

## WERKBLAD :

### EIGEN PEPTALK

Een 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 maakte 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.

Hieronder staat een aantal voorbeeldzinnen. De bedoeling is dat je deze zelf gaat aanvullen en/of vervangen met je eigen woorden. Zo ontstaat er een lijst van zinnen die je het meest aanspreken. Breng deze steeds 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 rustig en kalm en kan me goed ontspannen.
- Ik ben vol zelfvertrouwen. Ik vertrouw op mezelf en op mijn eigen lichaam.
- Mijn lichaam is fit en vitaal en doet wat ik wil.
- Ik kan me goed concentreren. Ik ben volledig gefocust en toch ontspannen.
- Ik ben bestand tegen de druk van de revalidatie, de training en de wedstrijd. Ik voel me overal tegen opgewassen. Kom maar op!
- Ik ben vol positieve energie en voel de kracht door mijn lichaam stromen.
- Te beginnen met vandaag ben ik aardig en vriendelijk tegen mezelf, wat er ook gebeurt.
- De steun van anderen geeft mij extra kracht. Ze gunnen mij het allerbeste, ik weet dat ze er altijd voor me zijn.
- Ik luister naar mijn lichaam en beantwoord met aandacht en respect aan zijn behoeften. Ik zorg voor voedsel, rust of oefening als dat nodig is.
- Vanaf vandaag gaat alles elke dag beter. Ik ben elke dag bezig om beter te worden.
- Ik accepteer mezelf zoals ik ben.
- Elke cel in mijn lichaam wordt voortdurend vernieuwd. Alle beschadigde cellen worden vervangen door sterke en gezonde cellen.
- Ik heb krachtige en soepele spieren die uitstekend samenwerken.
- Van elke oefening, van elke training en van elke wedstrijd leer ik. Mijn prestaties worden steeds beter.
- Hoe meer ik oefen en train, hoe beter ik word.
- Ik ben door mijn blessure sterker en weerbaarder geworden.
- Ik ben een doorzetter, een echte vechter!
- Ik zet me bij alles wat ik doe voor 100% in, zodat ik kan zeggen dat ik er alles aan heb gedaan.
- Ik ben degene die de controle heeft en dat voelt goed.
- Ik heb de mentale kracht om de top te bereiken en ik zal hem bereiken!
- Ik voel me goed en fit, helemaal hersteld. Mijn lichaam voelt weer als vanouds.

[www.lerenrevalideren.nl](http://www.lerenrevalideren.nl)

[WWW.LERENREVALIDEREN.NL](http://WWW.LERENREVALIDEREN.NL)