

***CREËËR DE BESTE
VERSIE
VAN JEZELF***

EEN MINICURSUS ZELFONTWIKKELING



Hey, ik ben Natascha Vantuykom en welkom bij "Creëer De Beste Versie Van Jezelf: Een Minicursus Zelfontwikkeling".

Je staat op het punt te ontdekken hoe je de beste versie van jezelf creëert.

Ik heb dit uitgebreide rapport geschreven om je de antwoorden te geven op een aantal belangrijke vragen en uitdagingen die elke werkende vrouw (en man) tegenkomt:

- * Waarom is blijven leren zo belangrijk?
- * Waarom maakt reizen een beter mens van je?
- * Waarom zoveel gedoe rond meditatie?
- * Wat heeft beweging te maken met je goed in je vel voelen?
- * Waarom zou ik make-up moeten dragen?

Als je het serieus meent dat je dieper kunt ingaan op een complete transformatie naar het leven van je dromen, bekijk dan ook het onderstaande!

Enjoy!

Natascha Vantuykom

AANBEVOLEN:

"Ontdek hoe je eenvoudig je eigenwaarde kunt boosten en jezelf een beter leven cadeau doet!"

Een Complete Thuisstudie Cursus Over Hoe Je Je Eigenwaarde En Zelfvertrouwen Een Boost Geeft

[Klik Hier en voel je direct beter in je vel!](#)

Wil je de beste versie van jezelf worden? Of op zijn minst beginnen met de noodzakelijke stappen te zetten om productiever, creatiever, gelukkiger en zelfzekerder te worden?

Er zijn genoeg manieren om dat te doen en sommigen houden in dat je een diepe kijk op jezelf neemt en ontdekt wie je echt bent en wat je echt uit je leven wilt halen.

Maar hoewel dit kan werken, zijn er ook veel praktischere en eenvoudigere strategieën die je kan gebruiken om te blijven groeien en jezelf te verbeteren. In dit korte rapport kijken we naar de vijf dingen die je zou moeten doen wanneer je jezelf wilt blijven zien groeien en ontwikkelen. Dit zijn concrete stappen die iedereen kan nemen om je doorheen de tijd te helpen met jezelf te verbeteren en te ontwikkelen.

Leren

Een van de meest belangrijke dingen die je kan doen om jezelf te blijven ontwikkelen en jezelf te laten groeien is leren. Dat betekent dat je nieuwe uitdagingen zou moeten blijven aangaan, nieuwe dingen moet blijven ontdekken en nieuwe kennis en vaardigheden moet blijven opdoen.

Misschien woon je een seminarie over electrowetenschap bij. Misschien ga je op dansles. Misschien leer je jezelf een nieuw software programma aan om stappen te zetten in je carrière. Of misschien leer je wel een nieuwe taal.

Welk van deze opties je ook kiest, continue leren helpt je brein flexibel blijven door het produceren van neurotransmitters die geassocieerd worden met groei en ontwikkeling van neuronen en neuroconnecties. Je produceert meer neurotrofe factor (zenuwcelstimulerende factor die van de hersenen afkomstig is), meer dopamine, meer norepinefrine en nog andere positieve hormonen. En als resultaat zal je alle nieuwe onderwerpen gemakkelijker aanleren en je brein zal meer op dat van een jonger persoon gaan lijken.

Wat geldt voor je brein, geldt ook voor je lichaam: je kan ofwel groeien en verbeteren, of je blijft steken en aftakelen. Het lichaam is constant in verandering: het is aan jou om te beslissen of dat in de goede of slechte richting is.

Continue leren geeft je onder andere een bredere kijk op de dingen, een breder scala van ervaringen en vaardigheden om op te bouwen en een hoop bruikbare kennis. En de nieuwe ideeën en concepten die je naar voor kan brengen als resultaat van het combineren van vele ervaringen uit verschillende velden is bijna onuitputtelijk. Dit is hoe je een “polymath” zoals Da Vinci, Newton of Elon Musk wordt.

Maak tijd om te leren!

