

Denise Anna

Jouw beste versie

**Beheers je mindset en
word wie je wilt zijn**

Fontaine Uitgevers

Inhoud

VOORWOORD Ray Klaassens	6
--------------------------------	---

Voor je van start gaat	8
------------------------	---

Deel I *Tij bepaalt wie je bent*

'Het houdt hier op'	13
Wat je zegt hoeft je niet te zijn	25
'Je bent te dik, Denise'	31
Tijd voor verandering	41
Het gebeurt allemaal in je hoofd	53
Ik heb alleen mezelf nodig	61

Deel II *Tij kan meer dan je denkt*

Ik ben sterker dan ik denk	71
Ik bepaal mijn focus	81
Ik ben geen aandachtsgeile hoer	89
Ik ben mijn beste vriendin	97
Ik bewaak mijn grenzen	105

Ik mag een offday hebben	115
Ik zie mijn beste versie voor me	121
Ik kan op mezelf vertrouwen	129

Deel III *Jij doet het voor jezelf*

Pas als je mentaal breekt, breek je ook fysiek	137
Wat als je de motivatie verliest?	145
Het effect van gewoontes	153
Verander alleen waar je invloed op hebt	159
Kalm blijven in het oog van de storm	167
In het nu leven	173
Ik maak mijn oudere versie trots	181

Jouw beste versie	187
Nog meer inspiratie	189
Nog meer Denise!	199
Must-read – boekentips	201
Dankwoord	204

Hi lezer,

Voor je van start gaat, geef ik je graag dit mee:

Vanaf vandaag gaat jouw leven positief veranderen. Met het openen van dit boek, is de reis naar jouw beste versie begonnen. Het maakt niet uit waar je nu in het leven staat. Dat jij dit boek hebt aangeschaft, zegt dat jij in elk geval aan jezelf wilt werken.

In iedereen zit een beste versie, ook in jou. En ik ga je helpen om deze versie naar boven te halen. Elke dag kom je een stap dichterbij. Soms ga je een stap terug, een offday is echt prima. Mindere dagen horen ook bij het leven. En geloof me: ik heb ze ook.

Onze tijd op deze wereld is relatief kort, dus waarom zou je genoeg nemen met een leven waarin je niet je beste versie bent? Als je straks terugkijkt op jouw leven, wil je dan denken aan de sleur die je elke dag meemaakt? Wil je terugdenken aan een leven waarin alles het *nét* niet was? Denken aan al die dromen die je nog had, maar waar het dan te laat voor is?

Ik sta te popelen om jou mijn ervaring, kennis, oefeningen, tips en tricks te leren, zodat ook jij de beste versie van jezelf kunt worden. Dit is een proces dat tijd nodig heeft. Stap voor stap kom jij dichterbij

bij wie je echt wilt zijn. Iedereen bewandelt hierin een eigen pad, vergelijken met een ander is verleidelijk, maar heeft echt geen zin. Gewoon niet doen. Focus op jezelf, dat ben je waard.

Zie het lezen van dit boek als een persoonlijke reis waarin je jezelf steeds beter leert kennen. Pak er een mooi opschrijfboekje bij, een *journal* waarin je aantekeningen, oefeningen en opdrachten kunt maken. Weet je wat zo mooi is? Op deze manier creëer je – terwijl je het boek leest – jouw eigen beste versie die je er altijd bij kunt pakken. Pak ook een pen of markeerstift en highlight de uitspraken, opmerkingen en woorden waarbij jij een *inner yes* voelt. Daarmee bedoel ik dat ze je raken, op wat voor manier dan ook. Dat is ook belangrijk voor later. Je gaat dit boek namelijk vast opnieuw oppakken elke keer als het leven net iets anders loopt dan je verwacht.

Liefs, Denise Anna

Deel 1

**JIJ BEPAALT
WIE JE BENT**

'You define your own life.
Don't let other people
write your script.'

