



“ALS HET HOOFD NIET WIL
BLOKKEERT HET LICHAAM”

JOUW MENTALE

Krachtkaart

DE KRACHT VAN ADEMHALING

Ontspan en focus met je adem!

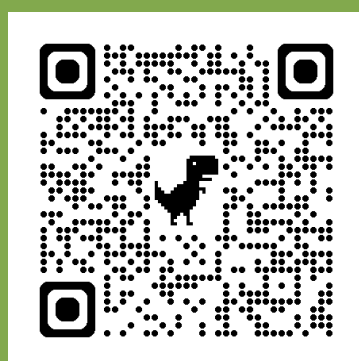
Waarom?

Goed ademen helpt je om rustig
en zelfverzekerd te blijven.



OEFENING

Doe de 4-4-4 ademhaling: 4
seconden inademen, 4 seconden
vasthouden, 4 seconden
uitademen. Herhaal 5 keer.



Bekijk Video

DE KRACHT VAN RITUELEN

Een goede voorbereiding geeft zekerheid!

Waarom?

Een vast ritueel voor een wedstrijd
helpt je om minder zenuwachtig te zijn.



OEFENING

Kies een eigen ritueel, zoals even rustig
zitten, je schoenen op een bepaalde
manier strikken of een power pose doen.

DE KRACHT VAN WOORDEN

Hoe jij tegen jezelf praat, maakt het
verschil!

Waarom?

Positieve woorden geven je meer
zelfvertrouwen.



OEFENING

Schrijf 3 positieve dingen op over jezelf
en lees ze elke ochtend hardop.
Bijv. “Ik ben een doorzetter!”

DE KRACHT VAN GEDACHTEN

Wat je denkt, beïnvloedt hoe je speelt!

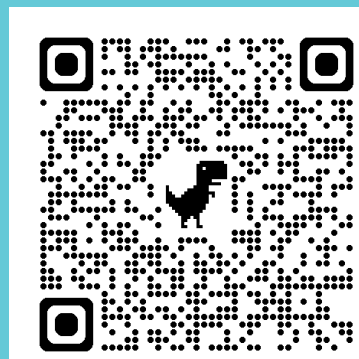
Waarom?

Door negatieve gedachten om te
buigen, voel je je sterker.



OEFENING

Schrijf een negatieve gedachte op (“Ik ben
niet goed genoeg”) en vervang deze door een
positieve (“Ik groei en word steeds beter!”).



Bekijk Video

*Ik, Thomas Marijnissen
pas deze mentale krachtkaart
zelf dagelijks toe!*

