

# VOORWOORD

De beste versie van jezelf. Je wordt er zo onderhand op elke straathoek mee doodgegooid. Met de juiste keuzes over studie, werkgever of partner verander je vanzelf in je ideale ik. De beloftes zijn even aantrekkelijk als bedrieglijk.

Ik heb zelf ook jarenlang geprobeerd om de beste versie van mezelf te worden, hoewel dat toen nog niet zo heette. Ik herinner me een week in mijn leven waarin ik na twee volle dagen met vergaderingen 535 nieuwe e-mails en 29 voice-mails had. Ik was die week 115 uur declarabel, en ik vond het heerlijk. Want hoe belangrijk ben je als zoveel mensen iets van je nodig hebben?

Ik wilde alles eruit halen, het beste in mezelf boven halen. En ik was bereid daar diep voor te gaan. Inmiddels ben ik erachter

dat je niet 'beter' wordt als je heel druk bent. Dat er helemaal geen versies van jezelf zijn. Je leven bestaat uit keuzes en elke keuze heeft voordelen en schaduwkanten. En ons creatieve brein kan allerlei sterke argumenten verzinnen die soms de onderliggende drijfveren in onze onderbuik verborgen houden. Deze inzichten hebben me minstens zoveel gebracht als mijn sterke drive om eruit te halen wat erin zit. De kunst is hoe je die twee samenbrengt. Wel de voordelen, niet de nadelen.

Mijn dank gaat uit naar mijn zakelijk partner Mariken voor haar altijd weer waardevolle suggesties. En mijn lief Merel, omdat ze steeds met vragen en perspectieven komt waar ik zelf niet aan dacht. Tot slot ben ik enorm dankbaar voor alle leuke, mooie en vaak persoonlijke reacties op mijn eerste boek DIY Goeroe. Het heeft zonder twijfel bijgedragen aan de richting, energie en betekenis om dit nieuwe boek te schrijven.



# DEEL 1

**WAAROM JE NIET DE  
BESTE VERSIE VAN  
JEZELF WILT  
WORDEN**

# INTRO

De beste versie van jezelf worden, wie wil dat nou niet? Want beter dan de beste kan niet. En het is een versie van jezelf, dus dan ben je wel jónú gebleven. En dat is belangrijk. Want als je jezelf verliest, dan loopt het doorgaans niet zo goed met je af. Maar als je jezelf blijft, dan is het altijd goed. Toch? En als je dan toch bezig bent, zorg er dan gelijk even voor dat je 365 dagen per jaar gelukkig bent. En succesvol. Fit en gezond. En lief voor het klimaat. Elke dag beter, elke dag verder. Want het leven is één rechte lijn omhoog, naar de top. De top van jezelf. Daar is het elke seconde genieten geblazen. En als je daar eenmaal bent, dan blijf je daar. Aan die top van jezelf. Voor de rest van je leven.

Het zijn zomaar wat uitspraken die je misschien wel eens om je heen hoort, uit je eigen mond of uit die van anderen. Oké,

misschien in iets afgeslankte vorm, maar wat scheelt het? Ze doen me een beetje denken aan die TellSell-reclames die je vroeger had, waarin een halfuur lang alle voordelen van een bepaald product aaneengeregen werden. Met veel herhalingen en superlatieven. Bijvoorbeeld een messenset waarvan de messen altijd fantastisch scherp waren én bleven. Je kon er zelfs mee door schoenen snijden! Ik kon nooit bedenken wie er behoefte zou hebben zijn schoenen doormidden te snijden, maar indrukwekkend was het wel.

Het is waar veel mensen naar lijken te streven: de beste versie van zichzelf. Of in elk geval een betere. Op sociale media zie je het ook overal. Goede, betere, beste versie. Doorlopend geluk. Nog mooier, nog fijner, nog groter. Harder groeien, sneller ontwikkelen, beter dan ooit. Zonder een dag te skippen. Een eindeloze streak van *fucking* gelukkige dagen. Want je bent toch geen loser?

Als je jezelf herkent in dit beeld, dan gaat dit boek je nogal teleurstellen. Want aan het einde van dit boek wil je de beste versie van jezelf niet meer worden. Maar je kunt nog steeds de voordelen ervaren die het streven naar jouw beste versie oplevert. Beloofd.

# STATISCH WERELDBEELD

Wat is er mis met de beste versie van jezelf? Nou, nogal wat. Niet zozeer met jou. Juist niet zelfs. Maar met die beste versie. Het feit dat het de beste is. En het feit dat het een versie is. Laat ik met dat laatste beginnen.

