

Jouw beste versie

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

Voorwoord

De blik waarmee Denise me aankeek op de allereerste dag van *Kamp Van Koningsbrugge* is me altijd bijgebleven. Samen met de andere cursisten stond ze voor me. Op dat moment hangt er altijd een gespannen sfeer, we weten allemaal dat we een impactvolle week tegemoet gaan. De een kijkt schuchter om zich heen, een ander staart juist stoer voor zich uit. Denise straalde direct authenticiteit uit. In haar ogen zag ik een gezonde mix van natuurlijke spanning en overtuiging om dit avontuur aan te gaan. Ze was niet bezig met haar omgeving, maar gericht op zichzelf, op wat zij daar te doen had. Wat ik toen zag in haar ogen, klopte met hoe ik haar daarna heb leren kennen.

Denise bleek sterk, een doorzetter, een dame die oppakt wat er moet gebeuren en met haar positieve energie bovenal een verbinder is in de groep. Op bepaalde momenten zag ik ook het individu: die zelf zeult en zich dan afzondert van de anderen. Iemand die weet wat het betekent om te moeten lijden in je eentje. Vanuit haar verleden als danseres was dat bekend terrein voor haar. In de nacht dat ze mede-cursist Julian onderkoeld vond en bij hem bleef omdat hij telkens flauwviel, handelde ze daadkrachtig en accuraat. Ze riep hulp in via een walkietalkie, stak een *flare* af zodat ze beter vindbaar

waren en hield Julian ondertussen bij de les door met hem te blijven praten. Natuurlijk was Denise achteraf aangeslagen door wat er was gebeurd. Maar uit haar handelen en haar reflectie daarop bleek des te meer hoe sterk ze is.

Dankzij haar mindset heeft ze fysiek veel kunnen bereiken. Misschien wel meer dan ze zelf ooit voor mogelijk had gehouden. Volhardendheid, motivatie en discipline zijn eigenschappen die zij belichaamt. Dat ze net voor de finish van het programma strandde, doet daar helemaal niets aan af. Zij heeft in *Kamp Van Koningsbrugge* absoluut de beste versie van Denise laten zien. Juist omdat ze met het einde in zicht accepteerde dat ze niet nog meer kon leveren dan ze al had gedaan. Zij heeft Nederland laten zien wat je kunt bereiken met de juiste mindset en ik ben ervan overtuigd dat Denise de baas is over haar lichaam dānkzij haar sterke geest.

Dat ze haar inzichten nu deelt in dit boek, is een cadeau voor iedereen. Laat je inspireren door haar verhaal, haar lessen, tips en oefeningen.

Ray Klaassens

Heerle, mei 2025

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

vinden. Ineens staat er een instructeur naast me, die boos aan me vraagt wat ik in godsnaam aan het doen ben. 'Hier hebben we niets aan,' zegt hij met een kille blik. 'Kun jij eigenlijk wel kaartlezen? Het is heel simpel: jij gaat laten zien dat je het kan. En als je het niet kan, dan is het klaar.'

Ik heb het gevoel dat ik faal, dat ik mezelf teleurstel, dat ik hem teleurstel. Wat hij zegt raakt me, maar motiveert ook. Het ontsteekt een vlammetje diep in mij en ik denk: wacht eens even, ik ga bewijzen dat ik het wel kan, tegenover die instructeur én tegenover mezelf.

Dus stamel ik: 'Ja, ik kan kaartlezen,' en op de een of andere manier weet ik de ingang van het bos te vinden en vervolg ik mijn weg. Ook al loop ik met een wapen om mijn nek, ik ben doodsbang. Er zijn geen cameramensen en er is geen instructeur te bekennen. Ik voel me eenzaam en vergelijk mezelf met de drie mannen die na mij zullen beginnen aan deze tocht. Zij zijn sterker dan ik. Wat als er een gek rondloopt die mij wil verkrachten? Kan ik me dan verweren? Huilend schuifel ik door het bos. Elke paar meter stop ik om mijn kaart te checken. Ga ik nog goed? Mijn schoenen, sokken en voeten zijn al acht dagen nat, ik heb het gevoel dat mijn vel is losgeweekt en ik op mijn botten loop. Mijn rug en mijn knieën doen pijn, aan de binnenkant van mijn beide bovenbenen zit een grote wond. Bij elke stap voel ik hoe die tegen de binnenkant van mijn lange broek schuren. Na twee uur ben ik uiteindelijk uit dat enge bos, het is inmiddels diep in de nacht.

Dan staat ineens Ray voor mijn neus. Hij heeft donders goed door hoe ik erin zit en zegt: 'Denise, hoe ga jij je wapenen tegen het stemmetje in je hoofd?'

Ik antwoord: 'Die gedachten mogen er zijn, maar ik doe er niets mee. Ik ga door!'

Hij motiveert me door te zeggen dat ik de pas erin moet houden, des te sneller is deze afmatting achter de rug.

Ik probeer nergens meer aan te denken. Gewoon te lopen, lekker te lopen zoals ik de hele week al heb gedaan, kilometerslang. Elke stap is er eentje minder van deze tocht, waarvan ik ook niet weet hoe lang die is. Hoeveel kaarten krijgen we? Dat is uiteraard niet gezegd. De onwetendheid is een essentieel onderdeel van deze beproeving. Om de paar meter blijf ik op mijn kaart checken of ik wel goed ga, want vooruitkijken is geen optie. Ik kan nog steeds geen hand voor ogen zien, moet focussen op het kleine lichtje dat ik op mijn hoofd draag, me concentreren op de route en helder blijven denken. Dat kost bakken energie.

