

STERK

Sander Aarts bij Boekerij:

Niet te breken

Missie mindset

De moed om te leiden

Sterk

Operatie Hydra

SANDER AARTS

STERK

**Train je lichaam en geest
als de Special Forces**



ISBN 978-90-492-0556-0

ISBN 978-94-023-2486-0 (e-book)

ISBN 978-90-528-6787-8 (audio)

NUR 320

Redactie: Jet Hopster

Omslagontwerp: DPS Design & Prepress Studio, Amsterdam

Omslagbeeld: © Lilian van Rooij

Zetwerk: Elgraphic

© 2025 Sander Aarts en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg een arts als er zich problemen met je gezondheid voordoen.

Inhoudsopgave

Inleiding	13
-----------	----

WEEK 1-4: TRAINING VERLEG JE GRENZEN

Stompen	25
Trainen met een minimum aan materialen	27
Intervaltraining	29
Rugzaktraining	30
De Coopertest	40
Week 1 sessie 1: Coopertest & rugzaktraining	43
Week 1 sessie 2: Knikken & knakken	47
Mentaal wapen 1: Actie-reflectie	50
Week 1 sessie 3: Run on breath	54
Tabata	56
Week 1 sessie 4: Draagkracht	58
Week 2 sessie 1: Knikken & knakken	61
Week 2 sessie 2: Draagkracht	64
Mentaal wapen 2: De kracht van een mantra	66
Week 2 sessie 3: Run on breath	71
Week 2 sessie 4: Mind run	73
Week 3 sessie 1: Walk & grind	75
Week 3 sessie 2: Fartlek: speels hardlopen	77
LSD	79
Week 3 sessie 3: The crucible	82
Norwegian 4x4	85
Week 3 sessie 4: Norwegian 4x4 bodyweight work-out	87

Week 4 sessie 1: Combat drills	91
Week 4 sessie 2: Rugzaktraining	94
Mentaal wapen 3: Doelen stellen	96
Week 4 sessie 3: Frog run	100
Week 4 sessie 4: Warrior athlete	103

WEEK 5-8: YOGA MEDITATIE IN BEWEGING

Heb je ooit een renpaard zien rekken?	109
Lichaam en geest stretchen	113

Yogahoudingen	115
Child's pose	115
Cat-Cow stretch	116
Cat-Cow circles	116
Seated forward fold	117
Corpse pose	118
Mountain pose	119
Standing forward fold	120
Low lunge	121
Supine twist	122
Butterfly pose	123
Wide-legged seated forward fold	124
Reclined bound angle pose	125
Plank pose	125
Cobra pose	126
Chair pose	127
Bridge pose	128
Warrior I	128
Warrior II	129
Side angle pose	130
Tree pose	132
Thread the needle	133
Sphinx pose	134

Warrior III	135
Eagle pose	136
Dancer pose	137
Downward facing dog	138
Pigeon pose	138
Sun salutation	139
Week 5: Ontspanning	142
Week 5 sessie 1: Stretch & relax	144
Relax your anus	146
Horse stance	149
Week 5 sessie 2: Kalmeer je lichaam en geest	151
Work-out: Power shower	152
Can do, max flex	153
Week 5 sessie 3: Yin yoga	155
Dropping shoulders & sound	157
Week 5 sessie 4: Bodyscan & yoga nidra	159
Mentaal wapen 4: Discipline	160
Week 6: Houding	165
Week 6 sessie 1: Core & kracht	167
Wall reach stretch	169
Week 6 sessie 2: Alignment flow	171
Work-out: Combat load	173
Integriteit in beweging	174
Week 6 sessie 3: Open je borst	177
Deep squat hold	179
Week 6 sessie 4: Yin yoga	181
Mentaal wapen 5: Visualisatie	183
Week 7: Balans	186
Week 7 sessie 1: Balans & focus	188
Standing bend-over shake	189
Week 7 sessie 2: Standing flow	191
Work-out: Frogman challenge	193
Beginner's mind	194
Week 7 sessie 3: Balans & ademhaling	197
Breath & sound	198

Week 7 sessie 4: Yin yoga	200
Week 8: Energie	201
Week 8 sessie 1: Energizing flow	203
Bio-energetisch & high intensity	204
Inner stance	206
Week 8 sessie 2: Adem & beweging	208
Work-out: Crawl, walk, run	209
Het geheim van meesterschap	211
Week 8 sessie 3: Morning boost	214
Stand your ground	216
Week 8 sessie 4: Flow!	218