Het streven naar de beste versie van jezelf gaat uit van een statisch wereldbeeld, alsof er versies van jezelf zijn. Versie A, versie B, versie C, en zo verder. Als een rups die zich ontpopt en voilà: nu ben ik de vlinderversie van mezelf. Om van de ene versie van jezelf naar de andere te komen moet je dan natuurlijk wel allerlei dingen doen. Verstandige stappen zetten in je ontwikkeling. Of adviezen opvolgen van mensen die al heel lang aantoonbaar de beste versie van zichzelf zijn. En

die jou, tegen een kleine, marktconforme vergoeding, precies kunnen uitleggen welke stappen jij moet doorlopen om dat ook te worden. Want dát wil je!

### **De marmeren poort**

Je moet dus de stappen doorlopen, en daarmee de verschillende versies van jezelf. Stuk voor stuk. En dan komen we uiteindelijk bij die beste versie. Ik ben nooit de beste versie van mezelf geweest, dus ik heb er niet zoveel ervaring mee. Maar ik stel me zo voor dat je dan door een grote poort gaat, gemaakt van glimmend wit marmer, met imposante leeuwen ter versiering. De laatste doorgang naar de beste versie van jezelf. Achter die poort staan mensen te wachten met bloemen, slingers en een medaille. Eentje van goud. Want je wordt maar één keer de beste versie van jezelf. Kun je mooi thuis aan je muur hangen, tussen de zilveren medaille van de op één na beste versie van jezelf en de bronzen van jouw op twee na beste versie. En vanaf dat moment weet je dat je leven verder één groot feest wordt. Want je bent er. Dit is jouw beste versie. Vanaf nu zal je leven op rolletjes lopen. Op alle vlakken, elke dag weer. Taart, please!

### **Een lekkere flow**

Zo werkt het natuurlijk niet. Alsof je vanaf een bepaald moment non-stop gelukkig en succesvol bent. Ta-daaaa! Om eerlijk te zijn: in mijn leven gaat de ene dag alles net wat beter



dan de andere. Soms lijkt alles mee te zitten, en soms lijkt het universum zich tegen me te keren.

Het kan zijn dat je soms in een heel lekkere flow zit. Energiek, fit, positief. Het gaat goed en je weet het. Alles wat je probeert, lukt, en de zon schijnt op die dagen meestal ook ineens. Andere mensen pikken die energie van je op en reageren daarop. Als jij het gevoel hebt dat je de wereld aankunt, dan kom je daar dichter in de buurt dan wanneer je ervan overtuigd bent dat alles gaat mislukken. Om met Henry Ford te spreken: 'Whether you think you can or think you can't: you're right.'

Als je een positieve flow hebt, dan zie je dat vaak op verschillende manieren terug. Maar dat wil niet zeggen dat daarna elke dag fantastisch gaat. Want soms zit het tegen. In dat geval kun je een helm opzetten, jezelf vijf keer hard tegen het hoofd slaan en schreeuwen: 'Ik kan het, ik kan het, ik kan het!' Maar dat helpt je niet in alle gevallen. Sommige dingen heb je nou eenmaal niet in de hand. Hoe vervelend je dat ook vindt: uitdagingen met je gezondheid, een ongeval, het verliezen van mensen van wie je houdt, een faillissement van het bedrijf waar je werkt. En soms gaat het misschien gewoon een tijdje allemaal wat minder lekker en weet je niet precies waarom. Dat is ook prima. En dat wil niet zeggen dat je iets niet goed gedaan hebt.

In elk geval: de ene dag gaat het allemaal wat lekkerder dan de andere. En als je in plaats van het woord 'dag' het woord 'periode' invult, dan klopt de zin nog steeds.

## **Problemen opgelost**

Sommige dingen pak ik best goed aan, en andere veel minder. Bijvoorbeeld als mensen denken dat ik iets niet kan. Of beter gezegd: als ik denk dat ze dat denken. Dan krijg ik een onbedwingbare behoefte om te laten zien dat dat wél zo is! Of als ik het gevoel heb dat mensen me niet serieus nemen. Of dat nou echt zo is of niet, dat gevoel kan ik soms hebben. Dat is voor mij een rode knop. En daar ga ik niet heel sterk mee om.

