

SUMMER CHALLENGE

Welkom in Jouw Meantime Valley

Carla Harris noemt de ruimte tussen wat was en wat komt de **meantime valley**.

Voor sporters kan de zomer precies dat zijn! Het reguliere seizoen ligt stil, je agenda loopt leeg en het nieuwe seizoen is nog niet begonnen.

Dit is een **ideale** ruimte om iets op te bouwen waar je normaal pas aandacht aan besteedt zodra de druk terugkomt: **je mentale veerkracht**.

Zie deze challenge als **Mental Resilience DIY**.

Je gaat experimenteren met ademhaling, visualisatie, journaling, beweging, muziek en reflectie.

Dit is geen programma dat je week na week volgt. Het is een toolkit. Sommige onderdelen passen bij je, andere niet — en dat is normaal, geen teken van mislukking.

Niet om jezelf te 'fixen' of alles perfect af te werken, maar om te ontdekken wat voor jou werkt.

-  Blijf nieuwsgierig.
-  Probeer dingen uit.
-  Merk op wat er gebeurt.
-  Houd wat werkt.
-  Laat de rest gaan.

Want hoe beter je jezelf als mens begrijpt, hoe meer keuze je hebt als sporter.

Je seizoen mag even stilstaan.
Je ontwikkeling hoeft dat niet.

SUMMER*o*CHALLENGE

Opzet

Deze kit bestaat uit twee delen:

DEEL 1

(pagina 3)

De basis

wat mentale veerkracht eigenlijk is, in gewone taal.
Lees dit één keer, dit is de basis en die verandert niet.

DEEL 2

(pagina 7)

De tools

een menu van dingen die je kan proberen.
Kies er een paar.
Test ze nu al, terwijl er niets op het spel staat,
zodat je al weet wat voor jou werkt zodra het seizoen begint.

Go!
Veel plezier!

Ik heb enorm genoten van het maken ervan!

Laat me weten wat je ervan vindt!

Liefs

Lonneke Branz
Oprichter Full Focus Athlete

Instagram: <https://www.instagram.com/fullfocusathlete/>
Website: <https://fullfocusathlete.com/en/>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lonnekebranz/>
Email: lonneke@fullfocusathelte.com



DEEL 1 – DE BASIS

Mentale Veerkracht — De Basis

Wat het eigenlijk niet is

Mentale veerkracht is niet altijd positief blijven.
Het is niet altijd doorzetten, wat er ook gebeurt.
Het is niet in staat zijn om uit te zetten wat je voelt.

Wat het eigenlijk wel is

Mentale veerkracht is verbonden blijven met jezelf als het moeilijk wordt;
merken* wat er in je omgaat zonder dat het de overhand neemt.

Dat is het.

Het gaat er niet om dat je iemand wordt die nooit bevriest, nooit blijft malen, nooit zenuwachtig is.
Dat overkomt iedereen, elke sporter.

Mentale veerkracht is in staat zijn om te merken wat er gebeurt,
het een beetje te begrijpen,
en alsnog te kiezen wat je hierna doet.

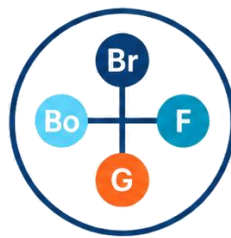
** merken betekent: er met nieuwsgierigheid en zonder oordeel naar kijken.*

SUMMERCHALLENGE

Jouw Innerlijke Team de vier dingen waar je altijd mee werkt

Jij – als mens – hebt een systeem van vier informatiebronnen die tegelijkertijd draaien:

- ∞ op hetzelfde moment,
- ∞ de hele dag,
- ∞ elke training,
- ∞ elke wedstrijd:



Jouw Innerlijke team

Je brein 	Het produceert gedachten. Constant. Sommigen nuttigen, sommigen niet.
Je lichaam 	Het geeft je gevoel. Strakke schouders, hoge hartslag, zwaar gevoel in je benen. Maar ook een ontspannen, er-klaar-voor-zijn gevoel voor een goede sessie, warmte in je borstkas, tintelingen – de goede versie – net voor je goed presteert.
Je emoties 	zenuwachtig, gefrustreerd, mwah, zin hebben, energiek, kalm, gefocused of gewoon echt blij om er te zijn.
Je weten 	Dat wat je gewoon <i>weet</i> , voor dat je kunt uitleggen waarom. Gut feeling.

Disclaimer (BELANGRIJK!):

Geen van deze vier is "jij."

Jij bent degene die alle vier opmerkt.

Als mens is dat je grootste voordeel.

Je mag kijken naar wat er gebeurt in plaats van er middenin vast te zitten.

De omkering die alles verandert

Als er iets opkomt

- ② je bevriest voor een groot moment,
- ② je wordt stil na een fout,
- ② je blijft iets afspelen dat drie stappen terug gebeurde
- ② je begint hoog en snel te ademen
- ② je vertelt jezelf dat je niet thuishoort op dit niveau

De meest automatische vraag is:

“Wat is er mis met mij?”

Maar die vraag helpt niet.

Je voelt je er alleen maar slechter door, over iets wat je zelf niet koos.

Probeer dit in plaats daarvan:

“Elke reactie heeft een taak. Wat zou de taak van deze kunnen zijn?”

- ② Bevriezen heeft een taak.
- ② Stil worden heeft een taak.
- ② Blijven malen heeft een taak.
- ② Zwaar ademen heeft een taak.

Geen van deze kwam zomaar opzetten — op een gegeven moment hebben ze je geholpen.

- ② Misschien heeft malen je ooit voor een fout behoed.
- ② Misschien hielp stil worden je ooit uit de problemen.

Je systeem is niet stuk. Het doet iets.

Je taak is **niet** om het uit te zetten — het is om **nieuwsgierig** te worden naar wat het doet.

Zodra je die vraag stelt in plaats van "wat is er mis met mij,"
vecht je niet langer tegen jezelf.

Je kijkt gewoon toe, met nieuwsgierigheid.
En dat verandert wat er hierna gebeurt.

En het scheelt je uiteindelijk energie en tijd!

Hoe je er echt mee omgaat

Als je jezelf betrapt op een patroon (voor een wedstrijd, na een fout, midden in een training) vraag jezelf dan:

“Wat voel ik nou eigenlijk?”

Beschrijf het: “het voelt zwaar in mijn buik” “het voelt als een steek” “het voelt als mist in mijn borst.”

Benoem het: “ik voel verdriet” “het voelt alsof mijn gezicht in brand staat” “het voelt alsof mijn hoofd overbelast is.” “Ik heb de gedachte dat ik niet goed genoeg ben.”

