

I  MINDSET

I LOVE
MINDSET
E-BOOK

ILOVEMINDSET.NL

I ❤️ MINDSET

Benut je volledige **POTENTIEEL**

“De juiste mindset gekoppeld aan daadkracht realiseren oneindige mogelijkheden”

FOCUS je aandacht gericht

“Het geheim van verandering is focus. Niet door te vechten tegen het ongewenste, maar door te focussen op het gewenste resultaat”.

Creëer constante **RESULTATEN**

“Ons leven is altijd het gevolg van onze meest dominante gedachten en overtuigingen”

De **SLEUTEL** tot optimale prestaties en duurzaam succes

“Betere prestaties beginnen met een betere mindset”

REMCO VISSCHER
TRAINER & FOUNDER I LOVE MINDSET



Over Remco & Team I Love Mindset

Mijn naam is Remco Visscher (1986). Ik ben in 1986 geboren en getogen in Harderwijk. Na het succesvol afronden van mijn sportopleiding in Zwolle, ben ik enkele jaren werkzaam geweest als personal fitness trainer en leefstijlcoach. Na verloop van tijd veranderde mijn interessegebied.


Ik leerde dat ons gedrag, onze prestaties en kwaliteit van leven voornamelijk bepaald wordt door het onderbewuste deel van ons brein.


Aangezien ik mijn voldoening haal uit het optimaal laten presteren en functioneren van mensen was het voor mij een logisch gevolg dat ik hierin verder wilde.

Na de verkoop van mijn twee voorgaande bedrijven heb ik mezelf in de afgelopen 8 jaar verder gespecialiseerd in optimale gedrags- en mindsetverandering. Ik coach nog steeds een aantal bekende topsporters en richt me hiernaast op de werkzaamheden van I Love Mindset. Dit doe ik om zoveel mogelijk mensen te helpen om hun innerlijke blokkades en stress op te lossen. Ik doe dit samen met mijn grote liefde Marie-Christine Hermsen.



CONTACT

 0341-700245

 info@ilovemindset.com

 www.ilovemindset.com

INTRO

I Love Mindset maakt gebruik van tools die deel uitmaken van een uniek wetenschappelijk onderbouwd programma dat in eerste instantie door Remco Visscher speciaal ontwikkeld is voor (top)sporters. Het gaat uit van wetenschappelijke inzichten uit de biologie, neurowetenschap, psychologie, kwantumfysica en andere modaliteiten. Het richt zich op het onderbewuste deel van het brein, het deel dat ons gedrag in 95% van de tijd bepaalt en aanstuurt.

Hoe we reageren op een situatie is in 95% van de tijd een onbewust proces en wordt bepaald door onze perceptie van mensen en situaties. Deze perceptie ontstaat door ons onderbewuste overtuigingen. Deze onderbewuste programmering bepaalt zowel ons fysiologische en psychologische gedrag. Daarom zijn de toepassingsgebieden van ons programma vrijwel onbegrensd.

Om een indicatie van de mogelijkheden te geven staat hieronder een selectie van toepassingsgebieden weergegeven:

- Het optimaliseren van zelfvertrouwen
- Het optimaliseren van relaties met jezelf en anderen
- Het loslaten van (faal)angsten
- Het loslaten van belemmerende gedachten en gedrag patronen
- Het loslaten van verslavingen
- Het loslaten van trauma's, emoties en stresspatronen
- Het loslaten van vermoeidheidsklachten

**Het programma van I Love Mindset is opgebouwd uit meerdere thema's.
Denk aan teambuilding, stressmanagement, succes, effectieve
communicatie, gezondheid etc.**



I MINDSET

Wat is Mindset?

Je hoort het de laatste tijd steeds vaker dus misschien herken je deze kreet ook wel: "Het draait allemaal om je mindset!" Er zijn inmiddels ontelbaar veel coaches en goeroes die het hebben over een 'Growth mindset' of een 'Money mindset'. Je wordt ermee om de oren geslagen. Maar wat bedoelt men nu precies met die term? Is het een hype of inderdaad een levensveranderende manier van doen en denken?