Misschien herken je dat: dat je bepaalde dingen heel handig doet en andere niet. Bijvoorbeeld als het je heel makkelijk afgaat mensen te winnen voor jouw ideeën. Omdat je met aanstekelijk enthousiasme, vlotte woordenstroom en natuurlijke charme mensen aan boord krijgt. Je borrelt van de energie. En mensen voelen dat en willen erbij zijn. Instappen, meemaken. Terwijl je het aan de andere kant misschien heel erg lastig vindt om de tijd te nemen om naar anderen te luisteren – écht te luisteren, met openheid en nieuwsgierigheid. Niet omdat je hun perspectief niet waardevol vindt. Juist niet. Maar gewoon omdat je makkelijk afgeleid bent. Of al snel denkt te weten waar het heen gaat.

Nog een voorbeeld. Je bent er heel goed in om een harmonieuze sfeer in een team te creëren. Met grapjes, een hoge mate van sensitiviteit, en een glimmende blauwe helm als er een conflict dreigt. Jij lost problemen op voordat anderen zich realiseren dat ze er waren. Maar als je baas of een vriend een toezegging aan jou niet nakomt, tja, dan wordt het ingewikkeld. Want je vindt dat vervelend, én je vindt dat je er iets van moet zeggen. Maar je krijgt het je strot niet uit.

### **Is het nou nooit een keer goed?**

Ook kun je de ene keer beter omgaan met een bepaalde situatie dan de andere keer. Bijvoorbeeld als je feedback krijgt. Soms denk je misschien: goh, wat een waardevolle observatie van die collega, dank je wel, daar kan ik echt wat mee. En een andere keer denk je: wat een eikel, is het nou nooit een keer goed? Het kan zelfs zijn dat je anders reageert bij dezelfde collega. Dan landt het gewoon even niet zo lekker, of juist wel.

Ik schreef een bijdrage voor een online businessplatform. De hoofdredacteur had enkele suggesties voor wijzigingen. Goede suggesties overigens. Ik was het er wel mee eens. Toen we het kort telefonisch bespraken, zei hij: 'Geen probleem hoor, heel leuk stuk verder. Maar je schrijft zeker gewoon niet zoveel?' Dit is nou typisch een voorbeeld van iets waar ik heftig op kan reageren, maar in dit geval raakte het me om de een of andere reden

in het geheel niet. Ik vond het zelfs wel grappig. Misschien speelde mee dat hij mijn stuk heel waardevol vond. Maar dat doet er niet toe. Feit is dat ik het deze keer heel goed kon hebben, en er in andere gevallen een naar gevoel van zou krijgen.

### **Die gast van marketing**

Het kan ook met de ene persoon allemaal net wat soepeler lopen dan met de andere. Misschien ken je dat gevoel wel: dat je met iedereen goed overweg kunt, behalve met die ene collega van marketing. Wat een nare gast is dat! Hij zit al in je irritatiezone als hij ademt. En je weet niet eens precies waarom.

Denk maar eens aan iemand die je helemaal geweldig vindt, en iemand die je niet kan uitstaan. Of anders gezegd: iemand die bij jou niks goed kan doen, en iemand die bij jou niks fout kan doen. En stel je nu voor dat je met die persoon een afspraak hebt. Neem eerst de persoon die bij jou niks fout kan doen en stel je voor wat je zou vinden en voelen als diegene vijf of tien minuten te laat zou zijn. Laat het even op je inwerken. En dan nu degene die bij jou niks goed kan doen. Zelfde verhaal: ook vijf of tien minuten te laat. Neem even de tijd om je echt in te beelden wat je ervan zou vinden. Hoe is dat?

Het kan goed zijn dat je het ene voorbeeld heel anders beleeft dan het andere. Dat je bij de een vooral denkt dat hij wel een



## **HOE JE DE BESTE VERSIE VAN JEZELF WORDT**

EN WAAROM JE DAT VOORAL NIET MOET WILLEN

De beste versie van jezelf worden, wie wil dat nou niet? Je wilt eruit halen wat erin zit. Elke dag beter. De sleutel vinden naar zo veel mogelijk geluk, succes en liefde. Toch?

Als je jezelf hierin herkent, dan gaat dit boek je nogal teleurstellen. Er is namelijk geen versie van jezelf, en al helemaal geen beste. Het is nog erger, want het streven naar jouw beste versie kan je behoorlijk in de weg zitten.

Het goede nieuws? Je kunt jezelf wel continu ontwikkelen en in beweging blijven. In dit boek lees je hoe je dat doet en wat het je oplevert. Zonder pasklare antwoorden of doe-wat-ik-zeg-lijstjes, maar met confronterende vragen die je een nieuw perspectief opleveren.

**Raymond de Looze** (1976) is bedrijfskundige en jurist, die zich na een internationale projectencarrière toelegde op zijn ware passie: de ontwikkeling van mensen. Hij daagt je met eenvoudige woorden en humor uit tot kritisch zelfonderzoek.