Reizen

Reizen is enorm belangrijk, niet alleen voor je geluk en je gevoel van vervulling en doel, maar ook om je een volwaardiger en zelfs fatsoenlijker mens te voelen.

Wist je dat mensen als toleranter en begripvoller gezien worden wanneer op kot gingen toen ze naar de universiteit of hogeschool geweest zijn? Dit heeft niets te doen met opleiding of achtergrond – het is simpelweg omdat mensen die een tijdje weg van huis geweest zijn een minder nauwe kijk hebben en een beter begrip van de wereld in zijn geheel.

En dit is zelfs nog meer het geval voor mensen die ver en veel reizen en zich onderdompelen in andere culturen en zelf andere plaatsen bezoeken. Dit verbreedt je geest en geeft je zicht op een “groter geheel”. Het kan ook helpen om de dingen beter in perspectief te zien en je te realiseren dat veel van je problemen en zorgen maar een peulschil zijn in vergelijking tot de honger en armoede die je in andere plaatsen op de wereld vindt.

Mensen die gereisd hebben en avonturen beleefd hebben zijn van nature meer interessant om mee te praten omdat ze zo een brede ervaringen hebben om te delen en omdat ze wereldlijker zijn en meer kennis hebben. Maar het is simpel het omgaan met mensen van verschillende culturen en unieke ervaringen dat je echt zal ontwikkelen.

Om een beetje dieper in te gaan in ons begrip over hoe reizen een persoon kan verbeteren en veranderen, is het misschien interessant om de filosofie van Georg Hegel te bekijken. Hegel geloofde dat het cruciaal was dat we onze ideeën uit moeten dagen om ze te kunnen ontwikkelen en een bredere kijk op de wereld te kunnen krijgen. Hij omschreef dit als het nodig hebben van een bepaald proces. De “thesis” is het originele idee dat je hebt. De antithesis is het tegenovergestelde. En de synthese is het resulterende idee hetwelk lessen trekt uit beiden.

Om zo deskundig mogelijk te worden, is het cruciaal dat we onze bestaande ideeën uitdagen en ze ontwikkelen door er andere ideeën in op te nemen.

Weigeren om dit te doen zal uiteindelijk resulteren in onze eigen ondergang (ik weet het, het is een beetje dramatisch), omdat we meer en meer afhankelijk worden door disfunctionele en irrelevante concepten.

Zonder deze kijk op de buitenwereld en ervaringen die ons uitdagen, worden we gewoon meer en meer extreem in onze eigen kijk op de dingen. Dit gebeurt door 'vooringenomen bevestiging' omdat we naar meer kennis zoeken die ons bevestigt wat we al weten. En dit gebeurt door 'convergentie' en 'divergentie', de waarschijnlijkheid dat mensen in dezelfde groep meer en meer op elkaar gaan lijken en minder op mensen buiten de groep.

We kunnen naar de natuur kijken voor een grote analogie. In de natuur is het belangrijkste aspect van het overleven van ons DNA diversiteit. We zoeken maatjes voor de voortplanting omdat ze van ons verschillen en omdat ze nieuw genetisch materiaal toevoegen. Wanneer we ons in dezelfde groep blijven voortplanten (bijvoorbeeld binnen dezelfde familie), dan worden de foutjes en de zwakheden in ons DNA in die mate uitvergroot dat er misvormingen optreden en dat we uiteindelijk zullen uitsterven (remember survival of the fittest).

Omgekeerd, wanneer we nageslacht hebben met mensen uit andere culturen of andere regio's, zullen we sterker DNA creëren dat minder ontvankelijk is voor ziektes.

Hetzelfde geldt voor onze ideeën. Daarom is het zo goed voor ons als soort dat we grenzen en verschillen overwinnen en omgaan met anderen die zo verschillend en gevarieerd zijn als maar mogelijk is. Door je ideeën constant uit te dagen en bij te stellen, zal je met sterkere, accuratere en bruikbaarere ideeën en overtuigingen komen.

Reizen is een van de grootste dingen die je kan doen voor je geest en je ziel.