WEEK 9-12: BREATHING STERK MET ADEMWERK

Beter leren ademen	223
Meten is weten	227
Nog meer ruimte in lichaam en geest	229

Ademhalingsoefeningen	232
Coherent breathing	232
Box breathing	233
Triangle breathing	234
4-7-8 breathing	235
Oceanic breathing	236
Fysiologische zucht	238
Buikademhaling	239
Alternate nostril breathing	241
20 connected breaths	242
Skull breathing	243
Bewust verbonden ademhaling	245
Week 9: Gronding & bewustwording	247
Mass casualty	249
Warrior stretch	254
Work-out: Jump & hold	256

De kracht van uitademen	257
Hold & release	259
Progressive muscle relaxation	261
Week 10: Balans & energie	264
Energy up	266
Work-out: Combat load	268
Angry Tarzan	270
Week 11: Verfijning & focus	272
Mentaal wapen 6: Focus	274
Cirkels van aandacht	275
Release the bear	279
Work-out: Power pyramid	281
Open the cage	283
Week 12: Integratie & flow	285
Ass to the grass	287
Work-out: Jack of all trades	290
Bonus: bio-energetische oefeningen voor tussendoor	292
Van overleven naar leven	294
You did it!	297
Ramsessies voor diehards	298
Ramsessie 1	301
Ramsessie 2	303
Ramsessie 3	305
Tot slot	307
Dankwoord	309
Ter inspiratie	311

Opleidingen Sander

1. Mariniersopleiding
2. Commando-opleiding
3. Kikvorsmanopleiding
4. Jungle-instructeursopleiding
5. Onderofficiersopleiding
6. Medic-opleiding
7. Opleiding vrijevalparachutist
8. Opleiding teamleider Speciale Operaties
9. Opleiding duikleider Speciale Operaties
10. Sniperopleiding
11. Opleiding antiterreurspecialist
12. Helicopter Fast Rope-instructeursopleiding
13. Opleiding Heartmath-coach
14. Opleiding trainer Mentale Kracht
15. Yogateacher-opleiding
16. Opleiding ademwerkcoach
17. Unbreakable Trainer-opleiding

Inleiding

Als negenjarig broekie fietste ik vanuit Lisse 5 kilometer naar Sassenheim voor mijn rugbytraining. Bloedfanatiek was ik. Verloren we na een zwaarbevochten wedstrijd, dan was ik de rest van de dag niet te harden. Ik had aanleg voor de sport en al snel mocht ik naar een hogere klasse.

Doordat ik een paar jaar jonger was dan de rest, was ik ook een stuk lichter. Ik was snel en behendig, maar de tackles vond ik doodeng. Als een van die grote gasten me te pakken kreeg, was ik zwaar de sjaak. Of als zo'n bullebak op me af stormde en ik hém moest tackelen. Regelmatig beukten ze dwars door me heen.

Met iedere wedstrijd en training leerde ik beter incasseren en gingen mijn tackles vooruit. En toen tackelde ik voor het eerst zo'n brute gast. Ik ontdekte: hoe groot ze ook waren, als ik maar laag genoeg tackelde, gingen ze neer. Hoe harder ze renden, hoe harder ik ze neer kon halen.

In mijn hoofd ging een schakelaar om. Het bleef spannend, maar die eerste succeservaring had een verandering in mijn mindset in gang gezet. Ik verdiepte me verder in de techniek van de tackles en ging nog harder trainen. Sommige spelers werden onzeker van mijn agressiviteit en daar haalde ik voldoening uit. Mijn onzekere gedachten maakten plaats voor krachtige, ondersteunende gedachten. Gedrevenheid kwam in de plaats van het knagende gevoel van angst voor een wedstrijd. Ik werd zelfverzekerder in mijn acties, toonde meer initiatief en schopte het tot aanvoerder van het team.

Rond mijn vijftiende kreeg ik interesse in fitness. Mijn oom had meerdere sportscholen in de Bollenstreek. Als oud-commando was hij een van mijn grote voorbeelden. Vierde *dan* (graad) judo, derde

dan jiu jitsu, boks- en taekwondoleraar. Hij daagde me uit om mijn fysieke én mentale grenzen te verleggen – helemaal toen hij hoorde dat ik me had opgegeven voor de mariniersopleiding. Vaak liep ik met een zware rugzak vol bakstenen langs de bollenvelden om me aan het einde van mijn mars nog even te laten afbeulen door mijn oom.

