

OP MIJN  
**best**



Haal je elke dag het beste uit jezelf? Samen met Dove gaat Margriet de komende periode op zoek naar vrouwen die daar prima in slagen. Deze week vertelt Vilna op welke manier zij dat doet.

## ‘Elke dag zeg ik tegen mijzelf: vandaag is mijn lievelingsdag’

**Vilna van Betten** (39) is lifecoach en geeft trainingen en seminars gericht op het vergroten van kwaliteit van leven. Vilna is getrouwd en moeder van drie kinderen.

### Wat voor mij belangrijk is

“Ik zorg goed voor mijzelf, rook en drink niet, sport drie keer per week en studeer: daardoor voel ik mij op mijn best. Voor mijzelf zorgen heb ik geleerd toen ik heel ziek was. Ik dacht vroeger dat ik gelukkig werd door voor anderen te zorgen. Door mijn ziekte moest ik opeens veel rust nemen. Sindsdien weet ik dat het belangrijk is balans te vinden in alles wat ik doe.”

### Wat ik doe om zelfverzekerder te worden

“Ik spreek mijzelf elke dag positief toe. Zeg bijvoorbeeld: ‘Ik zie er goed uit’ of ‘Ik voel me lekker’. Dit werkt op een goede manier door in het brein.”

### Favoriete schoonheidstip

“Eens in de zes weken ga ik naar de schoonheids-specialiste en ik bezoek geregeld de sauna. Ik vind het belangrijk om mijzelf te verwennen.”

### Persoonlijke schoonheidstip

“Accentueer je sterke punten. In mijn geval zijn dat mijn ogen en billen. Na mijn drie zwangerschappen heb ik weinig taille meer over, dus draag ik getailleerde jaszjes.”

### Waar ik gelukkig van word

“Van het idee dat ik bij alles wat ik doe keuzevrijheid heb. Sommige mensen vinden dat ik gemakkelijk praten heb, met een goedlopend bedrijf, een leuke man en drie prachtige kinderen. Ik noem dat bewust en pro-actief leven. Eens in de zoveel tijd neem ik alles onder de loep. Zo voelt mijn werk niet als werk en mijn relatie nooit als een sleur.”

### Levensmotto

“Elke dag zeg ik tegen mijzelf: vandaag is mijn lievelingsdag. Ik laat me niet uit het veld slaan door vervelende gebeurtenissen of stress, ik leer ervan en geniet van de kleinste dingen.”

**Kijk voor meer info over Vilna op [www.vilna.nl](http://www.vilna.nl)**



Meedoen aan deze rubriek? Geef jezelf op en stuur een mail met foto naar [informatie@margriet.nl](mailto:informatie@margriet.nl). Vermeld daarbij de reden waarom je graag wilt deelnemen. Vergeet niet naam, adres, woonplaats, telefoonnummer, leeftijd en je passie erbij te zetten.

interview: sara luijters. fotografie: robert alexander. styling: miek-invorm. visagie: annelieke minnee. m.m.v: h&m.