Mediteer

Als er één nieuwe gewoonte is die je zou moeten overwegen om jezelf aan te leren, dan is dat mediteren. Meditatie is simpel beoefende focus en concentratie. Niks zweverigs aan! Hier zet je jezelf in een rustige omgeving en focust op het leegmaken van je geest van afleidende en ongewenste gedachten. Je zal in het begin herkauwen over stressvolle onderwerpen, en je zal stap voor stap beter worden in het focussen

Dit is een ongelofelijk krachtige vaardigheid omdat het je de mogelijkheid geeft om boven stress en paniek uit te stijgen en je kalmte te behouden ongeacht wat er rondom je gebeurt. Dit kan van jou een gelukkiger individu maken, omdat je minder last zult hebben van zware dagen op het werk of grote deadlines. Het kan je ook efficiënter maken omdat je een betere controle krijgt over je emotionele respons, je wordt emotioneel stabiel en verbetert het vermogen om je beter te concentreren op gegeven taken.

En wist je dat meditatie de structuur van je brein fysiek verandert? Het is aangetoond dat het de 'corticale dikte' verhoogt, wat betekent dat er meer grijze massa en een grotere dichtheid van neurale connecties optreedt. Studies hebben ook aangetoond dat meditatie je concentratie kan verbeteren, je focus, emotionele stabiliteit en zelfs je IQ. In andere woorden, mediteren maakt van jou een meer gefocust en intelligenter persoon. Om nog maar te zwijgen over het anti-Alzheimer-effect!

Het kan een moeilijke gewoonte zijn om aan te leren. Zeker voor iemand die niet bekend is met hoe meditatie werkt, of die het in het verleden nooit overwogen heeft.

De simpelste vorm van meditatie is mindfulness meditatie. Hier zit je gewoonweg stil en 'ziet' je gedachten voorbijgaan. Het idee is om ze voorbij te laten trekken als wolken zonder erin mee te gaan of om je zorgen over hun inhoud te maken. Straf jezelf niet omdat je met je gedachten mee dwaalt, maak gewoon nota dat de gedachte er is en laat ze dan los. Dit leert je niet enkel hoe je boven je gedachten gaat staan en je er minder zorgen om maakt, maar het helpt je ook om een groter begrip te krijgen van de inhoud van je geest, zodat je je eigen reacties kan voorspellen in toekomstige situaties.

Wanneer je worstelt met het vinden van tijd die nodig is om je erop toe te leggen, probeer dan om te starten met 5 minuten per dag. Dit is kort genoeg om ergens zonder problemen 'tussen' te krijgen, maar is genoeg om significante verandering te brengen in de manier waarop je brein werkt.

Beweeg

Het is misschien niet het meest verrassende of opwindende item op de lijst, het is niettemin absoluut cruciaal dat bewegen onderdeel is van je routine. Bewegen is niet enkel belangrijk als een manier om fysiek fit te worden of te blijven, het kan je hormonale balans effectief veranderen en zelfs je brein ondervindt positieve effecten van beweging.

Wist je dat beweging, zowel cardio als krachttraining, effectief je IQ kan boosten en je concentratie kan verhogen? Een mogelijke verklaring voor hoe krachttraining dit voor elkaar krijgt, is 'belichaamde cognitie'. Belichaamde cognitie is een theorie over de werking van ons brein die suggereert dat we dingen begrijpen door ons lichaam te gebruiken met onze herinneringen van onze interacties met de wereld. Wanneer we een verhaal horen over iets dat koud is, kunnen we ons effectief herinneren hoe het is om koud te hebben en het zelfs licht te voelen in ons lichaam.

Training kan de connectie met je lichaam versterken, en door dit te doen zal het je helpen om vreemde concepten beter te begrijpen.

Gelijker tijd zal het feit dat je beter in vorm bent ervoor zorgen dat je energie niveaus verhogen. Het helpt je beter slapen, minder vatbaar te worden voor ziekte, maakt je aantrekkelijker, zorgt dat je kledij beter zit, verbetert je zelfvertrouwen, verbetert je fysieke prestaties in sport en competitie, zorgt dat je beter voor jezelf kunt zorgen in een fysieke confrontatie en nog zoveel meer.