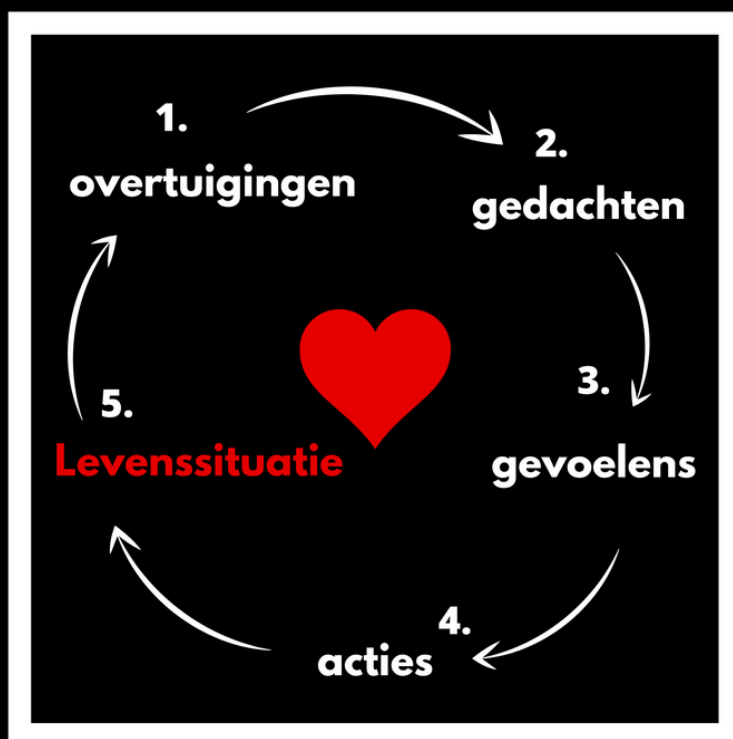
Mensen gebruiken 'mindset' in verschillende contexten maar vaak bedoelen ze hetzelfde. Een mindset is een set van overtuigingen die bepaalt hoe je iets of iemand ziet. Op basis van deze overtuigingen creëert je mind jouw realiteit.

**"THE STATE OF YOUR LIFE IS
NOTHING MORE THAN A
REFLECTION OF THE STATE OF
YOUR MIND"**

DR. WAYNE DYER

I ❤️ MINDSET

Ken je de term
Selffulfilling Prophecy?



Je **OVERTUIGINGEN** vormen de wortels van je **RESULTATEN** in ieder levensthema

Je overtuigingen creëren je **GEDACHTEN**

Je gedachten bepalen je **GEVOELEN**

Je gevoelens bepalen je **ACTIES**

Je acties bepalen je **RESULTATEN**

Bijvoorbeeld: als jij het gevoel hebt dat je iets niet kan, zal je ook niet tot de benodigde actie overgaan en blijft jouw leven op dat gebied zoals het nu is.

I ❤️ MINDSET

Hoe jouw MINDSET ontstaat

Een mindset bestaat dus uit OVERTUIGINGEN. Elke overtuiging is in feite een conclusie, die je - vaak onbewust - hebt getrokken op basis van bepaalde ervaringen en gebeurtenissen uit het verleden. Niets heeft op zichzelf betekenis, behalve als jij dat eraan geeft.

Overtuigingen kunnen verschillende oorsprongen hebben. Denk hierbij aan je opvoeding, trauma's die je hebt meegemaakt (bewust en onbewust) en continu terugkerende ervaringen zoals bijvoorbeeld afwijzing. Je omgeving speelt ook een belangrijke rol en heeft een grote invloed (gehad) op wie jij nu bent en hoe je denkt.

De manier waarop we naar anderen kijken en hoe we de wereld zien, vormen onze overtuigingen. Deze overtuigingen worden ook gecreëerd door continu te voldoen aan verwachtingen van mensen die voor ons belangrijk zijn. Onze eerste 7 levensjaren zijn hierin cruciaal. Op die jonge leeftijd nemen we alles wat tegen en over ons wordt gezegd voor waarheid aan. We hebben dan namelijk nog niet het vermogen dit op juistheid te toetsen. Toch worden onze overtuigingen dan al wel degelijk gevormd. Deze zijn vaak ontzettend hardnekkig en hebben zich diep geworteld in ons onderbewuste, ongeacht latere prestaties en ervaringen.

Zoals bij alle overtuigingen, komen ook de belemmerende voort uit ervaringen, generalisaties, normen, waarden en associaties die je in je leven hebt opgebouwd. Moest je vroeger als kind altijd stil zijn als een volwassene aan het woord was? Dan kan de overtuiging zijn ontstaan dat je er niet mag zijn of dat een ander belangrijker is dan jezelf.

Gelukkig kan je hier en nu elke overtuiging veranderen. Als je een overtuiging ombuigt, maak je daarmee ook duurzame gedragsverandering mogelijk.