Blijf erbij: richt je op de plek in je lichaam waar je het voelt. Laat het zijn ding doen: is het verdriet, blijf dan (in gedachten) herhalen “ik voel verdriet” zolang het er nog is.

Blijf weg van rationele vragen zoals "waar ben ik bang voor." Of "wat is er mis met mij."

Gewoon: erbij blijven, met nieuwsgierigheid.

Volg met de vraag: “wat probeert dit te doen?”

Schrijf op wat er ook opkomt. Er is geen fout antwoord. Je lost niets op — je wordt gewoon een beetje beter bekend met je eigen systeem.

Feit vs. verhaal

Nog een tool, en het is een van de nuttigste die er is.

Een **feit** is wat er echt gebeurde.

Een **verhaal** is wat je hoofd ervan maakt.

Feit:	Je miste een schot.
Verhaal:	"Ik verpest het altijd als het belangrijk wordt."

Feit:	De coach zei niet tegen je tijdens de training.
Verhaal:	"Hij is teleurgesteld in mij."

Het verhaal voelt net zo echt als het feit, maar dat is het niet.

Het grootste deel van de druk die je voelt komt van het verhaal, niet van het feit zelf.

Probeer dit:

De volgende keer dat iets je raakt, schrijf het feit op in één regel.

Schrijf daarna het verhaal op dat je hoofd erbij verzoon.

Alleen al ze los van elkaar op papier zien doet iets.

SUMMER CHALLENGE

Een nieuwsgierigheidsoefening om mee te experimenteren

DH: dominante hand: met welke hand schrijf je? Dat is je dominante hand.

NDH: niet-dominante hand: als je met je rechterhand schrijft, is je linkerhand je niet-dominante hand. Schrijf je met links, dan is het je rechterhand.

De volgende keer dat je je verdrietig of down voelt door een feit:

- 1) Gebruik je NDH en schrijf op hoe het voelde om dit mee te maken (*neem ± 5 min.*)
- 2) Reageer op deze tekst met je DH (*neem ± 5 min.*)
- 3) Analyseer het antwoord op het gevoel: dus 2) naar 1):
is het lief, streng, helpend, steunend of niet? (*neem ± 2 min.*)
- 4) Gebruik je NDH en schrijf op wat je nodig had om je beter en veilig te voelen (*neem ± 5 min.*)
- 5) Analyseer het antwoord van 4). Dit is de self-talk die je echt nodig hebt als deze situatie zich voordoet.

Schrijven met je NDH brengt je dichterbij je **kern**: het meer instinctieve, minder gefilterde deel van jou.

Probeer dit

Kies één moment deze week: training, een wedstrijd, of gewoon het dagelijks leven; waarin je een patroon bij jezelf betrapt.
Bevriezen, malen, stil worden, harder voor jezelf zijn dan je ooit voor een teamgenoot zou zijn.

Probeer het niet te stoppen.

Ga er gewoon in mee.

Door jezelf af te vragen:

“Wat voel ik nou eigenlijk?”

“Waar voel ik dit?”

“Welke gedachten gaan er door mijn hoofd?”

Zodra je de kans krijgt: schrijf op wat er ook opkomt.

Geen oordeel. Alleen nieuwsgierigheid..

SUMMER*🕒*CHALLENGE

DEEL 2 – DE TOOLS

Mentale Veerkracht — Toolsmenu

Hoe te gebruiken

Kies wat bij je past.

Test wat interessant aanvoelt

Sla over wat niet werkt.

Test er deze zomer een paar:

zodat je al weet wat werkt voordat het seizoen begint.

Gebruik het niet op een prestatiegerichte manier: geen doorzetten koste wat kost.

Onthoud: het gaat er niet om dat je kan uitzetten wat je voelt.



Ademhaling



Journaling



Visualiseren



Beweging



Muziek



**Kalmeer je
lichaam**



**Routines om
over te
nemen**



Verbinding



Spelen

Achterin (vanaf pagina 26) *(vanaf pagina 26)*

Vind je iets over intenties en doelen, mogelijke opzetten van een dagschema en tips over boeken en podcasts die mij inspireren of hebben geïnspireerd.

***“Of je nu denkt dat je het kan
of denkt dat je het niet kan.
Je hebt gelijk” – Henry Ford***



TOOL 1 – Ademhaling

Waarom het werkt

Je adem is het enige dat je lichaam automatisch doet én het enige dat je ook bewust kunt overnemen. Dat is uniek: je kunt niet bewust je hartslag vertragen of je maag sneller laten verteren, maar je adem kun je op elk moment sturen.

Dat levert je twee dingen op

Het geeft je brein iets te doen. Je brein kan maar op één ding tegelijk echt scherp focussen. Als je je aandacht op je adem legt, is er minder ruimte over voor wat er in je hoofd rondspookt of ergens in je lichaam om aandacht vroeg.

Het vertelt je lichaam dat het veilig is. Een langzame, rustige adem is een signaal voor je lichaam. Je lichaam pikt dat op en begint mee te kalmeren: hartslag daalt, spieren ontspannen, je hoofd wordt wat helderder.

Je hoeft het niet te geloven of te forceren. Het werkt gewoon, op dezelfde manier als een gespannen kaak een signaal is dat je gestrest bent.

De check

Leg één hand op je borst, één op je buik. Adem normaal.

Beweegt de hand op je borst meer dan die op je buik, dan adem je oppervlakkig: bovenin. Probeer je adem juist lager te sturen: in door je neus, buik zet uit; adem uit, buik gaat weer terug in. Dat is het. Dat is de 'reset' -positie voor alles hierna.

Een paar om te proberen

Kies er een of twee, probeer en test ze deze zomer, houd wat goed voelt.

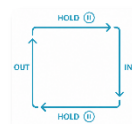
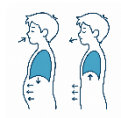
Buik ademhaling: in door je neus, buik zet uit. Langzaam uit buik zakt terug in.

Simpel, goed om te kalmeren voor je gaat slaopen of na een zware sessie.

Box ademhaling: in gedurende 4 tellen, 4 tellen vasthouden, 4 tellen uitademen en 4 tellen vasthouden. Wordt gebruikt door topspoters en Navy SEALs om een reden. Het is snel, gestructureerd en goed voor net voor of na hoge druk.

De zucht: adem diep in (door je neus), houd het voor 1 seconde vast, adem uit via je mond en laat een echte zucht horen. Herhaal 5 keer. Goed voor als er net wat verkeerd ging en je hebt een snelle reset nodig (geen lange).

