

MET DE GROTE SPIRITUELE JAARHOROSCOOP

GEZONDHEID, BEAUTY & PSYCHOLOGIE

January 2007

santé

Vergeet jezelf niet!

'Alles staat of valt met echtheid en enthousiasme'

Ontdek je
X-factor
in drie stappen

De x-factor is niet alleen voorbehouden aan beroemdheden: ook jij bent in het bezit van dat 'geheimzinnige beetje extra'. Ontdek je eigen x-factor, en je bent verzekerd van enthousiaste reacties op feestjes, succes op je werk en succes in de liefde.



De term 'x-factor' wordt alom bekend dankzij de tv-sterrenjacht hit. Met als gevolg een hele hoop misverstanden. Met name het idee dat de x-factor niet op jou een toepassing zou zijn. Want het gaat toch om platen, tentoonstellingen, de kroonprinsjes jacht op de meest geliefde fans? Nee, dus. De x-factor is dat geheimzinnige beetje extra, dat een veelomvattende chemie oplevert tussen jou en je omgeving. Ook is je dagelijkse routine. Jouw x-factor maakt meestal extra enthousiast over wat je bent, wat je doet en wat je verstuurt voor je wilt. Of je nu tegengedeven vers uitbreiden staat of tegenover je basis, voor een portie van een uitverhaal stufemmen, dankzij je x-factor zullen mensen graag naar je, willen stemmen en je volheid zijn en krijg je veel de mapom waar je opt broep.

Stap 1: Doe zelf-onderzoek

Talentstof Henkjan Smits kennen we als juryvoorzitter van de talentenjachten show en KFACTIE. Maar uitgekend hij associeert de x-factor niet alleen met stem en gelimide fans, integendeel. Zij misse zaak Omdat je x-factor, al hoe meer persoonlijk curien is bestuurt voor mensen die niet op jacht zijn naar stem. Smits: "Het kenmerk van de x-factor is dat heeft andere dan mensen denken. Natuurlijk was jezelf. Verpoot traag, vaak het makkelijk overnemen van andermans stijl, en gedraag je niet zoals je denkt dat anderen dat willen. Ook als uvoert, uiterlijk ongewoon type kan je de x-factor hebben. Maar hoe je je anders voor spelat je succes wil hebben of omdat je op te wilt komers dan zul je dat succes moet krijgen en komt proeven op te." Vaak weten mensen niet precies wie er zijn en wat ze willen. Terwijl dat voor het verwezen van de x-factor wel noodzakelijk is. "Maar weinig mensen doen echt zelf-onderzoek. Mensen die zich bewust zijn van hun persoonlijkheid en hun passie, van hun talenten en voorpunten hebben vaak wel een x-factor. Omdat ze weten wat ze willen, en van daaruit realistisch kijken wat wel of niet mogelijk is bereiken ze het doelen. Dit kan er anders anders uitzien dan je kan bedenken in gedachte had."

Mischien wil je change worden, omdat je graag anderen helpt. Maar kun je niet tegen bloed, immers niet x-factor zal het staat zijden en bij de brandweer gaan dan heb je ook?

Eigen maatstaven
De x-factor gaat volgens Smits abstract met een naam en rijden. Die jacht op stem en geld maakt onrecht. "Je weet doelen moeten authentiek zijn, en je waardering van wat je bereikt moet versuul jezelf koeren. Ben je innerlijk tevreden en snak je naar applaus, dan heb je de x-factor althuis niet. Zelf heb ik in doel een volde te zetten x-factor. Als ik volgens mijn eigen maatstaven een gevoel

ofge vader bent, heb ik in dat laatste mijn doel bereikt. Of anderszins dat beweren of niet. De x-factor staat of wat met schrijft en ambassadeur. Dus ook met uiterlijk, een kromme neus en lippen te samen kan je de x-factor hebben. Je moet gewoon weten waar sta ik voor, daar je ik ook. Het is mijn passie!"

"Nieuwsgierigheid naar wat je hoort en ziet, oprechte belangstelling, dat maakt je authentiek"

Instant x-factor

- **Nuttige knoets best** [http://www.xfactor.com](#) **www.xfactor.com**
- **Zelfzorg en zelfrespect doen méér dan het halve werk** [http://www.xfactor.com](#)
- **Zijn ik de basis laten wi mogelijkheden liggen** [http://www.xfactor.com](#)
- **Geef ruimte ruimte aan je passies** [http://www.xfactor.com](#)
- **Let op je houding** [http://www.xfactor.com](#)

Henkjan Smits was manager van onder meer Tatá Touch, Kane, Volumia! en Herman Brunel.

Stap 2: Ga uit van je sterke punten

Samantha von Sperling van het New Yorkse lifestyle-bureau Polished Social Image Consultants helpt politici, modellen en zelfs een paar anonieme royals aan een uiterlijk met x-factor. Met haar adviezen kwam ze in bladen als The Wall Street Journal en Life & Style. Von Sperling schokte de Amerikaanse extreme-makeover-mentaliteit door in het tv-programma A Makeover Story haar persoonlijke visie uit te dragen: niet totaal omturnen, maar méér halen uit wat je hebt. Von Sperling: "Voor een uiterlijk met x-factor zijn perfecte genen of een complete make-over echt niet nodig. Vrouwen zijn geboren om te werken met wat ze hebben, maar meestal weten ze niet eens wat ze allemaal in huis hebben! Het geheim van een uitstraling met x-factor is dat je je eigen verschijning kent en begrijpt, en helemaal van jezelf uitgaat." Authenticiteit dus. Maar hoe bereiken we dat?

Liefde en respect voor je lichaam

Volgens Von Sperling is het niet zo moeilijk om die 'echtheid' te bereiken, maar slaan we vaak de plank mis. "Veel vrouwen zoeken niet naar manieren om hun eigen x-factor te laten zien, maar helpen die juist regelrecht naar de maan door achter trends aan te hollen en andermans ideeën zonder er over na te denken over te nemen." Dat is geen loze krete. In een poging op een hippe filmster te lijken, kies je een haarkleur die je prachtige roomkleurige teint lijkebleek maakt. Je nieuwe strokerrok flatteert je peenvormige lichaam niet, maar hij is zo hip... Hoe vermijd je zulke missers? Von Sperling: "Je hoeft het principe alleen maar om te keren. Neem niet de trend, maar je unieke uiterlijke kenmerken als uitgangspunt. Trends zijn de slagroom op de