I ❤️ MINDSET

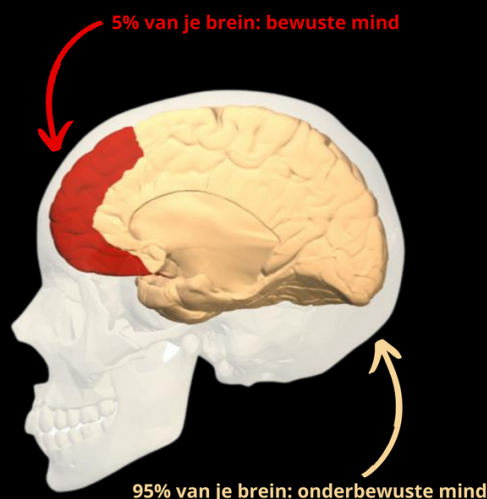
De verschillende levels van je mind

Heb je weleens geprobeerd om gedrag te veranderen om er vervolgens achter te komen dat dit helemaal niet zo makkelijk is? Neem als voorbeeld de goede voornemens bij het begin van een nieuwe jaar. De meeste mensen zijn na enkele dagen alweer teruggevallen in het oude, ongewenste gedrag.

Dit komt omdat 95% van je mind onbewust en automatisch functioneert (het zgn. onderbewustzijn). Het voert zonder na te denken de overtuigingen uit waarmee het geprogrammeerd is. Het creëert dus gedrag en resultaten ongeacht de effecten voor jou. **Het bewuste deel** (de overige 5%) heeft als functie om doelen te stellen en te reflecteren. Ook je wilskracht is hier te vinden.

De sleutel tot elke **duurzame** verandering die je wilt in je gedrag en resultaat, vind je in **het onderbewuste deel van je mind**. Dit deel is een miljoen keer sterker dan het bewuste deel. Jij mag gaan leren hoe je de programma's/overtuigingen in je onderbewuste mind kunt veranderen. De I Love Mindset tools werken in slechts enkele minuten en zijn voor alle thema's te gebruiken! Succes, relaties, gezondheid, vertrouwen, angsten loslaten etc.

DE I LOVE MINDSET TOOLS WERKEN IN OP HET ONDERBEWUSTE DEEL VAN JE MIND!



VAN 'DOELSTELLING' NAAR 'REALISATIE'

In onze maatschappij word je afgerekend en beoordeeld op je prestaties. In dit e-book lees je waar de werkelijke sleutel tot optimaal presteren, innerlijke rust, gewenst gedrag en duurzaam succes *in jou* te vinden is.

Vaak ben je wel bewust *wat* je moet doen, *waarom* het belangrijk is, en *hoe* het te doen, terwijl je er niet in slaagt om dit ook daadwerkelijk te *realiseren*. Meer discipline is zelden voldoende om te slagen. Dit is logisch aangezien je niet blijvend zult veranderen... totdat je *onderbewuste overtuigingen* veranderen!

Overtuigingen liggen aan de grondslag van iedere vorm van gedrag.

De neuro- wetenschap heeft vastgesteld dat overtuigingen voor minimaal 95% onbewust zijn (Zaltman, 2003).

Overtuigingen in jouw onderbewuste zijn in 95% van de tijd verantwoordelijk voor het automatisch vertoonde gedrag en bepalen daardoor hoe jij reageert op bepaalde situaties. Kort gezegd: jouw levenservaring is altijd een reflectie van jouw onderbewuste programmering. Zo zijn je overtuigingen óf je grootste vriend, óf je grootste tegenstander.

Ondersteunende overtuigingen hebben de kracht om jou moeiteloos te laten zijn wie je echt wil zijn. Daarentegen hebben belemmerende overtuigingen de kracht om jou constant te laten falen. Henry Ford verwoordde dit treffend: *"Als je gelooft dat je het kunt, of gelooft dat je het niet kunt. Je krijgt in beide gevallen gelijk."*

WAT DOEN WIJ ANDERS?

Traditionele aanpak bij verandering:

1. De huidige (probleem) situatie vaststellen
2. Het gewenste resultaat bepalen (oplossing)
3. Een actieplan opstellen
4. Het actieplan uitvoeren

ONZE aanpak voor duurzame verandering:

1. De huidige (probleem) situatie vaststellen
2. Het gewenste resultaat bepalen (oplossing)
3. Overtuigingen verhelderden die nodig zijn om het gewenste resultaat te ondersteunen
4. Door middel van I Love Mindset tools de ondersteunende overtuigingen herprogrammeren in jouw onderbewuste MIND
5. Een actieplan opstellen
6. Het actieplan uitvoeren

WAT ZIJN DE I LOVE MINDSET TOOLS?