Langere uitademing: aden normal in, adem langzamer uit dan dat je in ademde. Alleen al iets verlengen, zorgt zelf al voor het kalmerende effect.



SUMMER CHALLENGE

Probeer dit

- 1) Kies er één.
- 2) Gebruik hem één keer per dag deze week: elke dag op hetzelfde tijdstip.
- 3) Zet een timer op je telefoon: begin met 90 seconden.
- 4) Ergens rustig: geen afleiding.

Nog geen druk.

Je traint niet voor een moment.

Je ontdekt gewoon welke echt van jou is, zodat hij al vertrouwd is wanneer je hem nodig hebt.

“Ik denk dat het hoofd van een sporter een van de meest unieke plekken op aarde is, omdat ze elke dag met extremen te maken hebben: de toolkit die ze hebben is een van de meest veelzijdige toolkits die er zijn.” – Jay Shetty



TOOL 2 – Journaling

Waarom het werkt

Gedachten voelen enorm als ze alleen in je hoofd zitten. Of het aantal gedachten kan je overweldigen.

Dezelfde gedachte wordt kleiner zodra hij op papier staat, niet omdat hij minder serieus is, maar omdat je er niet meer middenin zit.

Je kijkt ernaar in plaats van erin te leven.

Het kan stress verminderen en je hoofd helderder maken.

Schrijven vertraagt je ook. Je brein kan in een halve seconde op hol slaan. Je hand kan onmogelijk zo snel schrijven. Die kloof: tussen hoe snel een gedachte is en hoe langzaam schrijven gaat, is waar jij eigenlijk inspraak krijgt in wat er hierna gebeurt.

Je hoeft hiervoor geen 'schrijver' te zijn.

Niemand leest dit (soms zelfs jijzelf niet).

Het hoeft voor niemand anders dan jou ergens op te slaan (of zelfs dat niet).

Probeer dit

Hoe je het echt doet. Pak een pen en een schrift of een los vel papier.

Het kan helpen om

- een timer te zetten (3 minuten telt al mee,) of
- jezelf te committeren aan 3 pagina's.

Blijf gewoon schrijven.

Weet je niet wat je moet schrijven, schrijf dan dat op: *"Ik moet schrijven en ik weet niet wat ik moet schrijven."* Ga door. Er komt vanzelf iets anders. Dat gebeurt bijna altijd.

Doe het dagelijks als het kan, of om de dag als dat realistischer is. Bijv.: schrijf op maandag, woensdag en vrijdag.

Consistentie is belangrijker dan lengte.

Een paar om te proberen

Prompts om op terug te vallen:

Sommige dagen heb je genoeg te zeggen. Andere dagen, pak er een paar van deze.

- ② Hoe wil ik me vandaag voelen?
- ② Wat zijn mijn intenties voor vandaag (niet meer dan 3)?
- ② Hoe voelt mijn lichaam?
- ② Hoe voelt mijn hoofd?
- ② Wat is mijn stemming vandaag?

SUMMERCHALLENGE

- ② Waar wil ik me vandaag op focussen?
- ② Wat wil ik vandaag loslaten?
- ② Wat werkt niet meer?
- ② Waar kan ik mee stoppen?
- ② Wat ging recent goed, ook al is het klein?
- ② Welk patroon zag ik deze week bij mezelf?
- ② Wat had ik anders kunnen doen?
- ② Wat had ik liever niet gedaan vandaag?
- ② Wat vermijd ik om nu over te schrijven?
- ② Wat is er nu goed?
- ② Wat zijn 3-5 dingen waar ik **dankbaar*** voor ben?
Probeer niet hetzelfde te herhalen als de vorige keer dat je ze opschreef.

Gebruik ze niet allemaal. Kies er een paar en ga.

***Dankbaarheid** = heel krachtig; het helpt niet alleen om je gedachten te ordenen, maar verschuift ook je focus naar positieve ervaringen. Onderzoek laat zien dat regelmatig opschrijven waar je dankbaar voor bent, samenhangt met meer geluk, een betere stemming en betere slaap.

Het is een simpele oefening: schrijf een paar specifieke dingen op waar je dankbaar voor bent. Geen vage dingen zoals "mijn gezondheid," maar details: "hoe rustig ik me voelde onderweg naar training vanochtend," of "de barista die een hartje in mijn latte tekende."

Als we ons focussen op dankbaarheid, kalmeren we onze stressreactie. We geven het signaal: "Je bent veilig."

Dankbaarheid kan soms voelen als **druk**. Alsof we altijd positief moeten blijven, ook als het moeilijk is. Maar het gaat er niet om te negeren wat echt is.

Het gaat er niet om pijn over te slaan, het gaat om opmerken wat er nog meer waar is; ernaast.

Het is geen manier om verdriet of frustratie te ontwijken, toe te dekken of te snel voorbij te gaan. Het is juist een manier om je bewust te zijn van wat ertoe doet, wat er nog goed is, zelfs midden in de strijd.

Dankbaarheid helpt je meer dan één ding tegelijk vast te houden. Het laat je het verdriet erkennen en toch het effect voelen van een vriendelijk woord, de zon of een rustig moment. Het maakt ruimte voor zowel woede als ontzag, zowel frustratie als schoonheid.

Cues:

Schrijf gewoon. Lees het niet terug. Bewerk het niet. Merk alleen op hoe het voelt om het uit je hoofd en op papier te krijgen: dat gevoel is het hele punt.



TOOL 3 – Visualiseren

Waarom het werkt

Je brein maakt geen volledig onderscheid tussen een levendig ingebeeld moment en een echt moment.

Als je jezelf iets in detail voorstelt: het echte gevoel in je lichaam, wat je vijf zintuigen ervaren; dan doorloopt je brein dezelfde paden als wanneer je het echt zou meemaken.

Daarom voelen sporters die goed visualiseren zich rustiger.

Ze zijn er 'al geweest' voor ze aankomen.

Het moment is niet langer volledig onbekend.

Onderzoek laat zien dat mentale beelden dezelfde hersengebieden activeren als fysiek oefenen. Het versterkt neurale paden, verbetert spiercoördinatie en vermindert wedstrijdspanning.

Het werkt alleen als het specifiek is. "Zie jezelf slagen" is te vaag om iets te doen. Het zijn de details die tellen.

Hoe je het echt doet

- 1) Zoek een paar rustige minuten: liggend, zittend, vlak voor het slapen, net na het wakker worden. (later kun je het ook vlak voor je wedstrijd doen).
- 2) Zet een timer: begin met 3 minuten (bouw op naar max. 10 (daarna kan het dagdromen worden))
- 3) Sluit je ogen als dat prettig voelt.

