

### JE EIGEN PEPTALK

Een andere manier om je zelfvertrouwen te vergroten en daarmee je prestaties te beïnvloeden, is het maken van je eigen peptalk. Een peptalk bestaat uit positieve zinnen, die je regelmatig tegen jezelf kunt zeggen.

Vermoedelijk maak je er in de praktijk regelmatig gebruik van, bijvoorbeeld vlak voor een wedstrijd als je tegen jezelf zegt: "Ik kan het", "Ik ga knallen", "vandaag ga ik winnen", of iets van die strekking. Als je zo'n zinnetje vaak genoeg herhaalt, ga je er vanzelf in geloven. En wat je gelooft of denkt heeft ook invloed op je lichaam.

Hieronder staan een aantal voorbeeldzinnen. De bedoeling is dat je deze zelf gaat aanvullen en/of vervangen met je eigen woorden. Zo ontstaat een lijst van zinnen, die je het meest aanspreken. Breng deze steeds opnieuw onder je aandacht, door ze bijvoorbeeld op je spiegel te plakken of naast je bed te leggen en regelmatig te lezen. Je kunt de woorden ook (laten) inspreken en daar regelmatig naar luisteren.

- Ik ben sterk en machtig.
- Ik ben sterk en krachtig.
- Ik ben fit en vitaal
- Ik ben in balans
- Ik geloof in mezelf en hoe meer ik in mezelf geloof, hoe beter ik presteer.
- Ik ben vol positieve energie en voel de kracht door mijn lichaam stromen.
- Ik ben vol zelfvertrouwen. Ik vertrouw op mezelf en op mijn eigen lichaam.
- Ik geniet van succes
- Ik heb er alles aan gedaan om hier goed aan de start te staan.
- Ik ben rustig en kalm en kan me goed ontspannen.
- Ik kan me goed concentreren. Ik ben volledig gefocust en toch ontspannen.
- De steun van anderen geeft mij extra kracht. Ze gunnen mij het allerbeste, ik weet dat ze er altijd voor me zijn.
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben.
- Ik luister naar mijn lichaam en zorg er goed voor.
- Mijn lichaam is fit en vitaal en doet wat ik wil.
- Ik heb krachtige en soepele spieren die uitstekend samenwerken.
- Ik ben degene die de controle heeft en dat voelt goed.
- Ik houd van competitie.
- Ik voel me gedragen door het publiek
- Ik heb de kracht om de top te bereiken en ik zal hem bereiken!