'I Love Mindset Tools' gebruik je om de software van je brein te herschrijven, zodat je prestaties en kwaliteit van leven verbeteren''



VOOR



NA



HET RESULTAAT

I Love Mindset biedt een uniek programma aan overtuigingen en oefeningen. Het leidt tot:

- Effectief gedrag
- Persoonlijk leiderschap
- Optimaal presteren
- Duurzaam succes!

Het is een wetenschappelijk en in de praktijk bewezen programma dat persoonlijke (en werk- of bijvoorbeeld sport) prestaties **DRAMATISCH** kan verbeteren.

De I Love Mindset tools ontstaan uit een unieke combinatie van verschillende veranderingstechnieken, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek waaronder breindominantiëtheorie, kwantumfysica en neurowetenschap.

Wij gebruiken de integratieprincipes van:

- Denken- MIND
- Lichaam- BODY
- Ziel- SPIRIT

Dit programma activeert potentieel, focust je energie en produceert herhaalde resultaten. Deze combinatie is een sleutel tot duurzaam succes. Deze visie en methodieken zijn speciaal voor jou afgestemd.

Het is een eenvoudige en effectieve manier om belemmerend en saboterend gedrag te veranderen door de onderliggende (onbewuste) belemmerende overtuigingen die dit gedrag veroorzaken, te veranderen. Doordat de methode direct inwerkt op het onderbewustzijn (95% van ons bewustzijn), is deze uniek ten opzichte van traditionele mentale coaching en consulting wat zich uitsluitend richt op het bewustzijn, wat slechts 5% van de tijd actief is.

HET BEWUSTE BREIN VERSUS HET ONDERBEWUSTE BREIN



BEWUSTE BREIN (rood):

Wilskracht – slechts 5% van de dag vertoon je bewust gedrag!

- Stelt doelen, beoordeelt resultaten
- Denkt abstract

Tijdgebonden

- Denkt in verleden en toekomst

Beperkte verwerkingscapaciteit

- Kortetermijngeheugen (ongeveer 20 seconden)
 - 1/3 processen tegelijk
 - Verwerkt ongeveer 2000 bits informatie per seconde
-

ONDERBEWUSTE BREIN (overig):

- Automatische (95% van de dag vertoon je onbewust en automatisch gedrag)
- Stuur lichaamsprocessen (ademhaling, spijsvertering, hartslag, motorische functies enz.)
- Denkt letterlijk

Tijdloos

- Denkt altijd in het 'NU'

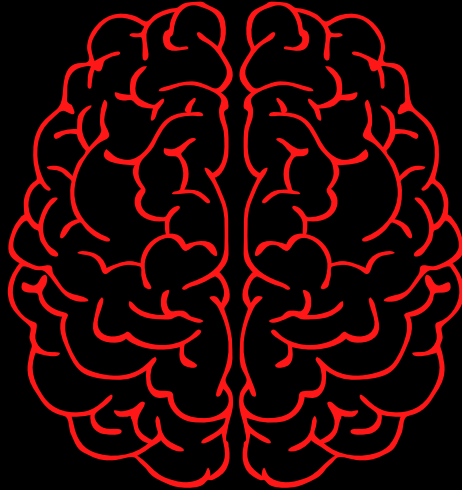
Uitgebreide verwerkingscapaciteit

- Lange termijn geheugen (levenservaringen, houdingen, waarden en overtuigingen)
- Kan duizenden processen tegelijk uitvoeren
- Verwerkt ongeveer 40.000.000 (miljoen) bits informatie per seconde

EEN PSYCHOLOGISCH MODEL VAN HET BREIN

LINKER HERSENHELFT

Analytisch
Logica
Details
Patronen
Organiserend
Egoïsme



RECHTER HERSENHELFT

Creatief
Verbeelding
Grotere plaatje
Intuïtief
Conceptueel
Verbindend

Gedurende tientallen jaren is er onderzoek gedaan, naar wat nu de 'breindominantie-theorie' genoemd wordt. Dit onderzoek wijst erop dat beide hersenhelften ertoe neigen te specialiseren en leiding te nemen over bepaalde functies. Ook verwerken ze verschillende soorten informatie, en gaan op een verschillende manier met problemen om.

We gebruiken de technieken om de wederzijdse communicatie tussen beide hersenhelften te verhogen, waardoor er een 'hele brein situatie' ontstaat.

Deze toestand is ideaal om onderbewuste overtuigingen te veranderen.

Als beide hersenhelften helemaal betrokken zijn, wordt bovendien het volledige potentieel aan gedragsmogelijkheden geactiveerd.

Bij gebruik van een I Love Mindset tool worden na slechts 10 minuten significante verschillen meetbaar in het brein!