Nogmaals, je hoeft niet ineens te starten met elke dag uren sporten. Een paar keer per week rustig trainen kan genoeg zijn om het verschil te maken. Je kan rustig op je eigen tempo werken.

Grooming en stijl

Alle andere dingen op deze lijst gingen over jezelf gezonder, kalmer en wereldser maken. Dit zijn belangrijke veranderingen die van binnenuit effect op je hebben. Maar grooming en aandacht hebben voor je stijl is anders. Dit is een voorbeeld van een verandering die van buitenuit naar binnen gaat. Het is iets dat onmiddellijk zichtbaar is en gemakkelijk aan jezelf te veranderen. Het begint met je vanbinnen beter te doen voelen.

Wat ik probeer te zeggen is, doe dit niet af als oppervlakkig en onnodig. Je uiterlijk verzorgen is essentieel een manier om in jezelf te investeren en te tonen dat je jouw verschijning waardevol vindt. Dit stuurt een krachtig signaal naar buiten die je capabeler doet lijken, vol zelfvertrouwen en een stuk aantrekkelijker. Als resultaat kan het je helpen om je kansen bij een sollicitatiegesprek te verhogen, een nieuwe partner te vinden of in een kamer binnen te

wandelen en ervoor te zorgen dat alle hoofden jouw richting uitkijken (om de juiste redenen weliswaar).

En wat meer is, is dat het gevoel van zelfvertrouwen dat je krijgt door er goed uit te zien en je goed te voelen ervoor kan zorgen dat je je beter in je vel voelt en gelukkiger en tevredener bent.

Start met financieel iets meer te investeren in wat je aantrekt en hoe je jezelf verzorgt. Het is beter om minder kleren te hebben, maar wel kleding van goede kwaliteit. Ze zeggen dat je haarcoupe een directe reflectie moet zijn van het bedrag waarvoor je in je carrière verantwoordelijk bent 😊. Ooit gehoord van de uitdrukking 'kleed je voor de job die je wilt'?

Overweeg om een stijladviseur onder de arm te nemen die bereid is om je lichtjes uit je comfortzone te halen, en maak tijd om jezelf regelmatig te groomen. Oh, en je moet zeker ook in de toekomst investeren. Als je er over tien jaar nog steeds geweldig wilt uitzien, dan zal hydratatie en jezelf voor de schadelijke gevolgen van te veel zon beschermen al een grote hulp zijn!

Conclusie

Met al deze veranderingen zal je langzaam van binnen naar buiten beginnen evolueren. Je zal er beter uitzien en met meer zelfvertrouwen voor de dag komen. Je zal je gezonder voelen, energiever en sterker, allemaal op hetzelfde moment. 5 kleine stappen en je kunt aan je zelftransformatie beginnen!

Zo, daar heb je het - "**Creëer De Beste Versie Van Jezelf: Een Minicursus Zelfontwikkeling**".

Dit uitgebreide gratis rapport heeft je alles geleverd wanneer het aankomt op het beantwoorden van deze belangrijke vragen die elke werkende vrouw (en man) tegenkomt.

MAAR, zoals je ook kunt zien, is dit maar het topje van de ijsberg als het aankomt op de beste versie van jezelf te creëren!

Dus, als je serieus wilt starten met dieper ingaan op een complete transformatie naar het leven van je dromen en je wilt je beter in je vel voelen, bekijk dan "**Eigenwaarde Engagement**"!

Ik wens je nog een fantastische dag!

Natascha Vantuykom

AANBEVOLEN:

"Ontdek hoe je eenvoudig je eigenwaarde kunt boosten en jezelf een beter leven cadeau doet!"

Een Complete Thuisstudie Cursus Over Hoe Je Je Eigenwaarde En Zelfvertrouwen Een Boost Geeft

[Klik Hier en voel je direct beter in je vel!](#)