijheid.

Ik hield mijn ervaringen bij op een blog, als een manier om me te concentreren op de creativiteit waar ik eindelijk mee wakker werd. Naarmate ik meer zelfvertrouwen kreeg en deze meer getrouwe versie van mezelf begon te omarmen (ik hoefde niet langer 'succesvol' te zijn, maar wilde *authentiek* zijn), voelden meer mensen zich aangetrokken tot mijn blogteksten.

De grootste sprong maakte ik in 2014, toen ik besloot me fulltime te gaan richten op mijn creatieve onderneming. In dat jaar begon ik met mijn bedrijf Made Vibrant een ontwerpstudio en blog, gewijd aan het verkennen van het

raakvlak van creativiteit, persoonlijke groei en authentieke zaken. Elke dag werd ik nieuwsgieriger naar wie ik eigenlijk was en ik wilde die reis met anderen delen. Ik begon te begrijpen dat waarden zoals creativiteit, flexibiliteit en zelfontplooiing een integraal onderdeel van mijn geest vormen, en mijn eigen bedrijf starten was mijn manier om een bestaan rond die waarden op te bouwen, zodat mijn unieke geest alle vrijheid kreeg.

Het was een hobbelige weg. Ik heb elke overtuiging die ik vanuit mijn opvoeding had – over succes en wat je moet bereiken – afgebroken, en ik heb die dingen opnieuw moeten leren met behulp van mijn eigen innerlijke wijsheid.

Nu kan ik met plezier zeggen dat ik een leven leid vol vreugde en vrijheid, in volledige zelfexpressie. Het is geen *perfect* leven, maar ik leef voluit en ik voel me verbonden met die intuïtieve plek van kleurrijke mogelijkheden in mij.

En dat is wat ik jou ook gun.

Ik wil dat je het overweldigende geluk ervaart dat voortkomt uit een leven waarin je je innerlijke licht volledig en onbeschaamd kunt laten schijnen.

Ik wil dat je de grauwsluiers weghaalt die mogelijk je heldere potentieel hebben gedimd. Werp ze weg totdat je niets anders overhoudt dan pure, ongebreidelde levendigheid.

Ik wil dat je het zelfvertrouwen ontwikkelt om je creativiteit los te laten en te delen met de wereld. Ik wil dat je de moed in jezelf verzamelt om standvastig te blijven in je authenticiteit, ook al betekent dit het riskeren van afwijzing. Want dat is precies waar *De beste versie van jezelf* over gaat.

Zo gebruik je dit journal

Doe me een lol en wees niet bang voor dit boek! Vroeger was ik zo iemand die een mooi nieuw dagboek kocht en vervolgens zo bang was om het te 'verpesten' dat het ongebruikt op de plank bleef liggen.

Dat is niet wat ik wil voor dit boek (of voor jou)! De richtlijnen in dit journal zijn alleen nuttig als je het gebruikt (uiteraard), dus doe dat alsjeblieft! Ik wil dat je erin schrijft, erin tekent, notities in de kantlijn maakt. Dat het rafelt en slijt.

Overwin nu meteen je angst om dingen te verprutsen – te beginnen met een kleine uitdaging. Ik wil dat je hier in dit vakje krabbelt. Waag het niet om het mooi te maken! Sta jezelf toe om je pen (of marker/verf/wat je maar in de buurt hebt) op het papier te zetten en te zien wat eruit komt. Beschouw het als je eerste daad van creatieve moed in dit journal.



Heb je het gedaan? Zie je... dat was best leuk, toch? Nu is het zegel verbroken! Je hebt jezelf officieel toestemming gegeven om vrij te creëren op de pagina's die nog volgen. Houd dat gevoel vast!

Dit boek neemt je mee op reis door zeven delen, elk met een essentiële stap in de zoektocht naar jouw mooiste leven. Je kunt ze in chronologische volgorde lezen of een specifiek deel opzoeken wanneer je even een bepaalde aanmoediging nodig hebt. Er zijn vier soorten pagina's in dit journal, elk met een ander doel en verschillende toepassingsmogelijkheden:

KUNSTPAGINA'S

In dit journal vind je meer dan zestig handgeschreven zinnen en brokjes wijsheid die mij hebben geholpen om me bewust te blijven van mijn beste versie. Haal ze uit dit boek en hang ze op, thuis of op je werkplek, zodat ze dienen als bemoedigende boodschappen die jou terugbrengen naar je eigen innerlijke wijsheid.

VERHALEN

Elk deel begint met een beetje context: ik deel delen van mijn eigen persoonlijke reis naar mijn beste versie én het advies dat me heeft geholpen om kleurrijker en authentieker te leven.

CREATIEVE OEFENINGEN

Grijp je markers, pennen en krijtjes, want we staan op het punt interactief te worden! De creatieve oefeningen zijn taken waarbij ik je vraag om in te vullen, te schrijven, in te

kleuren of anderszins te creëren, zodat je nieuwe inzichten over jezelf ontdekt, terwijl je de concepten visualiseert die ik deel in het journal.

RUIMTE VOOR NOTITIES

Ook heb ik van die goede, ouderwetse gelinieerde pagina's in dit boek gestopt, met eenvoudige vragen die je uitnodigen om je gedachten en gevoelens op te schrijven. Je weg terugvinden naar je helderste zelf gaat over de juiste vragen stellen, en deze pagina's zullen je helpen om duidelijkheid te krijgen over wat zich in je hart bevindt.

DOE MEE!

Dit journal is de gids die ik zelf graag had willen hebben toen ik werkte aan de beste versie van mezelf. Ik hoop dat je elk beetje liefde voelt dat ik over alle pagina's heb gegoten.

Op mijn blog MadeVibrant.com kun je meer lezen over hoe je jouw mooiste leven kunt leiden, en op mijn Instagram (@ckelso) kun je in contact komen met een ongelooflijk leuke groep passievolle creatieven. Ik zou het geweldig vinden als je jouw reis met mij zou delen door foto's van je werk in dit journal te plaatsen met de tag #brightestlifejournal en me te taggen (@ckelso). Niets maakt me gelukkiger dan anderen te zien streven naar hun beste versie.

Ik geloof oprecht dat de wereld een betere plek is wanneer we allemaal rondlopen als onze beste, mooiste ikken.

Ik hoop dat je dit journal zult gebruiken om erachter te komen wat dat voor jou betekent. Laten we meteen beginnen!

The background is a vibrant, abstract composition of various colors including yellow, pink, red, blue, and purple, with visible brushstrokes and layered textures. A white, rectangular paper-like shape with slightly irregular, torn edges is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

Deel 1

Zelf-
bewustzijn