

Het begint in de zandbak

**Een eBook over talent en geluk
vanuit je eigen DNA
met de BESTING-methode**

Helga de Boer & Trea ten Kate

Jouw route naar geluk

Doe ik eigenlijk wel de dingen waar ik blij van word? Hoe haal ik mijn persoonlijke of zakelijke doelen? Hoe kom ik uit de sleur en in de flow? Hoe houd ik focus op wat écht belangrijk is voor mij, zonder mezelf voorbij te lopen? Wat is de volgende stap in mijn werk of leven en hoe zet ik die? Waarom lukt het mij niet om mijn droom om te zetten in concrete acties?

Dit zijn zomaar wat vragen die veel mensen zichzelf stellen. Herken je dit? De BESTING-methode helpt je om antwoorden te vinden.

Voor je ligt het BESTING-eBook; een korte kennismaking met de BESTING-methode. Hiermee willen wij jou inspireren en motiveren om de eerste stappen te zetten en een nieuwe reis uit te stippelen. En niet zomaar een reis. Wij dagen je uit om je talenten en je valkuilen te (her)ontdekken en we laten je zien hoe je de 7 BESTING-thema's gebruikt om die talenten volop te benutten en je valkuilen waar mogelijk te vermijden. Waarom? Omdat je er een gelukkiger mens van wordt. En gelukkige mensen stralen en maken de wereld om zich heen een beetje mooier.

Door onze eigen ervaringen, zakelijk én privé, staan wij stevig en onafhankelijk in onze schoenen. Wij hebben dat met vallen en opstaan bereikt en zijn daarbij (te) vaak van ons authentieke pad afgedwaald. We volgen nu ons eigen pad en dat geeft een geluksgevoel dat we iedereen gunnen. Dát is onze missie, dat is waar we voor gaan met Platform 9, dat is het doel van de door ons ontwikkelde BESTING-methode.

Dit is een kans om gelukkiger te worden. Gun jezelf de tijd en de ruimte om na te denken en misschien zelfs een heel nieuwe stip op de horizon te zetten mét een plan om er te komen.

Dit eBook is jouw eerste stap. Wil je verdieping? Lees dan de tweede, hernieuwde druk van ons boek "Het begint in de zandbak". Wil je onze begeleiding? Dat kan via coaching of de trainingen en workations die wij geven op de mooiste plekken. Voor de ultieme BESTING-ervaring nodigen we je uit om mee te gaan naar Andalusië in Spanje. Wij zorgen dat het je daar aan niets ontbreekt, zodat jij je volledig kan focussen op jouw proces.

We wensen jou een hele mooie reis en vergeet niet dat elke stap die je zet en elk inzicht dat je ontdekt het waard is om te vieren*!

Helga de Boer en Trea ten Kate

Platform 9 - Vertrekpunt naar meer geluk met de BESTING®-methode
Juli 2025



**Vieren' (Glory) is een belangrijk BESTING-thema, dit vind je in het laatste (en misschien wel het leukste) hoofdstuk van dit eBook*

Eerst nog even dit

Passen jouw rollen, taken en verantwoordelijkheden bij je persoonlijke waarden en talenten? Past je werk daar wel bij? Zeg je je baan op of pak je je werk voortaan anders aan? En hoe dan? Te veel mensen missen richting en lopen vast. Sommigen barsten van de ideeën, zoals het schrijven van een boek of het ontwikkelen van nieuw aanbod, maar blijven hangen in het idee.

De BESTING-methode is er niet alleen voor werkgerelateerde vragen. Integendeel. Misschien ben je de balans in je privéleven kwijt, loop je vast in patronen of verlang je naar meer rust, richting of betekenis. Ook dan helpt BESTING je op weg. Door terug te gaan naar wat jou écht gelukkig maakt en je talenten weer helder te krijgen, ontstaat er ruimte voor verandering. Kleine keuzes kunnen grote impact hebben. Of het nu gaat om relaties, vrije tijd, mantelzorg, ouderschap of je rol in de samenleving. Te veel mensen zijn hun eigen talenten uit het oog verloren in de loop van de tijd en de waan van de dag. De inzichten uit dit eBook zijn net zo waardevol voor persoonlijke groei als voor professionele ontwikkeling.

Weinig mensen gunnen zichzelf de tijd en ruimte om écht over deze vragen na te denken en erover te praten op zoek naar de échte antwoorden. Laat staan om een plan van aanpak te maken. En wat blijkt? Als je dat wél doet, voel je je sterker, geïnspireerder en gelukkiger.