I ❤️ MINDSET

Voorbeeld van de invloed van overtuigingen

In de jaren 50 van de vorige eeuw geloofde iedereen dat het lopen van een mijl (1,6 km) binnen 4 minuten onmogelijk was. Doktoren waren ervan overtuigd dat je hart zou ontploffen als je dit zou doen.

Iedereen nam deze overtuiging voor waarheid aan, behalve Roger Bannister. Hij geloofde als enige dat hij deze barrière van 4 minuten kon doorbreken. Zijn zuivere, positieve overtuiging stelde hem in staat om te doen wat anderen niet deden. Zodra hij bewees dat het mogelijk was om de mijl binnen 4 minuten te lopen, begonnen anderen ook het licht te zien en te geloven dat dit inderdaad mogelijk was. En tot op de dag van vandaag, hebben honderden lopers over de hele wereld deze afstand onder de 4 minuten afgelegd.

WAT JE OOK GELOOFT – HET WORDT JE REALITEIT



**"Make sure that your worst enemy
doesn't live between your own two ears"**

I ❤️ MINDSET

Wetenschap

Gedurende tientallen jaren is er onderzoek gedaan naar wat nu de 'breindominantietheorie' genoemd wordt. Dit onderzoek wijst erop dat beide hersenhelften ertoe neigen zich te specialiseren en leiding te nemen over bepaalde functies. Ook verwerken ze verschillende soorten informatie en gaan ze op een verschillende manier met problemen om(1)

(1) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8967365/>

We gebruiken onze unieke tools om de wederzijdse communicatie tussen beide hersenhelften te verhogen, waardoor er een 'hele brein'-communicatie situatie ontstaat. Deze is ideaal om onderbewuste overtuigingen te veranderen en stresstriggers los te laten. Als beide hersenhelften helemaal betrokken zijn, wordt bovendien het volledige potentieel aan gedragsmogelijkheden geactiveerd.

Om te weten te komen wat de onderliggende neurowetenschappelijke bevindingen zijn met betrekking tot de werking van de tools, is onderzoek opgezet met gebruik van de bekende wetenschappelijke methode 'brainmapping'.

Dit meet de patronen van hersengolven van 20 specifieke locaties op het hoofd en vertaalt dan de EEG-data (elektro-encefalogram) door middel van een geavanceerd statistisch programma naar visuele weergaven die met elkaar vergeleken worden. Huidig en lopend onderzoek, dat brainmapping met QEEG (1) gebruikt als methode, heeft bewezen dat door gebruik van vergelijkbare tools er een 'hele brein'-coherentie ontstaat.

Onder normale omstandigheden blijven de energiepatronen in het brein min of meer hetzelfde. Zowel eerder onderzoek als gekende ervaringen, hebben aangetoond dat het soms weken, maanden of zelfs jaren duurt voordat duidelijke veranderingen in het brein optreden bij het gebruik van traditionele verandermethodieken.