Stel je het moment zo gedetailleerd mogelijk voor:

- ② Wat zie je precies? Het veld, de baan, het water, de ruimte.
- ② Wat hoor je? Publiek, stilte, schoenen, een stuiterende bal, je eigen ademhaling, een fluitje.
- ② Wat ruik je? Rubber, zweet, water, lucht, krijt, bal, hout, plastic, eten.
- ② Wat voel je op je huid? Voelt het koud/warm? Wind of een briesje, je adem?
- ② Wat voel je in je lichaam? Hoe voelen je voeten (weggestopt in schoenen, sokken? Bloot op de vloer/mat), hoe voelen je handen (zweterig, droog, gespannen, tot vuisten gebald?), je schouders, je kaak?
- ② Wat is het gevoel: gefocust, los, aanwezig, nerveus?
- ② Zelfs wat je proeft: speeksel, eten, de smaak van een drankje, water.

Haast je niet. Een gehaaste visualisatie is maar een gedachte. Een langzame komt dichterbij een generale repetitie.

SUMMER🕒CHALLENGE

Drie om te proberen, één per dag

Opties om te gebruiken, verspreid over drie dagen:

Dag 1: jij als de sporter die je aan het worden bent. Geen fantasieversie, niet "de beste ter wereld". Gewoon een helder, specifiek beeld van jezelf terwijl je het goed doet, terwijl je doet wat je echt moet doen, op je best. Kortom: stel je toekomstige zelf voor.

Dag 2: het onglamoureuze deel. Stel je voor dat je de reps doet die niemand ziet. Of stel je een fout voor die gebeurt en stel je voor hoe je ervan herstelt (in plaats van er kapot van te zijn). Dit is het deel dat mensen vaak overslaan. Het is ook het deel dat het meest telt, want het seizoen zal absoluut fouten (en reps) bevatten, en hier oefen je wat er daarna komt.

Dag 3: het moment zelf. Voor een wedstrijd, in de momenten vlak voordat het begint. Stel je voor dat je je 'in control' voelt, zelfverzekerd, met de gezonde zenuwen, en je weet dat het zenuwen zijn en wat je ermee doet.

Probeer dit

Kies een van de drie hierboven en besteed er vandaag 3-5 minuten aan. Voelt het in het begin ongemakkelijk, dat is normaal; het wordt makkelijker met herhaling, zoals alles wat je oefent.

Gouden regels over Visualiseren

- 🕒 Bouw een gedetailleerd mentaal beeld op.
- 🕒 Doe mee met al je zintuigen.
- 🕒 Stel duidelijke prestatiedoelen.
- 🕒 Oefen visualisatie dagelijks.
- 🕒 Combineer mentale en fysieke training.
- 🕒 Bouw langzaam op in minuten: werk naar max. 10 minuten per scenario* (daarna kan het dagdromen worden).

*dus je kan de 3 scenario's doen en er in totaal 30 minuten (3x 10) aan besteden, dat is geen probleem.

Cue:

Kan zelfs vlak voor de wedstrijd in het toilet of de kleedkamer.

“Er is alleen jij en jouw mindset.” – **Kylian Mbappé**



TOOL 4 – Beweging

Waarom het werkt

Je hoofd kan op hol slaan. Je lichaam kan dat niet op dezelfde manier, het doet altijd gewoon waar het mee bezig is, hier, nu, in deze stap, deze slag, deze pas. Daarom is bewegen een van de snelste manieren om uit je hoofd te komen, zonder dat je je een weg naar buiten hoeft te bedenken.

Wat het eigenlijk niet is

Dit is geen training.
Het gaat er niet om beter te worden in je sport.

Wat het eigenlijk wel is

Het is juist het tegenovergestelde; het is bewegen dat

- geen doel heeft,
- geen score kent,
- door niemand bekeken wordt,
- niets te verbeteren heeft.

Dat is precies wat het nuttig maakt.

Hoe je het echt doet

Kies iets dat je lichaam beweegt maar niet je sport is, of helemaal geen sport is:

- ② Een wandeling: hoeft niet lang te zijn, 15 minuten is genoeg
- ② Zwemmen, als dat niet je sport is
- ② Een fietstochtje zonder specifieke bestemming, alleen als het niet je sport is
- ② Zelfs gewoon rondlopen in je kamer of tuin als dat alles is wat je vandaag hebt.

De No's

- Geen telefoon,
- Geen koptelefoon,
- Niemand anders,
- Geen plan.

Het punt is niet de afstand of de inspanning.
Het gaat erom je lichaam iets te geven om te doen terwijl je hoofd even geen leiding hoeft te nemen.

SUMMER🕒CHALLENGE

Probeer dit

Ga vandaag 15 minuten wandelen: alleen, geen telefoon, geen muziek.

Beginnen je gedachten te komen? Laat ze opkomen.

Je probeert niet nergens aan te denken.

Je geeft gewoon even de voorrang aan je lichaam.

Het zal ongemakkelijk voelen. Dat is logisch, dit is nieuw voor je.

Het is een training voor je lichaam om iets te doen zonder afleiding.

Vergelijk het met wanneer je onder de douche staat en er ineens helderheid en ideeën komen. Trendy naam: **rawdogg**ing boredom.

Merk op hoe het in het begin voelt en merk op hoe dat verandert na een week of tegen het einde van de zomer.

Dit dagelijks doen is het beste, maar (nogmaals) consistentie is belangrijker dan lengte. Dus een wandeling van 15 minuten op maandag, woensdag en vrijdag is al een geweldige start!

*“Iedereen is jaloers op wat je hebt,
niemand is jaloers op hoe je er kwam.” – Jimmy Carr*



TOOL 5 – Muziek

Waarom het werkt

Muziek verandert je toestand snel; sneller dan bijna al het andere op deze lijst. Muziek kan veel meer beïnvloeden dan alleen je stemming.

Het activeert hersengebieden die betrokken zijn bij emotie, beloning, aandacht en geheugen.

Het kan je energie veranderen, beïnvloeden hoe intens je een moment beleeft en zelfs invloed hebben op hoe je lichaam reageert.

Nummers met tekst hebben mogelijk een extra sterk effect omdat de woorden betekenis, herinneringen en associaties toevoegen.

Dat betekent dat muziek je kan helpen om:

- ② energie op te bouwen voor training of wedstrijd;
- ② je systeem te kalmeren na druk;
- ② je focus te verleggen na een fout;
- ② weer verbinding te maken met zelfvertrouwen of plezier;
- ② emoties te verwerken die moeilijk onder woorden te brengen zijn;
- ② je verbonden te voelen met teamgenoten of met een specifiek moment in je carrière.