En dat zuigen wij niet zomaar uit onze duim! Bij de ontwikkeling van de BESTING-methode en onze trainingen hebben wij ons laten leiden door verschillende onderzoeken en principes uit de positieve psychologie.

BESTING is een ontdekkingsreis naar meer geluk, gebaseerd op onderzoek waaruit blijkt dat ons geluksgevoel en energieniveau stijgen wanneer we onze talenten inzetten. Of je je talent nou inzet op je werk of privé, in een betaalde baan of als vrijwilliger.

Slechts 17% van de mensen gebruikt al hun talenten. Dat percentage verhogen en zo geluk verspreiden, dát is onze missie.

Uit het onderzoek 'Meaning at work' blijkt dat werknemers productiever worden als zij serieus nadenken over al die lastige vragen die wij hiervoor stelden. Als zij hiermee de zin van hun werk (her)ontdekken, zijn zij gemotiveerder, krijgen andere taken of pakken taken voortaan anders aan. Daardoor ervaren zij meer werkgeluk. Ze voelen zich sterker, geïnspireerder, zijn blijer met hun baan en voelen zich in het algemeen gelukkiger. Werknemers gaan zelfs meer verdienen.

Mensen die nadenken over deze vragen, zeggen overigens ook eerder hun baan op als zij ontdekken dat het werk niet (meer) bij ze past en dat hun talenten op een andere plek of in een andere rol beter tot hun recht komen.

(Werk)geluk is geen constante factor, maar iets dat van tijd tot tijd opnieuw gezien en herontdekt moet worden. Zowel werknemers als werkgevers plukken daar de vruchten van. De geschatte extra opbrengsten voor de organisatie zijn een factor hoger dan de extra kosten.

Door terug te gaan naar je geluksmomenten en je talenten weer helder te krijgen, maak je ruimte voor blijvende verandering. Onderzoek bevestigt dat het inzetten van je talenten niet alleen leidt tot meer werkgeluk, maar ook tot een betere levenskwaliteit. Zo blijkt uit Gallup-onderzoek dat mensen die dagelijks hun sterke eigenschappen

gebruiken drie keer vaker een uitstekende levenskwaliteit rapporteren en zes keer vaker engagement ervaren.

Daarnaast toont het PERMA-model van Martin Seligman aan dat onder andere positieve emoties en een 'staat van flow' bijdragen aan ons welzijn en geluk.

Kortom: persoonlijke ontwikkeling werkt, thuis én op het werk. En niet alleen omdat wij dat zeggen.

Bronnen

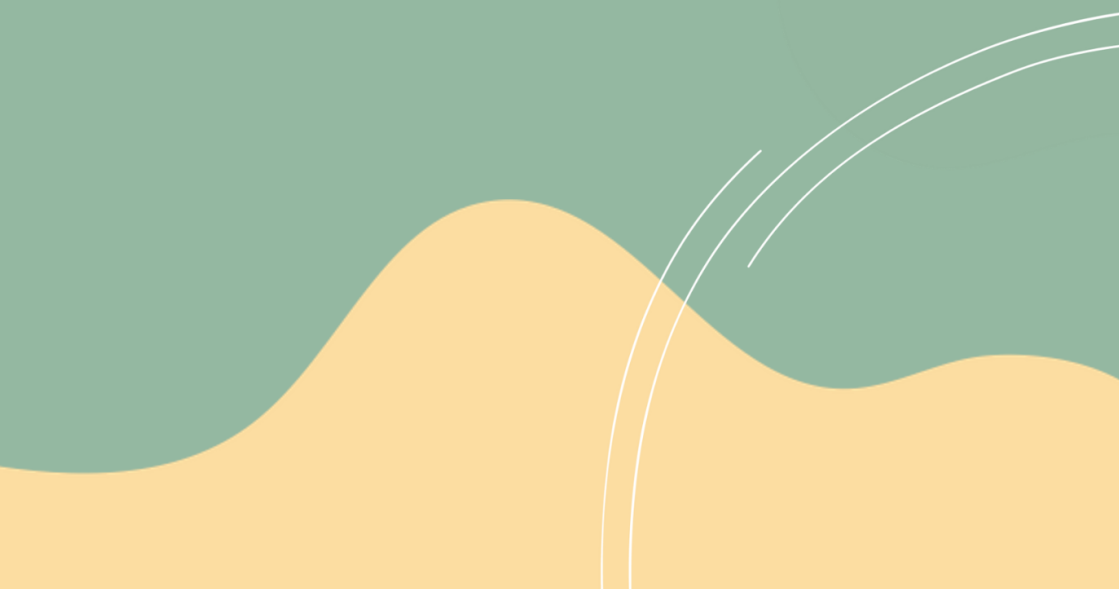
- *Artikel De Correspondent – econoom Robert Dur – Wie nadenkt over zingeving wordt gelukkiger, ook op het werk – April 10, 2024*
- *Onderzoek: Meaning at work, Nava Ashraf, Oriana Bandiera, Virginia Minni, Luigi Zingales – Booth School of Business van de Universiteit van Chicago en de London School of Economics – March 22, 2024*
- *PERMA-model – Martin Seligman – over de 5 pijlers van welzijn en de rol van zingeving, talent en persoonlijke groei*
- *CliftonStrengths – de talenten- en ontwikkeltool van het Amerikaanse onderzoeksbureau Gallup*