Na de eerste tien kilometer zie ik Jeroen staan. Hij geeft me een knuffel en een kleine peptalk, het liefst wil ik in tranen uitbarsten. Maar dankzij mijn verleden als danseres is 'the show must go on' mijn tweede natuur. Ik ben totaal niet bezig met de camera's om ons heen en het feit dat dit straks allemaal op televisie komt. Ik heb meer dan genoeg aan mezelf. Na die eerste kaart zit het er nog niet op. Net als ik denk dat ik niet dieper kan gaan, krijg ik te horen dat we een speedmars moeten lopen omdat we niet snel genoeg gaan. We worden met z'n vieren bij elkaar gebracht en op aangeven van een instructeur gaan we rennen. Vier zombies, in het pikkedonker, en maar hardlopen... Dat we samen zijn, geeft ons allemaal kracht. Alles beter dan alleen door die nacht ploeteren. Ik houd me vast aan

de gedachte dat dit dan toch het laatste stuk is. Dat zou een prachtig slot van het programma zijn, dat wij met z'n vieren bij zonsopkomst de finish tegemoet rennen.

Maar niets is minder waar. Na een speedmars van anderhalf uur sta ik buiten adem en bezweet weer voor Jeroen. We krijgen twee minuten om bij te komen en te plassen in het bos. Daarvoor moet die tas van twintig kilo van mijn rug, mijn geweer af, broek naar beneden, hurken en dan proberen niet over mijn schoenen te plassen. Daarna moet ik alles in de omgekeerde volgorde weer omhoog- en op mijn lijf hijsen. Als ik tussen de struiken hang, realiseer ik me dat ik mijn boxershort al vier dagen aan heb. Ik voel me goor, maar trek m'n broek omhoog en ga door. We hebben er nu twintig kilometer op zitten, krijgen weer een kaart en moeten weer individueel verder. In de hoop dat het hierna klaar zal zijn, ga ik weer op pad. Alleen dit stukje nog (weer tien hokjes en dus tien kilometer!), ik kan nu toch echt niet meer stoppen? Het gaat me niet gebeuren dat ik zover ben gekomen en dit allerlaatste stuk niet volbreng. Dat kan echt niet.

Langzaam zie ik de zon opkomen. Na de donkere nacht is het heerlijk om weer iets te kunnen zien. Het licht geeft me hoop, dit kan toch niet heel veel langer meer duren? Ik moet er nu echt bijna zijn. Die gedachten houden me op de been en verdringen de neiging om te stoppen. Het is bijna voorbij, kom op, Denise! Van een van de instructeurs hoor ik dat ik om kwart voor negen binnen moet zijn, dat ik kaart drie dan helemaal gelopen moet hebben. Als ik om 8.40 uur aankom, zie ik Duco staan. Zijn lichaamshouding verradt mijn grote angst: hij is niet blij, dit is dus nog steeds niet het einde. Het

wordt zwart voor mijn ogen, ik krul mezelf op in de berm en intern laait de strijd weer op: zal ik hier stoppen? Ik wil niet opgeven. Ik krijg nog twee kaarten mee en dat betekent dat ik nog twintig kilometer moet lopen. Ik heb er nu al dertig in de benen. Ik heb overal pijn, ik heb honger en ben kapot. Ik ga door een hel. Liggend op mijn zij zie ik Duco vertrekken. Een instructeur zet me weer op mijn benen: 'Wat dacht je ervan, Denise? Doorgaan!'

Ik ga, ik strompel, ik huil, ik wanhoop. Mijn brein werkt me op alle mogelijke manieren tegen, inmiddels ben ik over duizend grenzen gegaan. Ik kan niet meer. Maar ik ga wel. Met het einde in zicht wil ik niet opgeven. Mijn tempo is om te huilen, ik loop niet, ik schuifel. En daarom duurt het eindeloos voor ik er weer wat kilometers op heb zitten. Het besef van tijd ben ik kwijt, mijn tempo ook. Dit kun je bijna geen lopen meer noemen. Ergens in de middag komen Ray, Dai, Jeroen en wat cameramensen naar me toe. Als ik in de berm ga zitten, hurkt Ray voor me: 'We zijn hier niet voor niets, Denise, het stopt hier. We zien dat de worsteling in jezelf groter is dan wat je moet leveren op de route, om kaart te kunnen lezen en het einde te halen. Hoewel je er niet ver vanaf bent, zit het er niet in.'

Ik begrijp niet wat hij zegt, waarom word ik eruit gezet? Gelaten hoor ik hem aan. Opgelucht dat ik niet meer hoeft te lopen maar niet zelf heb opgegeven en tegelijkertijd teleurgesteld dat ik eruit word gezet. Ik zit letterlijk een paar honderd meter van de finish. Maar ik ben zo kapot dat ik geen kracht meer heb om ertegen in te gaan. Ik heb sinds het vertrek midden in de nacht meer dan zestien uur onafgebroken gelopen, zonder slaap en zonder eten, op een eiwitreep onderweg na. En dat na een week vol uitdagingen en beproevingen.