Terwijl veel andere kandidaten blessures kregen, de eisen niet haalden of afvielen omdat ze de selectie te zwaar vonden, werd ik aangenomen voor de opleiding. Ook in de mariniersopleiding zelf – en in al mijn opleidingen daarna – plukte ik de vruchten van mijn fysieke en mentale training.

Lichaam en geest

Jarenlang was mijn lichaam een instrument, getraind tot in het extreme om onder oorlogsomstandigheden bijna bovenmenselijke prestaties te leveren. In Afghanistan liepen we dagen- en nachtenlang met een rugzak van meer dan 50 kilo door bergachtig terrein. Bij de antiterreureenheid renden we met volle bepakking door een gebouw om terroristen te overmeesteren. Als kikvorsman klom ik, na een loodzware duik van meerdere uren, meer dan 15 meter omhoog aan een flexibele ladder, met zo'n 35 kilo aan uitrusting. De fysieke eisen van MARSOFF – Maritime Special Operations Forces – haalde ik met twee vingers in mijn neus. Bij wijze van spreken dan. Hardlopen, pull-ups, push-ups, squats, speedmarsen, hindernisbanen: ik vond het allemaal even fantastisch en ik wilde in alles de beste zijn. Het lukte me zeker niet altijd, maar over het algemeen behoorde ik tot de fitsten van de eenheid.

Van jongs af aan trainde ik onbewust al integraler en breder dan de meeste anderen. Later, als Special Forces-operator, zorgde ik er op mijn eigen manier voor dat ik niet alleen de eisen haalde en inzetbaar was, maar dat ik ook altijd voldoende energie en vermogen over had om mijn collega's te helpen, om oog te houden voor mijn omgeving en om, later in mijn carrière, teams te leiden als teamleider en opvolgend pelotonscommandant.

Waar veel collega's op den duur kampten met blessures, heb ik die

nooit gehad tijdens mijn carrière. Mijn zwaarste blessure kreeg ik nota bene in mijn vrije tijd: een verzwikking van mijn enkel toen ik me verstpapte als rugbycoach voor de jeugd. Een elfjarig jochie was me te snel af en wist een van de best getrainde militairen buiten werking te stellen! Wat al die brullende instructeurs, de Taliban, Irakese terroristen en Somalische piraten niet was gelukt, presteerde zo'n jochie.

Omgaan met uitdagingen

Maar verder ben ik altijd 100 procent inzetbaar geweest voor het extreme werk binnen de Special Forces. Dat is voor een groot gedeelte puur mazzel; mijn genen heb ik ook maar gewoon cadeau gekregen. Op social media zie ik mensen prat gaan op hun prestaties, fysiek of mentaal, maar een beetje nederigheid is echt wel gepast. Sommige mensen worstelen al sinds hun geboorte met fysieke of mentale problemen. Heb je een gezond lichaam en een goed stel hersens? Goede zaak. Houd ze in ere door er zo goed mogelijk voor te zorgen.

Het is voor mij kraakhelder dat de investering in je lichaam en geest zich altijd terugbetaalt. Niet alleen vergroot je je kracht en uithoudingsvermogen, maar je stapelt ook succeservaringen op. *You don't rise to the level of expectation. You fall to the level of training.*

Wie je ook bent of wat je ook doet, het leven gaat je uitdagingen geven. Soms kies je die zelf en soms kiezen ze jou. Mijn grootste uitdagingen kwamen pas na mijn tijd bij Defensie. Het wennen aan het bestaan buiten de Special Forces kostte me veel moeite. Ik miste de actie, de adrenaline en mijn collega's. Wat jouw uitdagingen ook zijn, de grote vraag is hoe je ermee omgaat. Je wilt een fundament hebben waar je op terug kunt vallen; geen vage mentale concepten zoals manifestatie, maar praktische tools en ervaringen die je ondersteunen. De combinatie met een sterk en belastbaar lichaam helpt je om uitdagingen te overwinnen.

Werkelijk sterk zijn vraagt fysieke en mentale kracht. En dát vraagt van je dat je je bewust wordt van je lichaam en alles wat daarbinnen gebeurt. Zo leer je jezelf kennen als compleet 'pakket'. Misschien heb je een record op de marathon neergezet, maar ging dat ten koste van

het kraakbeen in je knie. Misschien heb je schitterende strandarmen, maar niet de mentale flexibiliteit om mee te bewegen als het leven je uitdaagt. Misschien probeer je met die grote borstspieren je emotionele beschadigingen te beschermen en sluit je je daarmee af van je dierbaren.

