

DE 6 BASISPRINCIPES VAN **GEZOND PRESTEREN**

WORD EEN WINNAAR VAN HET LEVEN



INTRODUCTIE

Het willen presteren zit in een bepaalde mate in ieder mens. Iedereen wilt iets bereiken in het leven en nastreven wat ze belangrijk vinden. Aangezien je dit leest, gaan we ervan uit dat jij dat ook hebt.

Veel mensen beginnen wel aan hun doelen, maar behalen het uiteindelijk niet. Gebrek aan discipline, doorzettingsvermogen of 'het is niet iets voor mij'.

Er is ook een andere kant. Mensen die keer op keer hun doelen behalen, maar bij het behalen van die doelen niet gelukkig zijn. Ze gaan dan weer hard verder werken. Op naar het volgende doel.

Beide situaties halen een mens uit hun kracht en dat vinden wij zonde.
Hoe zit dat bij jou?

Jij weet ook dat het aan de slag gaan met je doelen niet makkelijk is. De eerste weken ben je enthousiast en gemotiveerd, maar daarna komen twijfels om te stoppen, maak je fouten en komt de vraag: waarom doe ik dit?

Dit e-book gaat jou helpen om juist in je kracht te komen, te blijven én jouw doelen te behalen. Dan ben je het leven namelijk écht aan het winnen.

We lichten de zes basisprincipes van gezond presteren toe. Een manier van optimaal presteren, zonder dat dit ten koste gaat van je gezondheid en geluk.



BASISPRINCIPE 1: **LEER JEZELF KENNEN**



"Once You Know Your Why, You Can Survive Almost Any How."

- Viktor Frankl

Hoe goed ken jij jezelf eigenlijk?

De kans is groot dat je jezelf minder goed kent dan je denkt.

Dit komt omdat 95% van onze gedachten onbewust zijn en 5% maar bewust.

Dat kan zowel positief als negatief zijn. Laten we hier een voorbeeld bij pakken:

Jouw grootste krachten ervaar jij waarschijnlijk als normaal, want 'dat is gewoon wat jij doet.'

01. BLINDE VLEKKEN

Om jezelf beter te leren kennen, moet je bewust worden van jouw 'blinde vlekken'. Dit zijn je gedachten of gedragingen die er wel zijn, maar waarvan jij het niet weet.

Alleen voor anderen kan het juist heel bijzonder zijn.

Maar ook gedrag dat je juist tegenwerkt is onbekend voor je, want waarom zou je nou iets doen wat je niet helpt?



02. FEEDBACK VRAGEN

Door regelmatig feedback te vragen op wat je doet, hoe anderen over jou denken of wat anderen zien als jouw kwaliteiten vergroot je zelfkennis.

Maar er is meer!

Door regelmatig bepaalde vragen aan jezelf te stellen en de antwoorden op te schrijven, krijg je meer inzicht in wat jij denkt en word je bewust van je onbewuste gedachtes.

03. SCHRIJVEN

Naast feedback vragen is schrijven een geweldige manier om jezelf beter te leren kennen. Dit komt omdat je bewust wordt van je onbewuste gedachtes.

Schrijven is hierbij van essentieel belang. Dit omdat je gedachtes razendsnel gaan en het onmogelijk is bewust te worden van de onbewuste gedachtes zonder dat je ze opschrijft.

ACTIEPUNTEN:

Vind antwoord op de volgende vragen.

1. *Wat zijn belangrijke normen en waarden voor je?*
2. *Wat vind je belangrijk in het leven?*
3. *Waar krijg je energie van?*
4. *Waar ben je goed in?*
5. *Vraag aan drie vrienden wat zij sterke kwaliteiten van jou vinden.*
6. *Vraag aan je ouders wat jou kenmerkte als kind.*
7. *Wat wilde je worden als kind en waarom wilde je dat?*

INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

[Verslaafd Aan Liefde - Jan Geurts](#)

PODCAST:

[Michael Pilarczyk Over Mindset, Bewustzijn En Het Ego | Kukurū #95](#)

VIDEO:

[Matthew McCounaughy Oscar Speech: "My Hero Is Me In Ten Years"](#)

BASISPRINCIPE 2: **TRAIN JE MINDSET**



"Very Little Is Needed To Make A Happy Life; It Is All Within Yourself In Your Way Of Thinking."