Aan de slag

Of je nu op een kruispunt staat of simpelweg meer uit jezelf wilt halen, BESTING helpt je om jouw koers te bepalen. Persoonlijk. Praktisch. En met geluk als rode draad. In dit eBook maak je stap voor stap kennis met de BESTING-methode:

1. Eerst ontdek je jouw persoonlijke BESTING-bouwstenen: je onderzoekt momenten in je leven, van de zandbak tot nu, die jou een gevoel van geluk gaven of waarop je de tijd om je heen vergat.
2. Al die geluksmomenten gebruik je om stap voor stap jouw BESTING-profiel samen te stellen: een helder overzicht van je talenten, je valkuilen en een krachtige omschrijving van jezelf.
3. Tot slot vertaal je dat naar jouw eigen BESTING-strategie waarin je exact omschrijft wat jij nodig hebt om dromen waar te maken, doelen te bereiken en keuzes te maken die echt bij je passen.

Deel 1

- BESTING-bouwstenen
 - Talenten
 - Valkuilen
 - BESTING-profiel
- 
- The bottom of the page features decorative wavy lines. A large, solid orange wave shape rises from the bottom left. Overlaid on this and the teal background are several thin, white, curved lines that sweep upwards and to the right, creating a sense of movement and design.

BESTING- Bouwstenen

Denk eens terug aan momenten van geluk en plezier in je leven waarbij je een kriebel in je buik voelde, je hart sneller ging kloppen en je de tijd om je heen vergat. Als je dat fijne gevoel had bij het winnen van de beker bij de plaatselijke zwembkampioenschappen en een foto op de voorpagina van de huis-aan-huis-krant, dan is dat natuurlijk één van die momenten. Als jij dat ultieme geluksgevoel kreeg als je op zonnige zomerdagen naar het zwembad ging met je vrienden of vriendinnen, dan is dat ook een geluksmoment. En wat verderop in je leven: zat het in je eerste opdracht als ondernemer, de eerste woordjes van je kind of de presentatie die je gaf aan de directie? Al die geluksmomenten samen zijn de bouwstenen waarop jij je BESTING-strategie gaat bouwen.

Als je in elke levensfase een aantal bouwstenen hebt gevonden, duik je er nog eens in. Waar zat nou precies dat geluksgevoel in? Zat het in het winnen van de beker of in die foto in de krant? Zat het geluksgevoel in het team dat je toejuichte of zat het in de tranen van trots in je moeders ogen? Die dag in het zwembad, ging het dan om het zwemmen of om het plezier dat je had met je vrienden en vriendinnen? Of was jij degene die in de zon ging liggen met een boek om te verdwijnen in een mooi verhaal? Waarom herinner je je tot in detail de eerste woordjes van je kind en ben je de eerste stapjes eigenlijk vergeten? Was het geluksmoment toen de directeur die je complimenteerde met de heldere analyse of zat het in het podiummoment of in de visuals van de presentatie?

Sta stil bij elke fase in je leven. Neem er de tijd voor en schrijf de momenten op die in je opkomen. Het hoeft niet uitgebreid, het is je eigen omschrijving van je eigen herinnering en korte krachtige woorden zeggen soms meer dan prachtige volzinnen. Je kunt het later nog eens bekijken en aanscherpen. Of alsnog die prachtige volzinnen maken als dat voor jou goed voelt. En onthoud: niets is fout.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Denk eens terug aan momenten in je leven die je een onvergetelijk gevoel gaven. Dit kan overal over gaan, zoals spel, werk, hobby, sport, studie, familie en vrienden. Van een succesvol project, je leukste baan of je favoriete vak op school tot je mooi aangelegde tuin, voetballen op zaterdag of je mooiste vakantie. Het kan gaan over individuele of gezamenlijke geluksmomenten. Het kan een geluksmoment zijn uit je kindertijd of vorige week. Vind een fijne, ontspannen plek of activiteit, neem de tijd om in gedachten terug te gaan naar de geluksmomenten in je leven en te voelen wat je toen voelde.