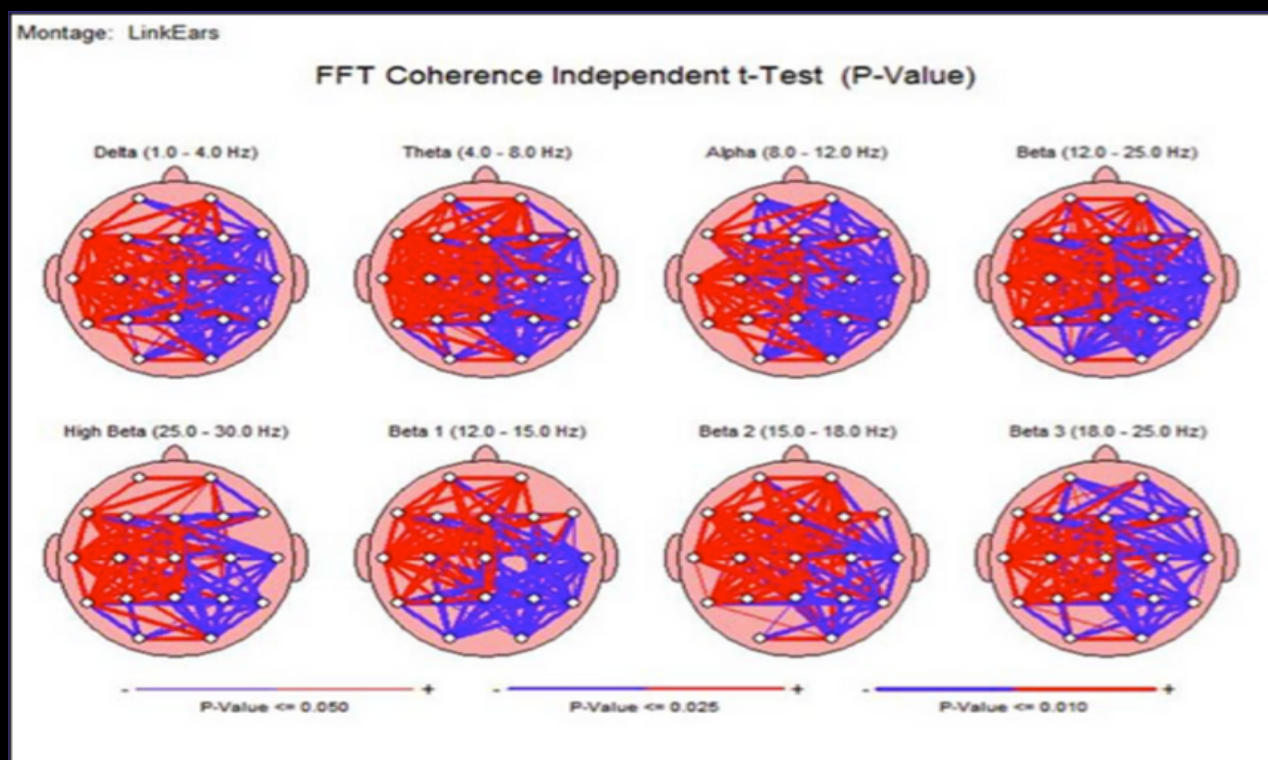
I ❤️ MINDSET

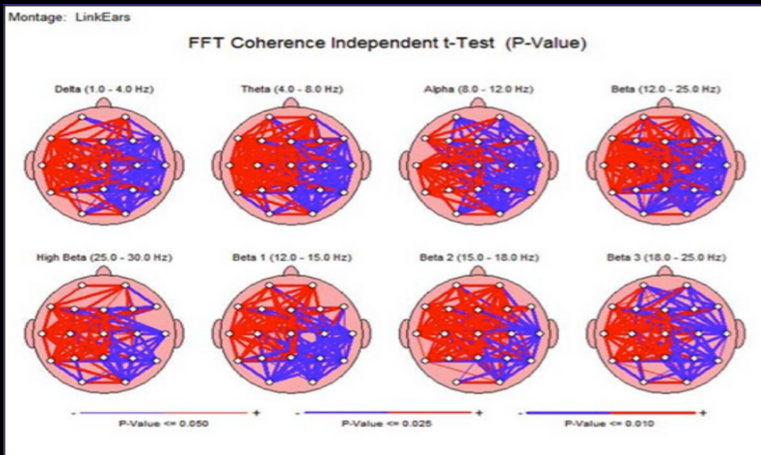
Wetenschap

De beelden op deze pagina zijn een extract uit een twee jaar durend onderzoek bij 125 deelnemers. Brainmaps behoren toe aan het specifieke individu, terwijl de onderzoeksuitkomst bij 98% van de deelnemers een 'hele brein'-coherentie zichtbaar maakte.

De rode kleur vertegenwoordigt de breinactiviteit voorafgaand aan het gebruik van de tools. De blauwe kleur vertegenwoordigt de toegenomen hersenactiviteit na gebruik van de tools.

Weet dat de twee kleuren samen een meer globaal energiepatroon schetsen ('hele brein'-communicatie) na de toepassing van de tools. Resultaat is dat de personen spectaculaire vooruitgang hebben geboekt in het gebruik van beide hersenfuncties. Hierdoor zijn ze in staat meer adequaat te reageren op de uitdagingen in het leven en de kansen die erin besloten liggen.





De rode kleur in het plaatje vertegenwoordigt de brein activiteit **VOORAFGAAND** aan toepassing van de tools.

De blauwe kleur vertegenwoordigt de toegenomen hersenactiviteit **NA** de toepassing.

Het getoonde beeld geeft een toename van congruentie aan van het gehele brein. Zowel tussen beide hemisferen als de voor- en achterkant.

De hele brein situatie kent veel voordelen zoals:

- Supersnelle verandering van onderbewuste overtuigingen en stressoren
- Helder denken
- Ontspanning
- Optimale creativiteit en oplossingsgerichte vaardigheden
- Optimale energie en efficiency

Feitelijk, hoe meer we weten over de hele brein situatie, hoe meer we gaan beseffen dat dit dé 'toegangspoort' is naar gewenst gedrag en duurzaam succes.