Sporters doen dit al instinctief: de pre-wedstrijd playlist is niet zo maar.

Gebruik muziek dus op meer dan één manier (niet alleen als achtergrondgeluid) en ervaar wat het echt voor je kan doen.

De truc is weten welke muziek welke taak heeft.

Het nummer dat je oppept voor een run is het verkeerde nummer om na afloop tot rust te komen.

Ook waar: een nummer dat de ene sporter krachtig laat voelen, kan een andere sporter juist te gespannen of overprikkeld maken.

Muziek kan je ook afleiden van wat je voelt in plaats van je te helpen het te reguleren.

SUMMER🕒CHALLENGE

Probeer dit

Bouw meerdere playlists, elk met een specifieke taak:

- 🕒 **Om te activeren:** voor training, voor en tijdens een run, wanneer je energie nodig hebt die je nog niet hebt of wil houden
- 🕒 **Om te kalmeren:** tot rust komen, journaling, voor het slapen
- 🕒 **Om te focussen:** geluid buitensluiten, in een taak komen, geen afleiding.

Merk op welke nummers de taak echt doen, niet alleen welke je leuk vindt.

Een nummer kan een favoriet zijn en toch het verkeerde zijn voor vlak voor een wedstrijd.

Bouw hier deze week een korte playlist voor, al is het maar 5 nummers.

Gebruik ze bewust, alleen voor die taak.

Merk op of de nummers echt doen wat je verwachtte.

Blijf nieuwsgierig: check dus niet:

“Is dit een motiverend nummer?”

Maar check:

“Motiveert dit nummer mij?”

Merk op wat er gebeurt met je ademhaling, spierspanning, gedachten en energie als je luistert. Brengt de muziek je dichterbij de staat die je nodig hebt, of juist verder ervan af?

Gebruik muziek bewust, niet automatisch.

Stel bij waar nodig, verwijder nummers die het niet doen en voeg nummers toe die je hoort en die je in de gewenste staat brengen.

Optioneel

Je kunt extra playlists maken, bijvoorbeeld:

- 🕒 **Om te reguleren:** frustratie uit je systeem krijgen
- 🕒 **Om te uiten:** een sombere staat volledig doorvoelen
- 🕒 **Om te boosten:** vrolijke nummers om je stemming naar een hoger niveau te tillen
- 🕒 **Om aan te moedigen:** nummers om je zelfvertrouwen te versterken.

“Muziek is de soundtrack van je leven.” – Dick Clark



TOOL 6 – Kalmeer Je Lichaam

Waarom het werkt

Je brein weet niet écht of je veilig bent of niet; het gokt, op basis van signalen die het van je lichaam krijgt.

Snelle ademhaling, een gespannen kaak, versmalde focus: je brein leest dat als "er is iets mis," en zet het alarm nog verder open.

Hier komt de truc: het werkt ook andersom.

Je kunt je lichaam bewust kalme signalen sturen:

Een langzame adem, ontspannen ogen, een losse kaak; zelfs voordat je je kalm voelt.

Je brein leest die signalen op dezelfde manier als het paniekerige signalen leest.

Het vraagt zich niet af of het nep is.

Het reageert gewoon: *oké, blijktbaar zijn we veilig*, en de alarmstatus begint weer te af te nemen.

Je denkt jezelf niet rustig. Je voedt je brein bewust bewijs dat er op dit moment niets is om je zorgen over te maken.

Let op: dit gaat er niet om de zenuwen te laten verdwijnen.

Zenuwen voor iets dat ertoe doet, zijn normaal, zelfs nuttig.

Dit is voor wanneer het voorbij het stadium van 'gezonde zenuwen' is; wanneer het in de weg zit in plaats van helpt.

Een paar om te proberen

5-4-3-2-1: noem 5 dingen die je kunt zien, 4 die je kunt voelen, 3 die je kunt horen, 2 die je kunt ruiken, 1 die je kunt proeven.

Je hoeft de lijst niet af te maken, stop zodra je merkt dat je weer bij je rustige zelf bent.

Wijde ogen: laat je blik zacht en breed worden, neem de randen van je gezichtsveld mee in plaats van naar één punt te staren. Verander tunnelvisie (dat een gevarensignaal voor je brein kan zijn) in een breed, ontspannen gezichtsveld dat het tegenovergestelde zegt: er komt niets aan, het is veilig om te ontspannen.

4 in, 5 uit: adem in door je neus voor 4 tellen, uit door je neus voor 5 tellen. De langere uitademing doet hier het meeste werk.

De hoofdduw: plaats je handen achter je hoofd, duw je hoofd zachtjes ertegenaan zonder je hoofd echt te bewegen.

Houd je hoofd recht naar voren gericht maar laat je ogen naar links kijken, en houd vast. Wacht het af: de meeste mensen voelen de aandrang om te gapen (laat het gebeuren) of een golf van ontspanning binnen 30-60 seconden.

Ga naar je voeten: als je erg in je hoofd zit, ga dan naar het complete andere uiterste van je lichaam.

Hoe voelen je voeten eigenlijk? Warm of koud, gespannen of los, moe of energiek?

SUMMER🕒CHALLENGE

Wiebel met je tenen. Rol op je hakken, dan de buitenkant van je voeten, dan je tenen, dan de binnenkant.

Simpel, maar het trekt je aandacht volledig uit je hoofd en naar iets concreets.

Schud het los: schud letterlijk je handen, armen, benen 10–15 seconden, alsof je water eraf schudt.

Klinkt raar, werkt goed; het is een snelle manier om spanning los te laten die je lichaam vasthoudt zonder dat je het merkt.

Span aan en laat los: span een spiergroep 5 seconden hard aan:

- 🕒 Bal je handen tot vuisten
- 🕒 Trek je schouders naar je oren
- 🕒 Klem je kaken door je mond stevig te sluiten
- 🕒 Krul je tenen
- 🕒 Trek je navel naar binnen
- 🕒 Krul je armen

Laat dan volledig los. De ontspanning ontstaat bij het loslaten. Doe zo'n 5 spiergroepen minimaal. Ook fijn om in bed te doen als je moeilijk in slaap komt.

Neurie of zing iets: laag, gelijkmatig neuriën, 20–30 seconden.

Voelt de eerste keer raar, doet echt iets met hoe gestrest je je voelt.

Vlinderklopjes: kruis je armen en leg je handen op je borst, net onder je sleutelbeen (linkerhand op je rechterborst, rechterhand op je linkerkant), tik zo'n 30 seconden zachtjes met je vingers op je borst.