Completer trainen

Er is een andere, completere manier van trainen. Zelf heb ik die ten volle ontdekt in mijn tijd na Defensie. Voortbouwend op de integrale benadering die ik altijd al had gehad, kwam ik als vanzelf terecht bij yoga en ademwerk. Die completere manier van trainen deel ik met je in dit boek: een vruchtbare mix van fysieke training, yogahoudingen en adem oefeningen. Die maakt je fysiek sterker en tegelijkertijd gebruik je je lichaam als instrument voor persoonlijke groei – niet alleen door je fysieke grenzen te verleggen, maar ook door te ontspannen; door je bewuster te worden van de signalen van je lichaam, van je gedachten en je (oude) emoties.

Allemaal dragen we ervaringen uit het verleden in ons lijf. Kleine en grote gebeurtenissen, stress, spanningen en onverwerkte emoties. We hebben allemaal onze eigen portie ellende gehad en niemand komt onbeschadigd uit de strijd. Zoals de boeddha zegt: menselijk lijden is universeel. Het verbindt ons en laat ons voelen dat we mens zijn. Maar hoe vaak projecteren we onze pijn niet op de ander? We kwetsen elkaar omdat we ons niet bewust zijn van wat ons drijft, van wat we bij ons dragen.

Het is tijd om verantwoordelijkheid te nemen. Jij kunt nu de keuze maken om sterker te worden. Weerbaarder. Om meer ruimte te maken voor jezelf, om niet meer geleid te worden door je ervaringen uit het verleden en om de echte kracht in jezelf te vinden. Niet om allerlei oppervlakkige, materiële doelstellingen te realiseren, maar om steviger in het leven te staan.

Als jij goed in je vel zit, heb je meer ruimte voor een ander. Je zult andere mensen eerder kunnen helpen. Ik ben geen leraar, spiritueel leider of goeroe. Hoe meer ik leer, des te meer ik besef dat ik niets weet. Wel weet ik dat gelukkige mensen andere mensen geen pijn

doen, niet bewust in ieder geval. Als jij je eigen gevoelens beter leert kennen, ontstaat er ook meer begrip voor anderen, en minder oordeel. Die verbinding met de ander kan er alleen maar zijn als jij in verbinding bent met jezelf, met je binnenwereld. Dat klinkt misschien nog wat vaag, maar de komende weken zul je gaan begrijpen wat ik bedoel.

Je lichaam is je grootste vriend in dit proces, een schitterende tool die je nog lang niet ten volle benut. Het geeft je altijd eerlijke feedback, het geeft je signalen van wat je voelt. Als je daarnaar gaat luisteren, word je je bewuster van je gevoelsleven, van wat er speelt, wat er belangrijk voor je is en welke keuzes je kunt maken. Daardoor groei je. En het mooie is: je kunt je lichaam ook zelf actief inzetten om dichterbij je binnenwereld te komen. In dit boek laat ik je zien hoe je dat doet.

Wacht even – dit was toch een boek over trainen? Klopt. En ik zeg ook niet dat je al die fysieke prestaties en lichamelijke ambities moet opgeven. Integendeel! Ook ik vind het heerlijk om mijn fysieke grenzen te onderzoeken, om te ervaren dat ik op mijn 46e nog steeds topfit ben en een atletisch lichaam heb. Alleen het vertrekpunt is anders.

Met een diepe fascinatie kijk ik terug naar de fysieke uitdagingen die mijn lichaam heeft overwonnen. Het is echt bizar waar ons lichaam toe in staat is. Drie nachten lang door de bergen lopen met 60 kilo op je lichaam. Dagenlang zonder slaap, weinig eten en toch topprestaties leveren in de kikvorsmanopleiding. Maar in deze fase van mijn leven zijn zulke extreme fysieke prestaties niet meer nodig. En ik voel de tol die ik moet betalen voor al die jaren met de zwaarste militaire opleidingen, extreme missies en slapeloze nachten: een overbelast stress- en slaapsysteem, altijd aan staan. Nu is het tijd voor rust en herstel. Dat ben ik mijn lichaam verschuldigd.