Talenten

Onze eigenschappen en talenten liggen al grotendeels vast vanaf de dag dat we geboren werden. Zelfs al eerder, want negen maanden voordat we als krijsend hummeltje de wereld in kwamen, werden er twee cellen samengevoegd: de zaadcel en de eicel. In dat ene magische moment smelten chromosomen van je moeder samen met chromosomen van je vader en wordt een nieuwe cel gevormd die de basis legt voor alle cellen van dat nieuwe mensje. In je lijf zitten zo'n 100.000 miljard cellen die uit die ene eerste cel voortkomen en die allemaal dezelfde blauwdruk hebben: jouw DNA. Elke cel in je lichaam is hieruit opgebouwd en bevat jouw kenmerken. Het bepaalt de kleur van je ogen, de vorm van je neus, je eigenschappen en karaktertrekjes. Alles bij elkaar maakt jouw DNA je uniek.

Hoe zit het dan met je talenten, kun je die ook achterhalen? Jazeker! Het is niet zo gemakkelijk als het benoemen van de kleur van je ogen, maar heel moeilijk is het ook niet.

Denk nog eens terug aan al die fijne geluksmomenten, die je je in het vorige hoofdstuk herinnerde. Welke eigenschappen zette je daarbij in? Was je er als kind als de kippen bij als er een groepsspel gespeeld werd? Misschien is 'samenwerken' de eigenschap die daarbij hoort. Het kan ook 'competitief' of 'leiderschap' zijn. Was het bij een ander geluksmoment de tevreden klant die je blij maakte, dan kan daar de eigenschap 'samenwerken' bij horen of misschien 'klantgerichtheid'. Of is het de eigenschap 'creativiteit', die je gebruikte bij het maken van het product waar je klant zo blij mee is. Ook hiervoor geldt: niets is fout. Het is tenslotte jouw unieke DNA waarin je op zoek gaat naar jouw unieke eigenschappen.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Zoek een ontspannen plek of activiteit en ga in gedachten terug naar de geluksmomenten. Stel je voor waar je was, wat je precies deed, met wie je was en probeer het gevoel dat je toen had weer op te roepen. Welke eigenschappen zette je daarbij in die je energie gaven en waardoor je de tijd om je heen vergat?

Valkuilen

Tijdens ons hele leven lopen we tegen taken, eigenschappen of karaktertrekjes aan van onszelf of van anderen die we niet leuk vinden of zelfs als verschrikkelijk ervaren. Je weet vanuit je onderbuik wel wie of wat je irriteert of verdrietig maakt. Op je werk of privé. Het zijn energieverslinders: je energie raakt op en je raakt gedemotiveerd en uitgeput. Om balans in je leven te vinden is het belangrijk dat je niet alleen kijkt naar je geluksmomenten en talenten. Je moet ook weten wat je valkuilen zijn.

Je voelt hem al aankomen: je gaat opnieuw terug in de tijd, maar nu ga je op zoek naar je energieverslinders. Het kan iets zijn wat in jezelf zit, zoals perfectionisme of chaotisch. Het kan in je omgeving zitten, zoals betweters, er niet bij horen, geen uitdaging. De energieverslinders kunnen ook zitten in de periode voor of juist na je geluksmomenten. Bijvoorbeeld het kind dat je wil helpen, terwijl je juist graag alleen dat prachtige zandkasteel wilde bouwen. Misschien kostte het je energie om toch dat rustige plekje in de zandbak te veroveren waar jij alleen kon bouwen. Of misschien was er een kind dat je uitlachte, net toen jij met een blij en gelukkig gevoel jouw kasteel aan de juf liet zien. Al deze energieverslinders zijn de valkuilen in je leven. Als je ze eenmaal kent, is het opeens een stuk gemakkelijker om ze te vermijden of te leren hoe je ermee om kan gaan.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Pak je geluksmomenten er opnieuw bij, maar focus nu op eigenschappen of gedrag, van jezelf of een ander, dat je energie kostte. Denk ook terug aan alles wat er om je heen gebeurde: voor, tijdens en na jouw geluksmomenten. Stel zo je eigen lijst met valkuilen samen.