- Marcus Aurelius

Alles begint bij je mindset:
hoe je kijkt naar de wereld, naar problemen en naar jezelf. Je ziet het leven vanuit je eigen bril.

Het is daarom belangrijk om een mindset te hebben die positief bijdraagt aan je leven.

01. BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

Helaas is het zo dat je als mens niet alleen maar positief over jezelf of anderen denkt.

Je hebt regelmatig negatieve gedachtes: gedachtes die demotiveren of zorgen dat je keuzes maakt die slecht zijn voor jou en/of anderen.

Deze gedachtes heten belemmerende overtuigingen. Toch ben je waar je bent in het leven door de gedachtegang die je tot nu hebt. Daar zit veel goeds tussen, maar wij geloven dat je altijd meer in jezelf naar boven kunt halen. Wat je tegenhoudt, is een deel van je huidige gedachtes.

Als je door het schrijven en opdoen van zelfkennis erachter bent gekomen welke gedachtes je tegenhouden, kun je beginnen met deze om te buigen in gedachtes die je verder brengen. Dit gebeurt echter niet van de één op de andere dag.

Wat kun je dan wel doen?



02. KRACHTIGE OVERTUIGINGEN TRAINEN

Net zoals het opbouwen van spieren, zul je hier tijd en moeite in moeten stoppen. Het is letterlijk trainen van de nieuwe gedachtes. Het 'overschrijven' van de belemmerende overtuigingen in krachtige overtuigingen.

Hoe meer je traint, hoe makkelijker het wordt. Maar stop je met trainen? Dan verdwijnen de resultaten langzaam.

Hoe ga je dat voorkomen?

03. FALEN EN DOORGAAN

Het gaat gebeuren dat je een dag, week of misschien zelfs een maand faalt in het behouden van je krachtige overtuigingen en het doen van je acties. Dit komt omdat verandering stressvol is en je lichaam en mindset op een gegeven moment rust willen. Veel mensen stoppen dan, want het voelt aan als falen. Dat is zonde, want eigenlijk is het gewoon 'part of the process'. Het enige wat je daar tegen kunt doen is 'gewoon weer doorgaan wanneer je even gefaald hebt'.

ACTIEPUNTEN:

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen.

- 1. Schrijf op wat je niet leuk vindt aan jezelf.*
- 2. Schrijf op hoe het komt dat je dat denkt en hoe deze gedachte je tegenhoudt.*
- 3. Welke krachtige overtuiging zou daar tegenover staan?*
- 4. Schrijf acties op die passen bij je krachtige overtuiging.*
- 5. Doe de acties die passen bij je krachtige overtuiging.*

Als je bijvoorbeeld wilt afvallen. De gedachte: "ik ben eigenlijk gewoon dik en heb het niet in me om af te vallen" gaat je duidelijk niet helpen. Dit kan een overtuiging zijn die je de afgelopen jaren hebt opgebouwd en erg sterk is geworden. Hoe sterker de overtuiging, hoe moeilijker de uitdaging.

Een krachtige overtuiging kan dan zijn: "ik ben dagelijks bezig gezonde keuzes te maken. Acties die daarbij horen zijn gezond eten, sporten en voldoende slaap."

INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

The Obstacle Is The Way - Ryan Holiday

VIDEO:

David Goggings | The Most Eye Opening 10 Minutes Of Your Life

BASISPRINCIPE 3: **MANAGE JE ENERGIE**



"Energy, not time, is the fundamental currency of high performance."

- Jim Loehr

Je mindset trainen, aan jezelf werken en iedere keer de moeilijke keuze maken kost veel energie. Hierin is de vuistregel dan ook: *hoe fitter je bent, hoe makkelijker het wordt.*

ENERGIEMANAGEMENT

Gek genoeg wordt time management gezien als het belangrijkste om productief te zijn. Dit is echter achterhaald, want je hebt nou eenmaal momenten op de dag dat je meer en minder energie hebt.

