

Rekken en strekken.

Van alle kanten wordt ons aangeraden toch vooral te blijven sporten en bewegen.
Gelukkig zie je veel mensen dat ook doen en veelal onder goede begeleiding.

Je hebt de reden daarvoor vast en zeker al eens gevoeld: een trainer laat je oefeningen doen waar je zelf nooit aan begonnen zou zijn!
En hij laat je die oefeningen vaker herhalen dan je zelf zou doen.
Onder begeleiding zoek je altijd meer je grenzen op en groei je sneller dan in je eentje!

Weet je, **zo werkt het ook met je denken.**

Onze hersenen zijn heel toegewijd als het gaat om het beschermen van de bestaande toestand.

Daarom gaan er alarmbellen rinkelen als je vanuit een andere invalshoek wilt kijken, als je anders over iets probeert te denken
Zonder dat je het beseft nemen je gedachten en gedrag de veilige route.

Je denken 'stretchen' in gebieden waar je je niet comfortabel voelt, voelt niet goed.

Net als de eerste trainingen en nieuwe oefeningen.

Ons brein stelt liever 'veilige' doelen, met als gevolg dat we 'meer van hetzelfde' (be)denken en doen.

Ook het ontwikkelen van je denken naar effectievere, en echt werkende oplossingen gaat succesvoller met begeleiding!

Ik help je nieuw succes te bedenken, ook als het even niet lijkt te lukken.
Bel of mail me voor een eerste vrijblijvende sessie!



Rob van Pel

P.S. Als je aarzelt om contact op te nemen, moet je misschien toch even 'hersenstretchen'! ☺