BESTING-

Profiel

Heb je je talenten en valkuilen ontdekt in je BESTING-bouwstenen? Zie je een rode draad? Misschien was jij dat kind in de zandbak dat een prachtig verhaal verzond rondom het kasteel dat je bouwde en heb je daar de eigenschappen 'fantasierijk' en 'creatief' bij vermeld. Misschien komen die eigenschappen verderop in je leven terug, bijvoorbeeld omdat je intens genoot van verhaaltjes voorlezen aan je kinderen of het voorbereiden van een meeslepende presentatie over het nieuwe project op je werk.

Analyseer zo je geluksmomenten, talenten en valkuilen. Probeer de belangrijkste eruit te filteren. Misschien zijn het degenen die je het meest tegenkwam in je geluksmomenten, maar het kunnen ook degenen zijn die het meest impact op je hadden. Dat beslis je zelf, alleen jij kan voelen welke voor jou het belangrijkste zijn. Schrijf je belangrijkste geluksmomenten, talenten en valkuilen op. Dat geeft al een mooi beeld van wie jij bent. Omschrijf op basis hiervan:

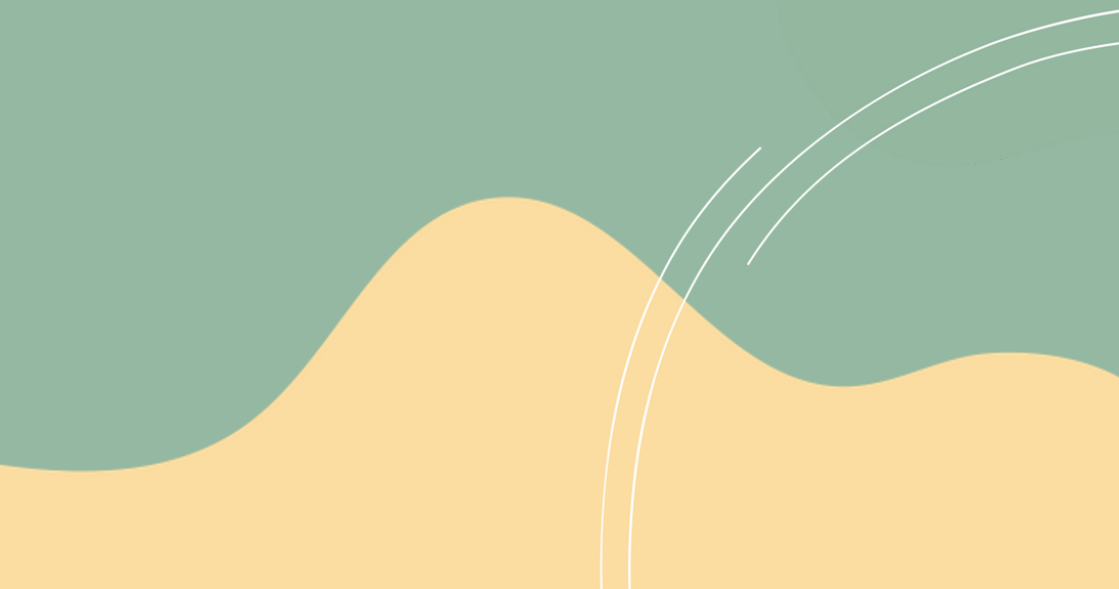
- Dit zijn mijn talenten, hier krijg ik energie van:
- Dit zijn mijn valkuilen, dit kost mij energie:
- Geluk betekent voor mij:
- Dit ben ik:

Dit is jouw BESTING-profiel. Dit is de basis waarmee je verder het BESTING-pad inslaat. Misschien is het nog niet helemaal af. Kijk er dan nog eens naar. En nog eens. Totdat je voelt: dit klopt, dit gaat over mij!

In het volgende deel ga je verder op onderzoek uit. Je ontdek je hoe je jouw BESTING-profiel op de voor jou beste manier gebruikt en hoe je een krachtige koers ontwikkelt op weg naar geluk.

Maar voordat je verder leest, dit is een mooi moment om even bij stil te staan. Vier je BESTING-profiel!

Deel 2

- De 7 BESTING-thema's
 - BESTING-strategie
- 
- The bottom of the slide features decorative wavy lines. A large, solid orange wave shape spans the width of the slide. Overlaid on this are several thin, white, curved lines that sweep upwards from the bottom right towards the center.

7 BESTING- Thema's

Je hebt een reis gemaakt naar het verleden. In dit deel kijk je vooral naar de toekomst. Jouw BESTING-profiel is gebaseerd op je verleden. Hoe ga je met deze kennis uit je verleden stappen zetten in de (nabije) toekomst?