Het is daarom van belang dat je op de momenten dat je energiek bent je uitdagendere prestaties levert.

Alleen heb je die nooit 100% in de hand. Daarom is het belangrijk om je lichaam te kennen.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Managen van je energie begint met de vraag: wat heb ik nodig? Daarom hier vijf tips hoe je jouw energieniveau zo goed mogelijk kunt managen.

TIP 01: VOEDING

Goede voeding is de basis voor jouw brein en lichaam. Het is de brandstof die het nodig heeft om te presteren. Hierbij staan groenten, fruit, noten, zaden, juiste vetten en eiwitten centraal. Maar het belangrijkste is voldoende water.



TIP 02: SLAAP

Rust is essentieel voor je fysieke gesteldheid. Wanneer we slapen, herstelt ons lichaam van alles wat het die dag heeft gedaan en krijgt ons brein de kans om informatie te verwerken. Kijk daarom eens kritisch naar jouw slaapritme en hoe je het kan verbeteren.

TIP 03: ADEMHALING

Ademhaling is van groot belang op jouw energie. De hoeveelheid zuurstof en je manier van ademhaling heeft veel invloed op jouw energie. We raden je aan om door je neus te ademen, want hiermee verlaag je je stressniveau en behoud je energie.

TIP 04: BEWEGING EN WEERSTAND OPZOEKEN

Hoe meer je traint, hoe minder energie je iets gaat kosten. Om echt te trainen, zul je weerstand moeten opzoeken. Zoals zware gewichten tillen, hardlopen of kickboksen.

TIP 05: ALLES WAT JE CONSUMEERT

Bovenstaande punten zijn niet als enige belangrijk voor energiemangement. Het is ook wat je kijkt op social media, leest, luistert en de mensen met wie je omgaat. Wees er bewust van wat je allemaal in je lichaam stopt op mentaal, emotioneel en spiritueel gebied.

ACTIEPUNTEN:

VOEDING

Houd twee dagen je voeding bij (hierdoor word je bewust van jouw eetgewoontes).

SLAAP

Zorg voor een vast slaapritme, zoals van 22.30 tot 06.30 uur.

ADEMHALING

Pak drie keer op een dag een minuut om bewust door je neus te ademen.

ZOEK WEERSTAND OP

Doe 4 sprints waarin je alles geeft (fietsen of rennen) van 30 sec. met 4 min rust tussendoor.

ALLES WAT JE CONSUMEERT

Volg alleen nog social media kanalen die je inspireren en motiveren.

INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

The Energy Bus - Jon Gordon

INSTAGRAM:

@joeprovers

BASISPRINCIPE 4:

GROEI IEDERE DAG 1%



"You don't try to build a wall. You don't set out to build a wall. You don't say: I'm going to build the biggest, baddest, greatest wall that's ever been built. You say: I'm gonna lay this brick as perfectly as a brick can be laid, and you do that every single day, and soon you have a wall."

- Will Smith

01. ROUTINES

Als je weet waar je naartoe wilt, creëer dan routines die je daarbij helpen. Elke keer wanneer je er voor kiest om te lezen in plaats van op Instagram te scrollen, groei je. De doelen die je wilt behalen, worden uiteindelijk behaald door je dagelijkse gewoontes. Kijk daarom naar wat jij dagelijks moet doen om je doelen te realiseren.

02. FOCUS OP GROEI

Resultaten zijn iets ver weg en kan je niet dagelijks mee aan de slag. Zodra je namelijk een resultaat hebt behaald, is het klaar. Je kan beter elke dag bezig zijn met groei en vanzelf kom je bij het resultaat terecht.

03. GEDULD

Rome werd niet in één dag gebouwd en jouw doel kun je ook niet in één dag behalen. Je hebt geen invloed op externe factoren in jouw leven, maar wel op hoe je hiermee omgaat.

