



Je best mogelijke zelf

1. Kies voor een rustige plek. Binnen of buiten. Denk na over je best mogelijke toekomst (bijv. over 5 of 10 jaar). **Stel jezelf in detail voor** waarop je hard hebt gewerkt en waarin je geslaagd bent op het vlak van jouw levensdoelen. Alles wat voor jou belangrijk is. Je kan erover denken als het bereiken van jouw volledige potentieel, of als het bereiken van een belangrijke mijlpaal, of als het realiseren van een van de grote dromen in jouw leven. Het punt is wel om níet te denken aan onrealistische fantasieën maar eerder aan zaken die positief én bereikbaar zijn. Verbeeld je de beste realisatie van je toekomst. Hoe ziet bijvoorbeeld je persoonlijke leven, je relaties en je werk er uit?

2. Schrijf (of teken) de komende 10 minuten doorlopend over wat je je hebt voorgesteld. Schrijf over de gewenste toekomst, wat je hebt gedaan om daar te komen, en hoe het je bevalt. Daarbij mag je zo creatief zijn als je wilt, in elke gewenste stijl. **Gebruik zoveel detail** als je wilt en maak je geen zorgen over spelling of grammatica.

Schrijven (en tekenen) over jouw best mogelijke zelf helpt je om een logische structuur voor de toekomst te creëren, en kan je begeleiden bij de overgang van mistige en losse ideeën naar concrete reële mogelijkheden.

3. Schrijf nu ook de **sterke punten** van jezelf op die je ziet in jouw beeld van jouw best mogelijke zelf. Welke sterkten en persoonlijke eigenschappen kan je het beste inzetten om jouw best mogelijke zelf werkelijkheid te doen worden? Wat zeggen dierbaren, collega's, etc. hierover als je ze dezelfde vraag zou stellen?

3. Haal gedurende twee weken dit beeld **dagelijks** weer naar boven. Misschien heb je wel een foto, tekening, beeld of muziekstuk wat je doet denken aan de gewenste situatie. Je kunt verder schrijven, schrijven over stappen die je kunt zetten om er te komen. Je kunt ook simpelweg de gewenste toekomst weer inbeelden.