De paradox is dat ik nu, ondanks mijn leeftijd en die tol van 21 jaar lang extreme fysieke belasting, beter in mijn vel zit dan ooit. Mentaal, emotioneel en spiritueel voel ik me uitstekend. En ook fysiek. Misschien zijn mijn tijden op de 10 kilometer hardlopen een stuk minder snel dan vroeger, en is mijn maximale aantal pull-ups lager, maar ik heb me nog nooit zo sterk gevoeld.

Mijn training is completer geworden, want ik bouw mijn fysieke prestaties op de zorg voor mijn lichaam en geest. Het fundament staat steviger. Het gaat me niet meer om het resultaat, maar om het proces om er te komen. Mijn fysieke work-out is ook een mentale training die mij dingen over mezelf leert en me helpt om beter met emoties en lastige situaties om te gaan. Ademwerk en yoga zijn net zo belangrijk als fysieke oefeningen. Die nieuwe manier van trainen deel ik graag met je, zodat ook jij sterker wordt – fysiek, mentaal en emotioneel.

Een programma van twaalf weken

Dit boek is een ontdekkingsreis naar binnen, voor iedereen die meer uit zichzelf wil halen. Niet omdat je niet goed genoeg bent, want dat ben je wel, maar om te ontdekken wat je van je lichaam kunt leren. Je gaat ervaren waar je meer ruimte kunt vinden in je lijf en in je leven, waar de potentie ligt en waar je sterker en fitter kunt worden.

Je lichaam is een universum van ongekende mogelijkheden. In de haast om te leven en de drukte van alledag kijk je er vaak overheen. De hele maatschappij is in de ban van kunstmatige intelligentie zonder dat we de intelligentie van ons lichaam goed hebben onderzocht. We proberen financiële rijkdom te vergaren zonder dat we ooit de rijkdom van ons gevoelsleven hebben verkend. We zoeken vrijheid in ons professionele leven maar zijn beperkt in onze fysieke bewegingen.

Je zult ontdekken dat alles wat je nodig hebt al in je lijf aanwezig is. Rust, helderheid en kracht kun je uit jezelf halen. Diepgaande inzichten over jezelf en het leven kun je vinden in je lichaam. Onverwerkte emoties kun je helen met je lichaam. De energie die je nodig hebt om voluit te leven, haal je uit je lichaam.

In twaalf weken neem ik je mee in een nieuwe manier van trainen die ervoor zorgt dat je niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker wordt. Tussendoor deel ik mijn avonturen en ervaringen bij de Special Forces, waar dit trainingsprogramma deels door is geïnspireerd. Ik vond er mijn belangrijkste mentale wapens.

De eerste vier weken staan in het teken van fysieke training. Ik heb

een kant-en-klaar trainingsschema voor je. Vier keer per week mag je aan de bak met work-outs zoals we die bij de Special Forces deden. Met een twist: in deze sessies zul je ook al adem- en stretchoefeningen doen.

Daarop volgen vier weken waarin je je gaat bekwamen in yoga. Of, zoals mijn leraar het zo mooi noemt, meditatie in beweging. Vier keer per week rek en strek je zowel je lichaam als je geest en werk je aan diepe ontspanning, een stevige balans, een krachtige houding en meer energie. Daarbovenop geef ik je drie work-outs per week. Geen gewone trainingssessies, maar oefeningen die je lichaam op een andere manier uitdagen, zodat onbewuste lagen in jezelf naar de oppervlakte komen. Wat? *No worries*, ik houd het heel behapbaar en concreet. Heb je een eigen sportroutine, dan kun je er ook voor kiezen om die in deze weken aan te houden, maar dan mis je wel het helende effect van deze boeiende, ontladende oefeningen.

De laatste vier weken neem ik je mee in het ademwerk. Door dagelijks te oefenen met verschillende technieken maak je ruimte in je lichaam. Hiermee leg je een fundament van ontspanning en bewustzijn waar je in en na dit programma op verder kunt bouwen. Door bewuste ademhaling te verweven in de bijzondere trainingssessies die je ook in deze laatste vier weken doet, haal je alles uit je training.

Journal

Voor een optimale integratie van lichaam en geest raad ik je aan om een *journal* bij te houden. Daarin sta je stil bij je ervaringen, waardoor je jezelf steeds beter leert kennen en grotere stappen zet. Dus koop een schrift en neem de komende twaalf weken bij elke sessie een kwartier de tijd om je ervaringen te noteren.