STRESS IS KILLING

VOOR DE HELE BREIN COMMUNICATIE

Stress is in feite het gebrekkig functioneren van lichaam en geest. Bij het ervaren van stress zijn delen van ons brein inactief. Dit is zichtbaar op EEG-scans. **Tijdens stress mist iemand de vrije toegang tot zijn of haar hele brein.** Het effect van stress werkt negatief door in alle lichaamsfuncties.

De effecten van stress op het zenuwstelsel worden al vijftig jaar onderzocht (Thierry et al. 1968). Onderzoeken hebben aangetoond dat stress veel effect heeft op het menselijke zenuwstelsel en structurele veranderingen in verschillende delen van de hersenen kan veroorzaken (Lupien et al. 2009).

Daarom is optimaal en duurzaam presteren onmogelijk zolang stress ervaren wordt. Zijn we voortdurend blootgesteld aan stress dan levert dit uiteindelijk uitputting op. Uitputting kan gezien worden als een stresscyclus. Het gevolg van voortdurende stress is een oververmoeid lichaam en een brein in disbalans.

Om optimaal te presteren en duurzaam succes te creëren, hebben we ons gehele brein nodig. Zowel de ratio als de gevoelskant.

Mensen kennen drie primaire stressreacties: vechten, vluchten en bevriezen. In elke situatie en bij ieder persoon die we als pijnlijk en/of vijandig ervaren, vervallen we in een van deze drie reacties. Als we denken het te kunnen winnen dan vechten we. Denken we nog weg te kunnen komen, dan vluchten we. Zien we geen mogelijkheid om te winnen of weg te vluchten? Bevriezen we.

Vechtgedrag

Discussiëren
Gelijk willen halen
Ruzie maken
Irritaties projecteren
Roddelen
Veroordelen
Vernederen
Aanvallen
Beschuldigen

Vluchtgedrag

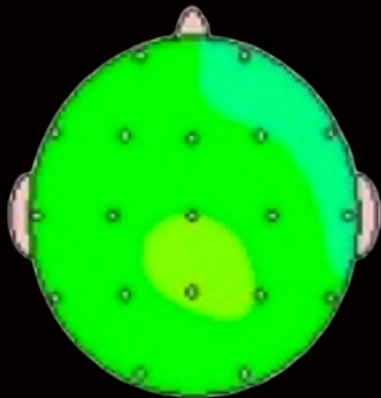
Weg willen
Afzonderen
Wegrennen
Iets anders doen
Uitstelgedrag
Afleiding zoeken
TV Kijken, gamen
Vervelen
Verslavingen

Bevriesgedrag

Vermoeidheid
Draaierig voelen
Misselijk voelen
Grieperig voelen
Angstig zijn
Afwezig zijn
Ontstekingen hebben
Maag/ darmklachten
Huilen

Stress in het brein

Stress zorgt ervoor dat de verbinding tussen beide hersenhelften vermindert en dat we in een vecht- of vluchtmodus komen. Je kan dit herkennen doordat je in een stresssituatie niet meer logisch na kan denken, je blokkeert in denken en soms ook aanvullend in spreken. Of het nu gaat om dit soort vormen van stress, langdurig piekeren, pijn of verdriet. Onze praktische tools verbinden de hersenhelften weer met elkaar. Het gevolg is ontspanning, diepe slaap, voldoende energie en effectief gedrag.

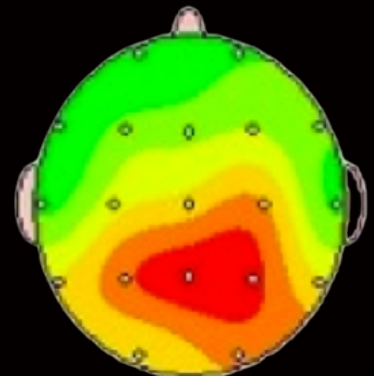


**Optimale communicatie
tussen beide hersenhelften**

=

brein in balans

=



**Verstoorde communicatie
tussen beide hersenhelften**

=

brein in stress

=



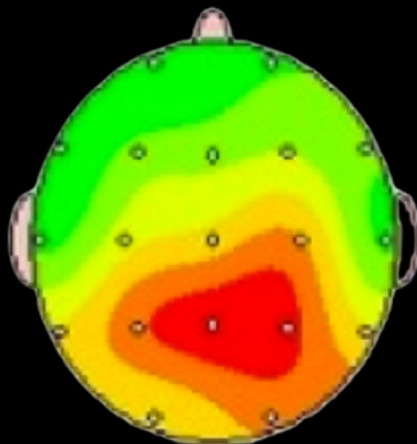
I ❤️ MINDSET

STRESS gedrag

Wij hebben in Nederland weinig last van fysieke bedreigingen zoals leeuwen.