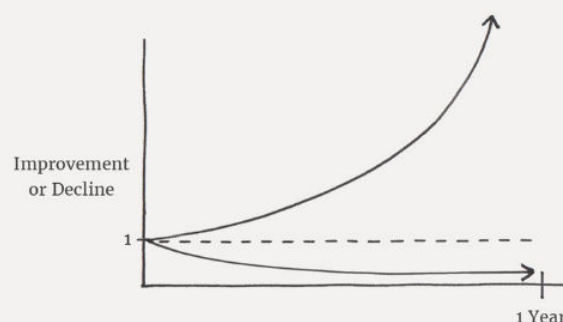
Als een tegenslag ervoor zorgt dat je drie stappen terug moet doen, dan moet je accepteren dat je niet zo snel bij jouw doel zal komen als dat je gehoopt had.

Hetzelfde geldt voor het leren van nieuwe vaardigheden.

Belangrijkste is dat je niet opgeeft. Als je iets echt wilt, dan kom je er wel. Ongeacht hoeveel omwegen je moet maken.

The Power of Tiny Gains

$$\begin{array}{lcl} 1\% \text{ better every day} & 1.01^{365} = & 37.78 \\ 1\% \text{ worse every day} & 0.99^{365} = & 0.03 \end{array}$$



04. WEET WAT JE WIL

Het belangrijkste om te kunnen groeien, is weten waar je naartoe wilt groeien. Een visie voor jouw toekomst. Dit helpt je om tegenslagen te overwinnen en jezelf te motiveren.

Het is niet altijd zeker of je deze visie ook haalt, maar van het idee moet je blij en enthousiast worden. Het mag je zelfs wel een beetje 'bang' maken of laten twijfelen of het wel echt mogelijk is.

ACTIEPUNTEN:

Werk onderstaande punten voor jezelf uit.

- 1. Schrijf op papier hoe een perfecte dag over vijf jaar voor jou eruit ziet en wat je dan allemaal doet.*
- 2. Bedenk routines die je helpen om naar die toekomstvisie toe te werken.*
- 3. Maak kleine tussendoelen en focus voornamelijk op het uitvoeren van jouw routines.*
- 4. Vraag eens aan andere mensen hoe jij gegroeid bent in de afgelopen periode. Vaak heb je het zelf niet door hoe hard het is gegaan.*
- 5. Blijf jezelf herinneren dat het leven geen sprint is, maar een marathon.*



INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

[Piek - Anders Ericsson - De Kracht Van Doelbewust Trainen](#)

VIDEO:

[The Pillars Of A Growth Mindset | Tom Bilyeu](#)

BASISPRINCIPE 5: **100% COMMITMENT**



"99% is hard, 100% is easy."

- Benjamin Hardy

Vind jij je doelen interessant of ben je 100% gecommitteerd?

100% COMMITMENT

Als je 100% gecommitteerd bent, staat niets je in de weg en geef je alles. Je laat je niet stoppen door tegenslagen, want die horen bij je proces en zo vind je iedere keer weer een nieuwe oplossing als het even anders loopt. Het behalen van je doel is dan belangrijker geworden dan 'instant gratification'.

INSTANT GRATIFICATION

Instant gratification is je korte termijn geluk zoals nog even snoozen, serie blijven kijken of toch die zak chips eten. Fijn op korte termijn.

ÉÉN OPTIE

Als je gecommitteerd bent, weet je wat je op de lange termijn wilt en zijn er geen andere opties. Dat maakt kiezen makkelijk. Toch?

Laten we nog even heel duidelijk zijn: ***Soms 100% gecommitteerd zijn bestaat niet.*** Je bent het of je bent het niet. Er is geen andere optie. Dat vraagt discipline.

Dus: geen 'cheat day' of 'vandaag even niet'. Je doet het of je doet het niet. Je gaat voor iets of je doet het niet.

Alles of niets. Geen tussenweg. 100%!

Hoe ziet dat er voor jou uit?



DROOM GROOT EN MAAK HET HAALBAAR

100% committeren betekent alleen niet dat je 100% van je tijd met je doel bezig bent.

Dat is fysiek en mentaal gezien onmogelijk.

Het is van belang om van jouw grote droom small goals te maken.

Hoe kleiner je doelen, hoe groter de kans dat je je 100% kan committeren en afleiding elimineert.

Daarom hier vier tips om 100% commitment te realiseren.