Probeer dit

Kies er een of twee en probeer ze deze week uit, op een moment dat je nog niet eens zo o gestrest bent.

Gewoon om te weten hoe het voelt, wat je kalmeert en wat prettig aanvoelt?

Test ze uit voordat je ze na de zomer echt onder druk nodig hebt.

“Houd de hoofdzaak de hoofdzaak.” – Stephen R. Covey



TOOL 7 – Routines om over te nemen

Waarom het werkt

Een routine is een signaal aan jezelf.

Als je steeds dezelfde kleine reeks doet voor iets dat ertoe doet, leren je lichaam en brein wat het betekent: *dit* is het moment waar we naar overschakelen.

Met de tijd gaat de routine zelf een deel van het kalmerende en gefocuste werk doen, gewoon doordat hij vertrouwd is.

Je hoeft je eigen routine niet vanaf nul te bedenken.

Probeer er een paar die andere sporters echt gebruiken, kijk welke bij je past, en maak hem daarna helemaal van jezelf.

Een paar om te proberen

- ② **Steph Curry: glimlach voor je schiet.** Hij glimlacht bewust voor vrije worpen, om zijn lichaam te laten ontspannen.
- ② **Jahdae Barron: geef je over aan het proces, niet aan de uitkomst.** Vraag jezelf elke ochtend: kan ik de basis op een hoog niveau blijven doen zonder emotioneel gehecht te zijn aan het resultaat? De tijdlijn is niet aan jou om te bepalen; vertrouw op het proces en blijf het werk doen.
- ② **Novak Djokovic: verveel je bewust.** Geen telefoon, geen scherm, geen muziek, minimaal 10 minuten. Je brein zal om input smeken en die drang zakt daarna weer; zit het uit, en je gedachten beginnen vanzelf op ideeën te komen.
- ② **Kobe Bryant: speel om erachter te komen wie je bent, niet om te winnen of verlies te vermijden.** Zowel "ik moet winnen" als "ik kan niet verliezen" legt je druk op. Vraag jezelf in plaats daarvan af: wat kan ik vandaag over mezelf ontdekken?
- ② **Tom Brady: train alsof het al de finale is.** Hij gaf elke gewone wedstrijd dezelfde inzet als een kampioenschap, zodat het echte moment van druk vertrouwd voelde in plaats van nieuw.
- ② **Serena Williams: vraag om de moeilijke feedback.** Ze zocht zelf actief kritische feedback van haar coaches op in plaats van erop te wachten — meesterschap betekent leerling blijven.
- ② **Eileen Gu: ga ervan uit dat er hier iets te leren valt.** Elke situatie, elke persoon die je tegenkomt — als je op zoek bent naar iets om van te leren, vind je het.
- ② **Michael Phelps: repeteer wat er mis kan gaan.** Hij visualiseerde problemen van tevoren en hoe hij erop zou reageren. Toen zijn zwembril volliep met water in Peking, was hij er in zijn hoofd al eerder geweest.
- ② **The New York Knicks: next play.** Ook als ze ver achterstonden, reageerden ze niet emotioneel op wat er net gebeurd was. Stop met herhalen wat je had gewild dat er gebeurde, accepteer wat er echt gebeurde, en focus alleen op wat je nu kan doen.

SUMMERCHALLENGE

- ② **Russell Wilson: neutraal wint het van positief.** Ruil de geforceerde hype in voor droge feiten: niet "ik ga deze wedstrijd winnen," maar "ik ben hier. Ik heb dit al tienduizend keer gedaan." Neutraal haalt de druk weg die zowel angst als geforceerde positiviteit met zich meebrengen.
- ② **Mo Gawdat: een tweewekelijkse date met zijn brein.** Pen en papier, vraag je brein wat er in omgaat, blijf schrijven tot het leeg raakt: meestal binnen een half uur.
- ② **Beyoncé: bouw wie je aan het worden bent.** Geef de persoon die wilk worden een naam en omschrijf deze persoon nauwkeurig: wat doet deze persoon, wat eet deze persoon, wat vertelt hij/zij aan zichzelf, hoeveel uren slaap, training? Voeg 5 niet-onderhandelbare waarden toe deze gelden voor de sporter die je aan het worden bent. Dagelijkse check: gedraag je je vandaag als die persoon, of is de oude versie stiekem binnengeslopen?
- ② **The Seattle Seahawks: verbind de taak met het doel.** Niet "ik doe een oefening", maar "ik bouw aan mijn beste zelf." Zelfde oefening, andere betekenis.
- ② **Simone Biles: één adem, één woord.** Niet om te ontspannen, maar om haar brein een taak te geven zodat het niet in de weg zit van haar lichaam dat allang weet wat het moet doen. Zelfde adem, zelfde lengte, elke keer. Eén simpel, beschrijvend woord: niet motiverend, gewoon waar: "soepel," "vertrouwen," "nu."

Probeer dit

Kies er een van hierboven en probeer hem precies zoals beschreven, één keer, zelfs op een moment met weinig druk: een gewone training, geen grote wedstrijd. Je committeert je niet voor altijd. Je ontdekt gewoon of het bij je past.

“Als je niet in de arena zit en de klappen krijgt, ben ik niet geïnteresseerd in je feedback” – Brené Brown



TOOL 8 – Connectie

Waarom het werkt

Er verandert iets op het moment dat je een gedachte hardop uitspreekt tegen iemand anders. Het stopt met het zijn van een spiraal in je hoofd te zijn en wordt iets echts, tussen jullie twee, niet omdat de ander het oplost, maar omdat je het niet langer alleen draagt. Je hebt geen advies nodig, of zelfs iemand die je sport helemaal begrijpt. Je hebt alleen iemand nodig die luistert.

Dat is niet zomaar een leuk idee, mensen zijn zo gemaakt.
Echte connectie doet meer dan alleen goed voelen:

Het is een snelle dosis energie. Een kort praatje met iemand: de kassière, een buurman, wie dan ook, geeft je brein een kleine oppepper. Het haalt je even uit de prestatiemodus en laat je stress meteen zakken.

Het geeft je brein even rust. Topsport zit 24/7 in je hoofd. Een echt, face-to-face gesprek dwingt je het huidige moment in en dat is precies de rust die je brein nodig heeft om echt te herstellen, niet alleen van taak te wisselen.

Het herinnert je eraan dat je meer bent dan je sport. Praten met verschillende mensen (niet alleen teamgenoten, niet alleen over training) herinnert je eraan dat de wereld groter is dan de sportkantine. Dat telt het meest als het sportief tegenzit, omdat het je gevoel van wie je bent beschermt wanneer de resultaten dat niet doen.