Misschien heb je nieuwe dingen ontdekt en voelde je de eerste aha-momenten. In dit deel laten we je zien hoe de 7 thema's van de BESTING-methode jou kunnen helpen om te bepalen wat jouw volgende stap moet zijn. Met je eigen BESTING-profiel als leidraad, helpen de thema's je bij het ontwikkelen van jouw BESTING-strategie. Het helpt je in de afweging of je die nieuwe klus, die nieuwe klant of die nieuwe baan nu wel of niet moet aannemen. Het helpt je ook om in je huidige functie, rol of takenpakket sprongen vooruit te maken of misschien taken te schrappen voor nog meer werkgeluk. De thema's zijn ook toepasbaar op privé vraagstukken en uitdagingen en helpen je om keuzes te maken.

Je pad analyseren aan de hand van de BESTING-thema's is een spannende reis, die voor iedereen anders verloopt. Misschien krijg je de bevestiging dat je op de goede weg bent. Die bewustwording helpt je om te zien waar je moet (bij)tanken of welke obstakels je nog uit de weg moet ruimen. Sta je tegen de muur van een doodlopende steeg? Dan helpen de BESTING-thema's je om te keren en de juiste route uit te stippelen.

Je brengt stap voor stap in kaart wat je nodig hebt om doelen te bereiken en te werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Je leert jezelf

beter kennen en je kan krachtig onder woorden brengen wie je bent, wat je wilt en wat je niet wilt.

De 7 BESTING-thema's

B	BELIEVE	GELOOF IN JOUW DOELEN
E	ENVIRONMENT	CREËER JOUW IDEALE OMGEVING
S	STORY	OVERTUIG MET JOUW VERHAAL
T	TOOLS	GA OP PAD MET DE JUISTE GEREEDSCHAPPEN
I	INSPIRATION	GEBRUIK JOUW INSPIRATIEBRONNEN EN INSPIREER ANDEREN
N	NEED	REGEL WAT JIJ NODIG HEBT OM IN BALANS TE BLIJVEN
G	GLORY	VIER JOUW SUCCESSEN!

Believe

Je hebt inmiddels ontdekt wat jou gelukkig maakt en waar jouw talenten liggen. De volgende stap is: bepalen waar je écht naartoe wilt. Wat is je doel? Wat is jouw droom? En minstens zo belangrijk: is het wel echt jouw droom?

Soms dromen we iets of stellen we doelen omdat het van ons verwacht wordt, omdat anderen het ook doen of omdat het mooi klinkt. Maar een doel dat niet bij jou past, gaat wringen. Het kost energie in plaats van dat het energie oplevert. Daarom is dit hét moment om eerlijk te zijn tegen jezelf. Droom je je eigen droom – of die van een ander?

Martin Luther King zei niet: "We have a dream." Hij zei vol overtuiging: "I have a dream." Het was zijn droom. Hij geloofde tot in zijn tenen in die droom en dat hoorde je aan zijn stem, aan zijn woorden. Er waren miljoenen mensen die zich ook onzichtbaar, uitgesloten of onderdrukt voelden. Martin Luther King's droom werd hun droom, niet andersom.

Zo werkt het ook met jouw persoonlijke dromen en doelen. Doelen waar jij in gelooft, geven richting en energie. Ze zorgen dat je vol vertrouwen in beweging komt, dat je doorzet als het tegenzit en dat anderen met je meebewegen.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

1. Kies je doelen met zorg, laat je niet opscheppen met taken of ambities waarin jouw valkuilen de overhand nemen. Focus op doelen waarbij jouw talenten tot bloei komen.
2. Bouw aan je eigen koers. Begin klein. Zet niet direct een stip op de horizon, maar zet die stip wat dichterbij. Het hoeft nog geen

uitgestippelde route te zijn, begin met een richting en stel dat gaandeweg bij.

3. Stel jezelf bij elk doel of elke nieuwe stip de vraag: past dit bij mijn geluksmomenten en talenten?

Environment

Je omgeving is altijd van invloed op jouw reis. Het is breder dan je misschien vermoedt. Het gaat over je gezin of partner, je vrienden, familie en collega's. Staan zij achter jouw keuze? Krijg je hun support, dan geeft dat energie en zullen zij er begrip voor hebben als je er even niet zoveel kunt zijn als zij wensen. Bij weerstand of onbegrip is het echter een energieverlinder en kun je dit alleen goed het hoofd bieden als je hebt voorbereid hoe je hiermee om wilt gaan.

Een omgevingsfactor is ook het vertrouwen dat je krijgt van bijvoorbeeld een opdrachtgever, je leidinggevende of je collega's. Hebben zij voldoende vertrouwen in jou? Krijg je ook steun door het aanreiken van hulpbronnen of het creëren van een werkomgeving die jou in staat stelt de opdracht of jouw taak tot een succes te maken?