Oprah Winfrey

‘Het houdt hier op’

In 2023 doe ik mee aan het tv-programma Kamp Van Koningsbrugge en word ik zowel fysiek als mentaal maximaal uitgedaagd. Op de allerlaatste dag, met de finish in zicht, stopt mijn avontuur. En toch voelt het niet als falen.

Het is nacht 8 van *Kamp Van Koningsbrugge* – seizoen 4. De afgelopen week heb ik amper geslapen, alles bij elkaar opgeteld kom ik op niet meer dan vijf uur. Elke keer als wij, de ‘cursisten’ zoals ze ons hier noemen, net liggen te pitten, worden we van ons veldbed getrokken om in actie te komen. De langste ruk slaap die ons is gegund is anderhalf uur. Dit is precies waar ik vóór mijn deelname aan dit televisieprogramma het meest tegen opzag: het extreme slaapgebrek. Een slechte nachtrust sloopt me normaal gesproken, maar tot mijn eigen verbazing sta ik nog steeds overeind. De hele week hebben we toegewerkt naar de eindmissie op een eiland in een indrukwekkend natuurpark in Engeland en gaandeweg zijn er steeds meer kandidaten afgevallen. Samen met mijn mede-kandidaten Nick, Duco en Sander begin ik aan het begin van die avond aan de eindmissie. Urenlang worden we gegijzeld en zitten we vastgebonden

in een ruimte, tot we doorkrijgen dat we moeten ontsnappen om de opdracht – we moeten iemand bevrijden – uit te voeren. We werken samen, maken fouten, gaan door en het lukt ons de missie te volbrengen. Zou dit het dan zijn, de finale, het eindpunt van een slopende week?

Met een boot worden we teruggebracht naar het vasteland. Aan boord voel ik me euforisch. Dit was het dan, denk ik, ik heb het geflikt, ik heb het einde van *Kamp Van Koningsbrugge* gehaald. Van die vreugde is weinig te bekennen bij de commando's die ons op het water begeleiden. Hun stemming is grimmig, ze zijn nog steeds kortaf tegen ons. Ik probeer iets op te maken uit hun blik, maar ze geven geen sjoerge. Het regent onafgebroken, de zon is al even onder en de schemer valt in. Ik voel me goor, ik stink en mijn lijf is op. Met z'n vieren worden we in een auto gezet, we mogen niet met elkaar praten. Maar als de commando uitstapt om buiten wat te regelen, doen we dat stiekem toch. Gelukkig zijn de ramen van de auto beslagen, dat verkleint de kans om betrapt te worden. Duco, een boom van een kerel, weet het zeker: er komt nog een afmatting aan. 'Dat kán niet!' roep ik. 'Dat kan niet waar zijn...' Ik wil het gewoon niet geloven. Van vorige seizoenen weet ik dat zo'n mars wel vijftig tot zestig kilometer kan zijn. Voor vertrek heb ik tegen mezelf gezegd dat ik dat niet ga doen, ik ben niet van de lange afstanden en ik heb deze week al heel wat kilometers afgelegd. Ik wil niet meer. Ik wil het niet en ik doe het niet. Met die mindset stap ik uit de auto. Nick, de meest bedachtzame van ons vieren, zit er hetzelfde in en zegt: 'Kom op zeg, we hebben al een week amper geslapen, amper gegeten. Wat denken ze nou? We kunnen nu echt niet nog zo'n tocht lopen.'

