

Sterker Denken = Sterker Lichaam

Zo simpel is het!



Een gids van EL Personal
Training - Elite Life

Introductie – Waarom mindset en lichaam één geheel vormen

Als ondernemer heb je focus nodig, uithoudingsvermogen en veerkracht.

Maar wat veel mensen vergeten: je fysieke kracht begint in je hoofd.

In dit e-book ontdek je hoe een sterke geest leidt tot een krachtiger lichaam én betere prestaties in je business.

- Wat je kunt verwachten:
- Korte inzichten
 - Praktische oefeningen
 - Denkpatronen doorbreken
 - En motivatie om NU in beweging te komen.



Mindset bepaalt je beweging

“Wat jij denkt, bepaalt
wat jij doet.”



Je overtuigingen bepalen je
gedrag. Denk je 'ik ben geen
sporttype', dan handel je
daar ook naar.

Gevolg: minder beweging, minder
energie, meer stress. Dit patroon is
te doorbreken.

Mini-oefening: Welke gedachten houden jou klein
op fysiek gebied?
Schrijf er 3 op.

Beweging beïnvloedt je brein

Regelmatige beweging verbetert je cognitieve functies.



Al 20 minuten matige inspanning verhoogt je focus en concentratie tot wel 2 uur.

Tip: begin de dag met 5 minuten beweging vóór je op je telefoon kijkt.

Doorbreek de cyclus

■ Negatieve gedachten → Geen actie → Slechter gevoel



■ Positieve intentie → Actie → Sterker gevoel



Praktische tools om vandaag al te starten

1. Body scan in 3 minuten – leer luisteren naar je lichaam
2. Power-pose oefening – verbeter je houding en zelfvertrouwen
3. Focus-reset ademhaling – 4-4-4 ademtechniek voor kalmte en helderheid

Vooruitgang meten

Hoe weet je of je sterker denkt én beweegt?

- Minder spanning
- Betere nachtrust
- Meer daadkracht
- Minder excuses

Reflectievraag: Wat voel je nu? Wat wil je over 4 weken voelen?

Mijn verhaal – van kwetsbaar naar kracht

Als kind herstellend van kanker ontdekte ik hoe mindset je herstel beïnvloedt.

Later, via Taekwondo, leerde ik mijn lichaam opnieuw kennen en versterken.

Vandaag help ik ondernemers niet alleen fysiek sterker te worden, maar ook mentaal weerbaar te zijn.



Klaar om sterker te worden, fysiek én mentaal?

Boek een gratis intake op
www.elpersonaltraining.nl

Download mijn andere e-books

Volg me op Instagram @elpersonaltraining
voor wekelijkse tips

■ info@elpersonaltraining.nl

■ www.elperrsonaltraining.nl