Wat voor dingen schrijf je dan op? Bij Unbreakable Academy hebben we een journal voor deelnemers van onze trainingen. Daarin schrijven ze vooraf op wat ze gaan doen, wat hun intentie (hun ‘microdoel’) is en hoe ze zich voelen. Naderhand noteren ze wat ze tijdens de oefening opmerkten, hoe ze zich na afloop voelen en of ze nieuwe inzichten hebben opgedaan. Het is natuurlijk lang niet altijd zo dat je het licht ziet tijdens een work-out of yogasessie, maar alles

wat je wilt opschrijven is welkom. Het maakt je bewuster van wat je voelt, denkt en doet.

Datum:	
Tijdstip:	
Oefening:	
Duur:	
Intentie:	<i>Bijvoorbeeld: tijdens deze lange, intense sessie blijf ik me bewust van mijn ademhaling. Of van wat er in mijn lichaam gebeurt.</i>
Vooraf voel ik me:	<i>Bijvoorbeeld: druk in mijn hoofd, energiek, moe, gejaagd.</i>
Tijdens de oefening merkte ik op:	<i>Bijvoorbeeld: Mijn gedachten dwaalden continu af. Of: Ik was geïrriteerd omdat ik mijn gekozen level niet haalde. Of: ik voelde me mat.</i>
Na afloop voel ik me:	<i>Bijvoorbeeld: geconcentreerd, onrustig, helder, stil vanbinnen, geaard, lichter, in balans, dankbaar, energiek, emotioneel geraakt, geen verandering.</i>
Inzichten of gedachten die opkwamen:	
Vraag van vandaag:	

Bij elke sessie krijg je namelijk een reflectievraag. Die heeft vaak geen directe link met de work-out, yogapose of ademhalingsoefening die je die dag hebt gedaan, maar helpt je om uit te zoomen en vanuit een breder perspectief naar je leven te kijken. Dit maakt je bewuster van wie je bent, wat je belangrijk vindt en hoe je wilt handelen. Je mag er de hele dag op broeden, neem hier rustig de tijd voor. Je vindt de vraag bij de sessie. Noteer hem, met jouw antwoord, in je journal op een tijdstip dat voor jou het beste werkt.

Dit is een doeboek! Je traint met je eigen lichaamsgewicht, zonder

moeilijke toestellen of ingewikkelde materialen. Net zoals Special Forces-operators op uitzending dat doen. We houden het toegankelijk, je kiest je eigen niveau en we bouwen het langzaam op: *crawl – walk – run*.

Let op: wees er zeker van dat je gezond genoeg bent om het programma af te kunnen maken en blessures te vermijden. Twijfel je? Vraag je huisarts om medische toestemming voordat je aan het programma begint.

Wat heb je nodig?

Dit programma is ontworpen om maximaal te trainen met een minimum aan materialen. Je hebt maar een paar dingen nodig: een journal, een yogamat, een rugzak met vulling (pagina 34) en een (sport) horloge. Misschien wil je ook een simpele foamroller aanschaffen om na je work-out je spieren en het weefsel in je benen en onderrug te masseren. Zelf gebruik ik de standaardroller van BlackRoll. Als je een meditatiekussen en yogablokken hebt, dan zou ik ze gebruiken, maar zo niet, dan is dat geen probleem. Je kunt absoluut ook zonder.

Tot slot, het allerbelangrijkste wat je nodig hebt? Motivatie. Weten waarom je dit programma doet. Broed erop en schrijf het op, in je journal bijvoorbeeld.

Aan de slag

Of je nu meer spirituele diepgang in je leven wilt, je fysieke prestaties wilt verbeteren of beter om wilt gaan met uitdagende omstandigheden, dit boek helpt je op weg. Het wordt de moeite waard, maar ik beloof je niet dat het makkelijk wordt. Net zoals op iedere reis komen er obstakels. Je zult geconfronteerd worden met je eigen beperkingen, afleiding en belemmerende overtuigingen. Soms zul je verdwalen. Geen zorgen, je kunt jezelf alleen maar vinden als je af en toe verdwaalt. Het is onderdeel van het proces.

Dit programma vraagt moed. Je zult wat knoppen moeten omzetten en een beetje uit je comfortzone moeten komen. Maar daar ligt de magie. Ik neem je mee, stap voor stap. Durf je het aan?

WEEK 1-4

TRAINING

Verleg je grenzen