In een oude paardenschuur staan vier stoelen klaar. Daar moeten we gaan zitten en nadenken over het woord discipline. Wat betekent dat voor jou? Ik heb geen idee, zodra ik zit val ik met mijn hoofd voorover in slaap. Net als de rest, hoor ik later. Na een paar minuten maakt Dai, een van de presentatoren en tevens hoofdcommandant, samen met Ray Klaassens, ons alweer wakker. We mogen van de stoelen af en in het hooi gaan liggen. 'Pak je rust waar het kan,' zegt hij. Met z'n vieren strompelen we richting de hooibalen. Het ligt voor geen meter en het is smerig, vochtig en koud. Ik zie spinnen en hoor muizen lopen. Buiten is er geroezemoes, het klinkt alsof er met tafels en stoelen geschoven wordt, hier en daar hoor ik iemand lachen. Net voor ik mijn ogen sluit, weet ik het zeker: we gaan echt geen afmatting doen, ze zijn het eindfeest aan het opbouwen. Als ik zo wakker word, staan mijn ouders daar en krijgen we een mooie speech. In mijn hoofd heb ik mijn glas met overwinningsbubbels al helemaal leeggedronken. Met die gedachte val ik in een heerlijk diepe slaap.

Drie kwartier later staat Dai er weer, met een strenge blik zegt hij dat we over twee minuten buiten klaar moeten staan. Daar staan wel dertig man, het complete productieteam van het programma maar niet mijn ouders. De camera's draaien, er branden felle lichten, dit is allesbehalve het feest waar ik op hoopte. Ik snap dat er nu echt geen eindpraatje gaat komen. We moeten kapot. Maar ik ben al kapot.

Het is 23.28 uur als Dai begint te praten: 'Sommigen van jullie staan op het punt om op te geven. Ik weet het uit ervaring: als je de afgelopen week dat stemmetje nog niet hebt gehoord, dan ga je 'm van-

nacht zeker wel horen. Nog één laatste keer zal je moeten zeggen: "Ik hoor jou wel, maar jij spreekt niet de waarheid. Ik ga het einde halen." Zijn jullie daar klaar voor? De drie mannen naast me zeggen volmondig 'ja', maar ik zwijg bewust want ik voel aan alles dat ik dit niet meer wil. Toch begin ik. Natuurlijk begin ik, want ik wil niets liever dan het einde van dit programma halen.

Ik moet als eerste met de andere hoofdcommandant Ray en Jeroen van Koningsbrugge, mede-presentator, meekomen. Wat Ray tegen me zegt, dringt niet echt tot me door, want mijn hoofd wordt compleet in beslag genomen door de gedachte aan de afmatting. Het regent nog steeds, het is pikkedonker en langzaam wordt me duidelijk dat ik een kaart meekrijg waarop een lijn is getekend, die ik van begin tot eind moet volgen. Daarna zie ik vanzelf wat er gebeurt, wordt me gezegd. 'Ga je dit doen?' vraagt Ray. 'Ja,' zeg ik, maar alles in mijn lijf schreeuwt nee. In de eindmontage zie ik later dat Ray op dat moment mijn twijfel aanvoelt, maar hoopt dat ik het toch haal.

Ik voel me moederziel alleen als ik in de duisternis vertrek. Het regent pijpenstelen. Met de lamp die op mijn helm zit, probeer ik de hokjes op mijn kaart te tellen. Elk hokje staat voor een kilometer. Ik tel er tien, dat is te overzien. En toch hoor ik bij elke stap die ik zet een stemmetje in mijn hoofd: ik wil dit niet, ik kan dit niet. Het is voor het eerst dat deze gedachten bovenkomen. Eerder deze week liep ik zingend door de heuvels van dit natuurpark. En nu? Nu voer ik intern een strijd en ik weet dat dit me niet gaat helpen. Ik móét door. De stem in mijn hoofd wordt luider en luider. Na een kilometer moet ik ergens een bos in, ik zie het op de kaart maar kan de weg niet

In een waas trek ik mijn naamplaatje van mijn linkerbovenarm, het teken dat ik niet meer meedoe met het programma. Ik lig eruit, ik heb het einde niet gehaald. Nét niet. Als Dai vervolgens naar mijn persoonlijke reden om mee te doen aan *Kamp Van Koningsbrugge* vraagt, antwoord ik dat ik de afgelopen drie jaar aan mijn mindset heb gewerkt en daardoor nu veel dingen kan waarvan ik nooit had gedacht dat ik ze zou kunnen. 'Absoluut,' zegt Dai. 'Je hebt je grenzen verlegd en krachtige dingen laten zien in dit programma. Het was bijzonder om dat allemaal van dichtbij mee te maken.'

