

Deze oefening sluit aan bij **Bouwen aan hoop 1** (p. 55, eerste druk).

Best mogelijke zelf

Hoe ontdek je wat voor jou belangrijk is? Deze oefening helpt je om daar over na te denken. Het draait daarbij om het verbeelden van je best mogelijke zelf in de toekomst. Er hoeft vervolgens geen specifiek antwoord uit te komen. Zie de oefening meer als een mogelijke bron van inspiratie. Wie weet krijg je nieuwe ideeën of meer duidelijkheid.

De oefening

1. Denk na over je best mogelijke toekomst (bijv. over 5 of 10 jaar). Stel je voor dat alles zo goed is gegaan als mogelijk, je hebt al je doelen bereikt. Verbeeld je de beste realisatie van je toekomst. Hoe ziet bijvoorbeeld je persoonlijke leven, je relaties en je werk er uit?
2. Schrijf 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.
3. Haal gedurende twee weken dit beeld dagelijks weer naar boven. Je kunt verder schrijven, schrijven over stappen die je kunt zetten om er te komen. Je kunt ook simpelweg de gewenste toekomst weer inbeelden.

Bron:

Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42 (3), 371–378.



H3.1 Oefening *best mogelijke zelf* bij het boek:
Optimisme – hoop – veerkracht – zelfvertrouwen (Matthijs Steeneveld, Boom, 2017)
Gebruik met bronvermelding
www.psychologischkapitaal.nl