01. SMALL GOALS

Breek je doelen op in kleine stukjes. Stukjes waar jij je echt op kunt committeren om het te halen.

02. MINIMALISEER JE AFLEIDING

Ondanks dat je je wel wilt committeren, is er continu afleiding in de wereld. Word bewust van wat jou afleidt en haal het uit je leven.

03. GEEF JEZELF OOK RUST

Je hersenen kunnen 60-90 minuten geconcentreerd werken.

Hierna hebben ze een pauze nodig. Doe in je rust of pauze dan ook iets wat niet met je oorspronkelijke werk te maken heeft.

04. BESTEED AANDACHT AAN JE OMGEVING

Je omgeving is essentieel in hoe jij presteert. Mensen, beeldschermen en verleidingen maken committeren moeilijk. Kies bewust voor een inspirerende omgeving.

INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan. met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

[Extreme Ownership - Jocko Willink](#)

PODCAST:

[Gerben Roosink Over Mindset Training, Doelen Stellen En Het Benutten Van Potentieel | Podcast Levenskracht](#)

VIDEO:

[The 100% Rule That Will Change Your Life Benjamin Hardy | TEDxKlagenfurt](#)

BASISPRINCIPE 6:
ALLES IS BALANS



**"Wanneer je rust vindt in disbalans,
ga je plezier beleven in het balanceren."**

- Gerben Roosink

Alleen maar bezig zijn met groei, naar een volgend level gaan en je doelen nastreven, belemmert je groei. Ontspanning en herstel zijn nodig om je in balans te brengen en dat is essentieel om te groeien. In de sport gebruiken ze hiervoor de term: supercompensatie.

SUPERCOMPENSATIE

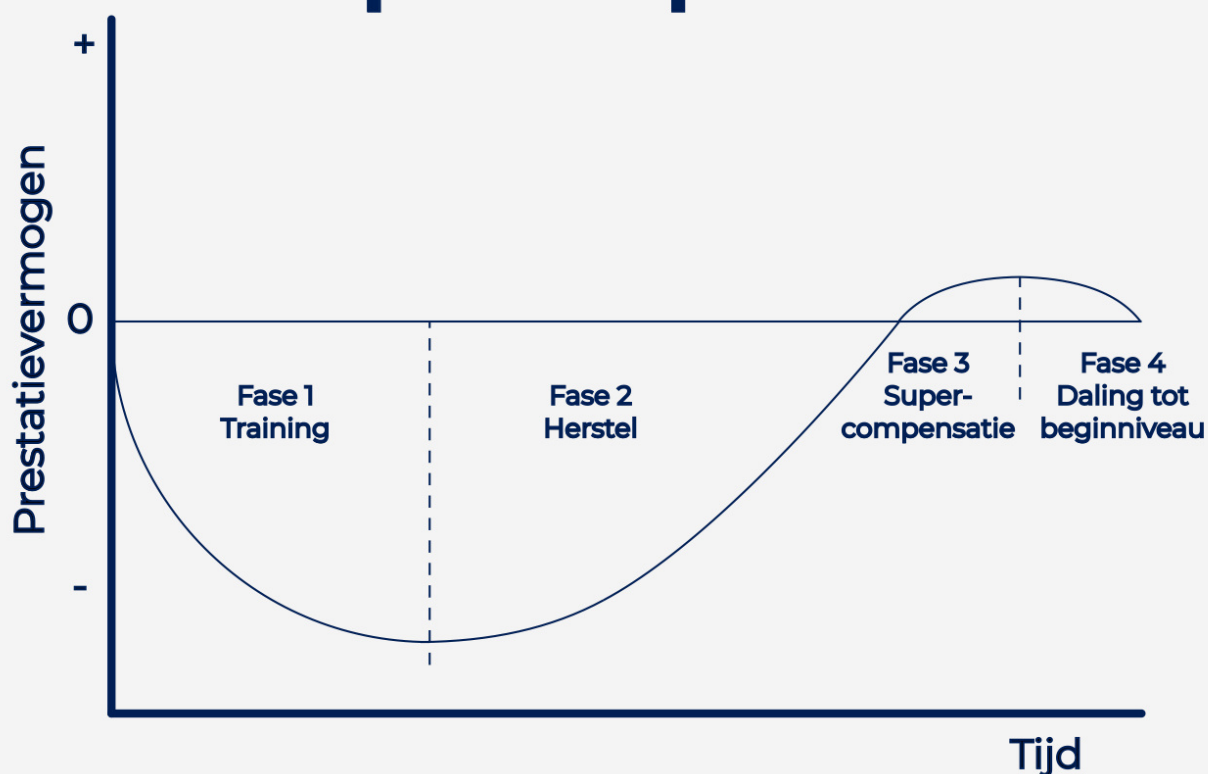
In de theorie zie je dat het lichaam tijdens fysieke training (inspanning) in prestatievermogen afneemt. Je wordt dus eigenlijk zwakker tijdens trainen.