Mijn deelname aan *Kamp Van Koningsbrugge* was voor mij de manier om bevestigd te krijgen hoezeer mijn mindset was veranderd én dat ik daar bovendien zelf grip op heb. Meestal dan, want na die extreem lange en heftige nacht strandde ik dan toch, met de finish in zicht. En toch heb ik in die week ervaren hoe sterk ik ben. Niet alleen in mijn lijf, maar vooral ook in mijn hoofd. Sterker dan ik zelf ooit had gedacht. Ik haalde de finish niet, maar toch voelt het niet als falen. Wat ik onderweg heb geleerd, was belangrijker dan de eindstreep. Tijdens *Kamp Van Koningsbrugge* ontdekte ik een nieuwe kant van mezelf. Ik verlegde grenzen, ging de strijd aan met mijn onzekerheden en overwon angsten. Dat is wat telt.

Ik ben niet vanzelf mentaal en fysiek zo sterk geworden. Daar ben ik de afgelopen jaren bewust mee bezig geweest, omdat ik niet meer blij was met mijn leven en vond dat er wat móést

veranderen. Ik moest eerst ontdekken wie ik was, voor ik kon uitvogelen wie ik nog meer wilde zijn. Ik ben mijn identiteit gaan analyseren. Is dit wie ik echt ben? En wie ik wil zijn? Wat kan ik veranderen aan mezelf? Een heleboel, zo bleek, en dat me dat ook echt was gelukt, bewees *Kamp Van Koningsbrugge*. Eenmaal thuis realiseerde ik me hoeveel kracht ik had laten zien. Ik was trots en de ervaring gaf me veel energie en inspiratie. Daar wilde ik iets mee doen. Want hoe cliché ook: als ik kan vertrouwen op mijn mindset, kun jij het ook op de jouwe!



Een inkijkje in jouw leven – 20 minuten

Terug naar jou. Ik heb een aantal vragen opgesteld waardoor jij jezelf beter leert kennen en je bewust wordt van het leven dat je leidt. Schrijf de antwoorden op in je journal. Onthoud: er is geen goed of fout; wat als eerste in je opkomt, schrijf je op.

- Schrijf twee situaties op waarin je denkt dat je je grens hebt bereikt of waarin je jezelf vaak tegenhoudt. Dit kunnen fysieke grenzen zijn, zoals 'Ik kan niet vroeg opstaan', of mentale grenzen, zoals 'Ik ben niet goed genoeg om promotie te maken'.
 - Waarom voelt dit als jouw grens?
 - Wat denk je dat er gebeurt als je deze grens probeert te doorbreken?

- Sta stil bij het stemmetje dat je hoort in uitdagende situaties. Schrijf dit op.
 - Wat zegt het tegen je als je op het punt staat te stoppen?
 - Hoe voelt het om naar dat stemmetje te luisteren?
- Nu keer je het om: wat zou een helpend stemmetje zeggen? Schrijf een bemoedigende boodschap voor jezelf alsof je jouw eigen coach bent.
- Kijk naar wie je nu bent en wie je wilt worden. Beantwoord deze vragen:
 - Welk cijfer geef je jouw leven op dit moment?
 - Ben je blij met hoe je leven er nu uit ziet? Waarom wel, waarom niet?
 - Wat zou je willen ontwikkelen of veranderen?
- Lees na wat je hebt geschreven. Wat valt je op? Zie je patronen in wat je tegenhoudt? En herken je momenten waarop je jezelf hebt overtroffen?

Dit proces kan confronterend zijn, maar het biedt ook inzicht. Het belangrijkste is dat je leert dat jouw grenzen vaak flexibeler zijn dan je denkt en dat je door je bewuster te zijn van de rol die je mindset speelt meer bereikt dan je voor mogelijk houdt.