Onze stress komt uit hele andere hoeken, denk hierbij onder meer aan:

- Een negatief zelfbeeld;
- Onzekerheid
- Faalangst;
- Werkstress;
- Financiële stress;
- Ongezonde voeding;
- Teveel beweging of te weinig rust
- Elektrische/wifi-straling;
- Ziekte (bij jezelf of geliefden);
- Chemische stress (luchtvervuiling bijvoorbeeld);
- Drank, drugs, medicatie, sigaretten;
- Emotionele stress.



Ontstressen = SUCCES!

Vaak realiseren wij mensen niet dat we stress gerelateerd gedrag vertonen. We hebben door de jaren geleerd om het met onszelf uit te houden, ons af te leiden en ons af te reageren. Dat vormt een extra moeilijkheid voor mensen die vastzitten in stresspatronen. Zodra onze stresspatronen op hol geslagen zijn, wordt het bijna een normale staat van zijn.

Het is mogelijk om belemmerende stressreacties en patronen blijvend en simpel los te laten. In slechts minuten tijd kunnen deze stresspatronen opgelost worden zodat mensen weer in de gewenste 'hele brein-situatie' terecht komen. Dan is optimaal presteren en duurzaam succes weer mogelijk. De combinatie van een stressvrij brein, de zogenaamde 'hele brein communicatie' met ondersteunende overtuigingen verankerd in het onderbewuste, gekoppeld aan gerichte actie is de sleutel tot duurzaam SUCCES!



I ❤️ MINDSET

Mindset Tools voor Ontspanning

Mindset Tools voor Ontspanning (MTO) bevat twee 'tools' die een optimale communicatie creëren tussen de linker- en rechterhersenhelft. **Deze 'hele-brein'-communicatie is een absolute voorwaarde om te ontspannen en optimaal te kunnen functioneren en presteren.**

We gebruiken deze twee tools om saboterende en belemmerende stresspatronen in ieder levensaspect los te laten. Door deze tools te gebruiken wordt ontspanning een keuze.

Stress heeft als gevolg dat ons lichaam en onze geest gebrekkig functioneren. Als wij stress ervaren, zijn verschillende delen van ons brein niet actief en onze lichaamsfuncties worden hierdoor verstoord. Zo raken door deze ononderbroken stresscyclus lichaam en geest oververmoeid en uiteindelijk ziek.

In het onderbewuste deel van onze mind liggen al onze levenservaringen vanaf onze conceptie tot het heden opgeslagen. Iedere huidige situatie wordt vergeleken met eerdere vergelijkbare levenservaringen. Als we een emotioneel belastende situatie (o.a. pijn, afwijzing, misbruik, controleverlies) ervaren, dan zullen wij in latere vergelijkbare situaties dezelfde stress ervaren als tijdens de eerste situatie. Op EEG-scans zien we dat in een stressvolle situatie één van de twee hersenhelften dominant wordt. Dit kan de rationale of emotionele helft zijn.

Wie gingen je voor bij I Love Mindset



Matthijs de Ligt
Profvoetballer Bayern München

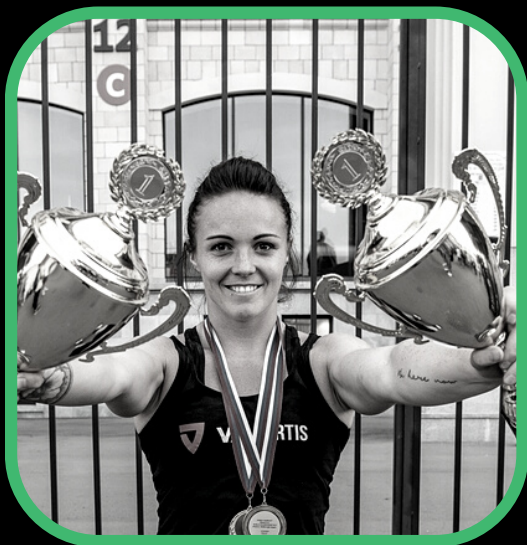


Bram Meijer
6 x NL Kampioen Padel



Marcin Prachnio
UFC MMA Vechter

Wie gingen je voor bij I Love Mindset



Melanie Driessen
4x Nederlands kampioen
Calisthenics
2x wereldkampioen Calisthenics



Lance Duijvestijn
Profvoetballer Almere City FC



Michel Vlap
Profvoetballer FC Twente

I  MINDSET

Voor meer inspiratie volg ons op INSTAGRAM



@ilovemindset

Voor meer informatie ga naar



www.ilovemindset.com