Hoe je het echt doet

Begin klein. Je hebt geen diepgaand gesprek nodig om er iets aan te hebben; je hebt een echt gesprek nodig, ook al is het kort.

Energie halen uit kleine momenten (weinig moeite, begin hier)

- ② **De kassachallenge:** oortjes uit bij de kassa. Groet de persoon, maak oogcontact, vraag hoe hun dag gaat. Merk hoe een glimlach terug je meteen iets teruggeeft.
- ② **De groetroutine:** groet op de club of het trainingsveld bewust drie mensen die je normaal voorbijloopt; de materiaalman, de ouder van een andere sporter, de receptioniste.

Uitreiken als het even tegenzit (vraagt iets meer)

- ② **Bel, appt niet:** zit je ergens mee (een blessure, een slecht resultaat)? Stuur geen berichtje. Bel een teamgenoot, of loop naar je coach en zeg: "Ik zit ergens mee, heb je vijf minuten?"
- ② **Praat het live uit:** bespreek een slechte training niet via WhatsApp, maar pak na het douchen een moment met een teamgenoot om het face-to-face te bespreken.

SUMMER⌚CHALLENGE

Je kring vergroten (net iets verder buiten je comfortzone)

- ② **De mix-up:** ga tijdens de lunch of in de kantine eens bewust naast iemand zitten die je nog niet zo goed kent. Vraag simpelweg: "Hoe ging jouw training vandaag?" "Iets leuks waar je naar uitkijkt?"
- ② **De complimenten-opener:** zie je iemand iets goeds of iets moedigs doen op de club? Draagt iemand iets wat je mooi vindt? Loop ernaartoe en zeg het tegen hun. Dat opent altijd de deur naar een echt gesprek.

Probeer dit

Kies er een uit de eerste groep: de kassachallenge of de groetroutine, en doe hem één keer deze week.

Weinig moeite, weinig risico, en het is de snelste manier om te voelen waar dit onderdeel echt over gaat.

“Twijfel is zo'n vreemd ding. Er komen momenten dat je slaagt en momenten dat je faalt. Je tijd verspillen aan of je faalt is zinloos. Beheers wat je kan beheersen en kijk wat de uitkomst is” – Kobe Bryant



TOOL 9 – Spel

Waarom het werkt

Ergens onderweg stoppen de meeste sporters met alles wat fysiek of creatief is en niet gekoppeld is aan beter worden.

Elke herhaling heeft een doel.

Elke sessie wordt bijgehouden.

Dat is normaal in de topsport; het betekent ook dat het deel van jou dat gewoon geniet van bewegen of iets maken, zonder enige uitkomst eraan vast, langzaam verdwijnt.

Spelen brengt dat deel terug.

Niet omdat het "je oplaadt voor prestaties" (al doet het dat wel), maar omdat je meer mag zijn dan een sporter die naar een resultaat toewerkt.

Dat telt op zich al.

Hoe je het echt doet

Doe iets zonder doel, zonder score, zonder dat iemand ernaar kijkt, en zonder dat je erin kunt falen. Het hoeft helemaal niet sportief te zijn:

- ② Wat rondschietsen zonder oefening, zonder doel, gewoon omdat het leuk is
- ② Een potje spelen dat nergens om gaat
- ② Tekenen, doodlen, bouwen, koken, breien, kleuren, kleien, met een instrument klooiën; iets creatiefs zonder enige druk
- ② Een (bord)spel spelen, fysiek of niet, puur omdat het leuk is

De enige regel

Betrap je jezelf erop dat je er goed in probeert te worden, of probeert te winnen, dan is het weer prestatie geworden.

Kies dan iets anders, of laat het bewust slecht zijn.

Probeer dit

Doe deze week één ding dat écht nergens toe dient; iets zonder uitkomst die je bijhoudt.

Merk hoe het voelt om iets te doen puur omdat je het wil, zonder dat er achteraf iets is om te laten zien.

SUMMER🕒CHALLENGE

Een Dag, bij elkaar geraapt

Je hoeft niet alle negen tools elke dag te doen. Alsjeblieft niet!

Dat is niet het punt van een toolkit.

Maar wil je een startvorm voor hoe een dag eruit zou kunnen zien, hier is er een:

Opstaan

Voordat je scrollt op je telefoon.

Gebruik je telefoon alleen om een timer te zetten.

Lig een paar minuten stil in stilte.

Begin met 2 minuten als 5 te veel voelt.

Bouw op gedurende de zomer.

Visualisatie (5 minuten)

Meteen daarna, terwijl je nog ligt:

Gebruik je telefoon weer alleen om een timer te zetten.

- 🕒 **Dag 1:** stel je jezelf voor als de sporter die je aan het worden bent
- 🕒 **Dag 2:** stel je de herhalingen voor die niemand ziet, en stel je voor hoe je van een fout herstelt
- 🕒 **Dag 3:** stel je het moment vlak voordat het ertoe doet voor: je hebt het onder controle, je bent zelfverzekerd, je kent jouw zenuwachtig zijn en wat je ermee doet.

Overdag

Ergens tussendoor (zet een dagelijkse wekker op je telefoon) maak je een wandeling van 15 minuten, bewust zonder telefoon en zonder muziek, voor of na de training.

Wat die dag ook maar past.

Maar maak er een prioriteit van.

Hack: bedenk van tevoren welke afstand ongeveer 15 minuten wandelen is, zodat je je telefoon ook echt kunt achterlaten.

Avond

Een paar minuten journaling voor het slapen.

Hoef niet lang te zijn: een prompt,

5 dingen waar je dankbaar voor bent.

Of gewoon wat er in je opkomt.

Dit is één vorm, niet DE vorm.

Wissel tools in en uit. Experimenteer.

Sommige dagen lukt je maar één van deze.

Dat telt nog steeds.

SUMMERCHALLENGE

Doelen & Intenties

Waarom kleine doelen, geen grote

Een doel als "dit seizoen beter worden" voelt ongeveer een dag motiverend. Daarna wordt het te vaag om naar te handelen, te groot om te weten of je echt vooruitgang boekt, en is makkelijk om langzaamaan te laten verdwijnen.

Een doel wordt pas echt zodra je antwoorden hebt op:

- ② Hoe ziet dit er volgende week uit?
- ② Wat zijn de kleinere stappen?
- ② Met welke regelmaat check ik het proces?