Pas wanneer je rust pakt (fase 2), herstelt je lichaam en word je sterker (fase 3). Dat beetje sterker worden is supercompensatie. Wacht je te lang met weer beginnen? Dan verlies je je trainingsresultaat.

GOLFBEWEGINGEN MAKEN

Deze golfbewegingen zorgen voor groei. Hoe zwaarder je traint, hoe groter je supercompensatie is als je genoeg rust pakt. De perfecte balans is daarin voor iedereen anders.

Supercompensatie



DE 6 BASISPRINCIPES VAN GEZOND PRESTEREN

Deze manier van trainen geldt niet alleen voor je lichaam. Bij alles waar jij in wilt groeien, zul je deze golfbeweging moeten maken: *intensieve training en voldoende herstel.*

80-20 REGEL ALS LEVENSTIJL

Om richting je doelen te werken, raden wij de 80-20 regel aan.

Dit houdt in dat je 80% van je tijd gefocust en gericht op je doelen bent en 20% van je tijd doet waar jij zin in hebt. Dit lijkt de 100% commitment regel tegen te spreken, maar dat doet het niet.

Om namelijk altijd de 'goede' keuze te moeten maken is stressvol. Even 'niet moeten' en jezelf laten gaan zorgt voor de golfbeweging in jouw leven en daarmee voor *gezond presteren*. De 20% is dus een bewust onderdeel van de 100% strategie.

GEZOND PRESTEREN

Dit alles zorgt ervoor dat je sneller richting je doelen gaat, maar dat is niet alles. Je wordt ook mentaal en fysiek sterker. Daardoor zorg je dat je én presteert, én gelukkig én gezond bent. Dat is waar gezond presteren om draait.



INSPIRATIE:

Bekijk, lees of luister de volgende aanraders om nog actiever aan de slag te gaan. met dit basisprincipe. Onderstaande inspiratie bevat een link en is aanklikbaar.

BOEK:

[The New Toughness Training For Sports - James E. Loehr](#)

INSTAGRAM:

[@groosink](#)

KOM IN ACTIE!

Dit waren de zes basisprincipes van gezond presteren, maar eigenlijk zijn het er zeven. De enige manier om namelijk verandering aan te brengen, is door in actie te komen.

IN ACTIE KOMEN KUN JE TRAINEN

Slechts 20% van de mensen stelt doelen en daarvan haalt ook nog een 70%(!) het niet. Dat betekent dat maar 6% van de mensen doelen stelt en bereikt. Er is dus een enorme groei te behalen en het mooie is... dat valt te trainen. Statistisch gezien is de kans groot dat jij en of één van je teamleden bij de andere 94% horen. Die comfortzone is lekker: je hoeft geen actie te nemen, maar je bereikt er niets mee. Tijd om te trainen!

Trainingen voor teams: [Train Like A Marine](#) | [High Performance Course](#)

Trainingen voor individuen: [Healthy Performance Mindset](#) | [Mindset Coaching](#)

Trainingen voor leiders: [De Marinier & De Therapeut](#)



NEEM CONTACT MET ONS OP:

E-MAIL:

rick@mindthebody.life

WEBSITE:

www.mindthebody.life

INSTAGRAM:

[mind_the_body](https://www.instagram.com/mind_the_body)

LINKEDIN:

[Mind the Body](https://www.linkedin.com/company/mind-the-body)