De tijd en plaats waarin je bent opgegroeid en de mogelijkheden die je kreeg kunnen ook een rol spelen in hoe jouw pad tot nu toe is verlopen. Je had misschien niet altijd de keuze maar je kan nu de leiding te nemen en jouw koers bepalen. Richt daar alles op in.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Focus je op je omgeving met bijvoorbeeld de volgende hulpvragen:

- Hoe ziet jouw omgeving er nu uit?
- Wie ondersteunt je in je dromen en doelen?

Story

Mensen zijn van nature verhalenvertellers. Het vertellen van verhalen en het luisteren naar verhalen zit in ons DNA. Het is de manier waarop we van nature met elkaar communiceren. Bij een goed verhaal voel je verbinding en vertrouwen.

In het eerste deel heb je je BESTING-profiel ontrafeld. Nu is het tijd om dit te delen met de wereld om je heen. Door je BESTING-profiel te gebruiken als basis, ontstaat er een echt verhaal dat al bij je paste toen je nog in de zandbak zandkastelen bouwde. Het vertelt wie je echt bent en het zorgt ervoor dat mensen meer van je willen weten. Jouw verhaal helpt je bij een sollicitatiegesprek, een gesprek met een potentiële klant of je functioneringsgesprek. Als jij jouw verhaal gebruikt, de volgende keer dat je jezelf voorstelt, dan kan daaruit een mooi gesprek ontstaan. Iemand is getriggerd en wil meer weten.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

In het eerste deel heb je nagedacht over jouw talenten, waar je blij van wordt en wat je energie geeft. Ga daar eens mee schuiven en puzzelen totdat er een (kort) verhaal ontstaat waarin je écht iets over jezelf vertelt. De eerste zin over jezelf op die lege pagina is vaak de moeilijkste. Daarom hebben we een hulpzin voor je om jezelf te omschrijven:

- Mijn hart gaat sneller kloppen als ik ...

Tools

Toen wij met Platform 9 startten, schaften we een aantal essentiële dingen aan die voor ons onmisbaar waren. Een goede bureaustoel, een in hoogte verstelbaar bureau en een snelle laptop. Voor onze zichtbaarheid bouwden we een website en richtten we onze socials in. We werken continu aan het vergroten en verbreden van onze kennis door het volgen van een opleiding of korte trainingen en we lezen veel. We kochten ook nieuwe kleding: pakken in mooie kleuren en blouses met opvallende patronen. Je krijgt tenslotte nooit een tweede kans voor een eerste indruk.

Het is belangrijk dat je weet welke praktische tools je nodig hebt en welke kennis je bij moet spijkeren voor het ontwikkelen van jezelf en om je doelen te behalen. Wil je de beste fotograaf worden, dan heb je naast je talent ook een goede camera nodig en een opleiding of training zodat je talent verder kan groeien en tot bloei kan komen.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Denk eens na over praktische tools en specifieke kennis die je nodig hebt om jouw talent te ondersteunen en die bij je passen.

Inspiration

Wat jou inspireert, geeft je energie. Jouw inspiratiebronnen hebben vaak een duidelijke link met jouw talenten en dat zorgt voor motivatie. En als je ergens door wordt geïnspireerd, wil je er meer van weten en er meer over leren en dat leidt tot groei en vooruitgang. Zodra je geïnspireerd raakt, ontstaat er ruimte in jouw brein. Ruimte voor nieuwe ideeën, voor creativiteit en voor het denken in kansen en mogelijkheden. Het mooie is dat geïnspireerd zijn regelmatig leidt tot inspirerend zijn voor anderen.

Tijd om te (her)ontdekken wie of wat jou inspireert. Misschien ken jij een bijzonder persoon, heb je een speciaal voorwerp of een mooie plek waar je inspiratie vindt. Misschien vind je inspiratie en antwoorden in de natuur of heb je spirituele bronnen die je helpen als het nodig is.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Ga je eigen inspiratiebronnen benoemen, (her)ontdekken of uitbreiden. Denk aan mensen die jij bewondert. Of denk aan plaatsen of voorwerpen die jou inspireren. Waarom inspireren deze je en wat is het effect op jou?

Need

Balans in ons leven is enorm belangrijk. We weten dat eigenlijk wel, maar we gunnen ons te vaak geen tijd voor de dingen die ons in balans brengen. Rust en balans vinden is een uitdaging.