Dan stopt een doel een wens te zijn en wordt het iets wat je echt aan het bouwen bent. Zonder dat blijft zelfs een goed doel steken als een idee in je hoofd: een beetje dezelfde categorie als een gedachte die je nooit hebt opgeschreven. Erger nog: het kan in de weg staan van wat mogelijk voor je is.

Voor deze zomer

Nu je door de toolkit heen bent gelopen: wat is er bij jou echt blijven hangen?

- ② Wat wil ik deze zomer, en mogelijk volgend seizoen, blijven doen van alles uit deze kit?
- ② Wat is één ding dat ik voor het einde van de zomer geoefend wil hebben?

Voor het komende seizoen

- ② Welke sportvaardigheid heeft nu de meeste aandacht nodig?
- ② Wie kan me daar echt bij helpen
 - een coach,
 - een teamgenoot,
 - iemand specifiek?
- ② Wat doe ik al dat al goed werkt en precies zo moet blijven?
- ② Welke tactiek of gewoonte wil ik anders doen, en hoe?
- ② Wat is het ene ding dat ik dit seizoen het meest wil verbeteren of onder de knie krijgen?

Het opsplitsen

Pak je seizoensdoel en splits het op. Niet "beter worden in X", maar kleinere, controleerbare stukjes:

Voorbeeld — sportvaardigheidsdoel:

Seizoensdoel: mijn eerste balcontact onder druk verbeteren.

Maandelijks stap: voeg 10 minuten oefeningen voor eerste balcontact toe aan 3 sessies per week.

Wekelijkse check: elke zondagavond om 21:00 check ik: heb ik de oefeningen echt gedaan? Zo niet: waarom niet en hoe kan ik dit aanpassen zodat ik het wel doe?

EERLIJKHEID = belangrijk!

Wat voelde er anders in de wedstrijden deze week?

SUMMER🕒CHALLENGE

Voorbeeld — mentaal veerkrachtdoel:

Seizoensdoel: stabiel blijven na een fout in plaats van de rest van de wedstrijd te blijven malen. Welke cue uit deze mentale challenge kan me helpen? Neutraal denken.

Maandelijkse stap: oefen de omkering "wat is het neutrale feit?" Doe dit na de wedstrijd: bij elke wedstrijdfout, EN na elke training: trainingsfouten.

Wekelijkse check: betrapte ik mezelf deze week op malen? Hielp de omkering, ook al is het maar een beetje?

Aan jou

Schrijf je sportgerelateerde seizoensdoel op.

Splits het daarna op:

- ② Wat is de maandelijkse stap die me dichterbij brengt?
- ② Wat is de wekelijkse check-in vraag die ik mezelf echt zal stellen?
- ② Wanneer check ik in: elke week op dezelfde dag, opgeschreven, niet gewoon "wanneer ik eraan denk"?

Doe hetzelfde voor één specifiek **mentaal veerkrachtdoel**; iets uit de toolkit dat je echt onder druk wil kunnen doen, en oefen het off-season zodat je het meteen kunt toepassen zodra het seizoen begint.

Zelfde structuur: seizoensdoel, maandelijkse stap, wekelijkse check.

Een doel zonder check-in datum is alleen een wens.

Zet er nu een in je agenda.

“Ik werd verliefd op vooruitgang.” – **Hunter Woodhall**

BOEKEN & PODCASTS

Wil je dieper gaan dan deze toolkit, dit zijn de boeken die mij zijn bijgebleven.

Boeken

The Four Tendencies — Gretchen Rubin. Een persoonlijkheidsmodel dat je helpt jezelf te begrijpen, en waarom anderen niet werken zoals jij.

The Body: A Guide for Occupants — Bill Bryson. Hoe je lichaam echt werkt, verteld via feiten en verhalen die je niet snel vergeet.

The Choice — Edith Eger. Vanuit haar ervaring met de Holocaust en iedereen die ze sindsdien heeft geholpen, over hoe echte vrijheid begint bij het onder ogen zien van wat je hebt meegemaakt, in plaats van het te vermijden.

Atomic Habits — James Clear. Hoe kleine, herhaalbare veranderingen zich opstapelen tot echte transformatie, in je leven, je carrière, je relaties.

The High 5 Habit — Mel Robbins. Eén simpele dagelijkse gewoonte, en hoeveel controle die je teruggeeft.

The Let Them Theory — Mel Robbins. Hoe je stopt met energie verspillen aan dingen die je niet kan beheersen — angst, twijfel aan jezelf, andere mensen.

Be Your Future Self Now — Dr. Benjamin Hardy. Je écht verbinden met wie je aan het worden bent, verandert hoe je nu leeft en handelt.

The Diary of a CEO — Steven Bartlett. De fundamenteën achter blijvende excellentie.

Daring Greatly — Brené Brown. Hoe de moed om kwetsbaar te zijn echt verandert hoe je leeft, liefhebt en leidt.

The Happiness Trap Pocketbook — Russ Harris. Hoe je stopt met vechten tegen je eigen hoofd en echt begint te leven.

No Bad Parts — Richard Schwartz. Dit ligt dicht bij waar het idee van je innerlijke team, eerder in deze kit, vandaan komt: een model om je verschillende gevoelens en reacties met nieuwsgierigheid te begrijpen in plaats van met oordeel. Er is ook een versie voor jongere lezers, samen met Bethany Hegedus.

Een levenshack die me veel tijd bespaarde: je hoeft een boek niet uit te lezen. Zodra je het gevoel hebt dat je eruit hebt gehaald wat je nodig had, mag je stoppen en verder gaan naar het volgende.

Luisterboeken zijn ook een goede manier om deze boeken te 'lezen'.

Podcasts

- ② The Mel Robbins Podcast
- ② A Bit of Optimism
- ② The Diary of a CEO (DOAC)
- ② The School of Greatness
- ② On Purpose with Jay Shetty

SUMMERCHALLENGE

VOOR JE GAAT

Je hebt nu een echte selectie van mentale veerkracht gehad!

Niet de theorie.

De echte DIY ervan.

Ik ben oprecht benieuwd wat er bij jou is blijven hangen.

Wat was jouw grootste inzicht, van alles wat hierin staat?

Laat het me weten! Ik hoor het echt heel graag.

En als dit je nieuwsgierig maakte om je mentale veerkracht grondiger te bekijken dan een zomer-toolkit kan bieden, neem contact op.

Precies daar ben ik voor.

Jouw meantime valley hoeft niet te eindigen zodra het seizoen begint.

Lonneke Bransz

Oprichter Full Focus Athlete

Instagram: <https://www.instagram.com/fullfocusathlete/>
Website: <https://fullfocusathlete.com/en/>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lonnekebransz/>
Email: lonneke@fullfocusathelte.com