Als kind zocht je dat van nature op. Je kroop in een hoekje om te lezen of je stortte je vol plezier in je spel of sporttraining. In de loop van de tijd en door de waan van de dag verlies je die momenten van ontspanning te vaak uit het oog. Je hebt meerdere rollen, verantwoordelijkheden en taken, maar je kan niet altijd 'aan' staan.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Tijd om opnieuw te ontdekken wat jij nodig hebt en ... om dat dan ook daadwerkelijk te doen! Bedenk wat voor jou de beste manier is van ontspannen, opladen en tot rust komen en hoe je daar meer aandacht aan kan geven. Plan vervolgens die momenten zorgvuldig in je agenda en hou daaraan vast!

Glory

Het vieren van mijlpalen, zoals verjaardagen, jubilea en het behalen van diploma's hebben we al jong geleerd. Hoe kan het dan dat we op ons latere pad vaak vergeten om mijlpalen echt te vieren? We gaan snel weer over tot de orde van de dag. De mensen in je omgeving feliciteren je of bedanken je (of niet) en zelf ben je met je hoofd alweer bij de volgende klus of je stort je alweer in een nieuw project en je vergeet iets belangrijks: vieren!

Wij geloven dat je bij alles wat je doet momenten moet inbouwen om jezelf te belonen en je successen te vieren. Niet alleen als je dat grote einddoel hebt gehaald, ook de tussenstapjes in je reis ernaartoe. Dat geeft positieve energie, plezier en ontspanning en het motiveert je voor je volgende stap of je volgende doel.

Hoe kan je hiermee aan de slag?

Bedenk hoe jij elke volgende stap op weg naar je doel gaat vieren. En denk na hoe je het behalen van je einddoel gaat vieren. Probeer dat moment voor je te zien en te voelen hoe je je voelt als het zover is. Geniet van de voorpret!

BESTING-

Strategie

Gefeliciteerd! Je hebt kennis gemaakt met de BESTING-methode. Heb je al iets opgeschreven? Of nog niet? Doe dit dan alsnog en gun jezelf een moment om hierbij stil te staan! Want dit alles zegt iets over wie jij bent en welke strategie bij jou past. De antwoorden op de vragen bij de BESTING-thema's helpen je bij het bepalen van je koers, om op koers te blijven en je doelen te behalen. Het is je eigen, persoonlijke strategie, die je helpt om bij te sturen wanneer dat nodig is of om het roer drastisch om te gooien.

Noteer wat je per thema over jezelf hebt ontdekt. Dit helpt je bij de afweging of je die nieuwe klus, die nieuwe klant of die nieuwe baan nu wel of niet moet aannemen. Zeg je je baan of je vrijwilligerswerk op? Of pak je je werk, je taken en verantwoordelijkheden voortaan anders aan? Het helpt je ook om in je huidige functie, rol of takenpakket sprongen vooruit te maken en het helpt je om te bepalen of je misschien taken of verantwoordelijkheden moet schrappen of overdragen zodat je met nog meer plezier je werk doet.

Meer

BESTING?

Heb je de smaak te pakken en wil je meer lezen? Lees dan de hernieuwde tweede druk van ons boek *Het begint in de zandbak*, waarin we de uitleg van de BESTING-methode aanvullen met onze persoonlijke verhalen en interviews met mensen die op eigen wijze in het leven staan.

Wil je verdieping en begeleiding om jouw BESTING-reis verder uit te werken op weg naar meer geluk? Dan kan! Wij verwelkomen je graag op een training of op één van onze workations in Spanje.

Hoe jij jouw BESTING-reis ook vormgeeft, wij wensen jou een mooie reis en veel geluk!

Informatie en contact

- Ga voor actuele informatie en data van trainingen, workations en presentaties naar www.platform9.nl
- Neem contact op: info@platform9.nl
- Wil je de BESTING-methode gebruiken als professional? Neem dan contact op voor de mogelijkheden en het gebruik van de methode en de materialen.

Happiness

“

**We carry
the seeds of
happiness with
us wherever
we go**

”

Martha Washington

Martha Dandridge Custis Washington (1731-1802) was getrouwd met George Washington en de eerste First Lady van de Verenigde Staten. In tegenstelling tot de meeste vrouwen in Virginia in die tijd, leerde Martha op jonge leeftijd lezen en schrijven. Martha vond haar hele leven plezier en troost in lezen en was een actieve briefschrijver. Zij bedacht en organiseerde een wekelijkse receptie op vrijdagavond, voor mannen én vrouwen. Hiermee is zij de bedenker van de vrijdagmiddagborrel, een traditie die wij graag in ere houden.