

# ACE

BEREIK JE  
DROOMDOELEN  
MET EEN  
TOPSPORT-  
MENTALITEIT

Inclusief haar  
persoonlijke  
verhalen uit de  
topsportwereld  
en zakelijke  
ervaringen met  
BN'ers!

AnderZ

PAULINE MULDER

ACE

***Voor Perla, Luna en Dani***

Pauline Mulder

# ACE

**BEREIK JE  
DROOMDOELEN  
MET EEN  
TOPSPORT-  
MENTALITEIT**

*AnderZ*

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	7
<b>LEVEL 1: Wat is je missie?</b>	<b>15</b>
1.1 Durf voor jezelf te kiezen!	16
1.2 Waar liggen jouw talenten?	22
1.3 Jouw eerste trainingssessie	26
1.4 Van comfortzone naar challengezone	32
1.5 Geloof honderd procent in jouw missie!	34
<b>LEVEL 2: Trainen, vallen en weer opstaan</b>	<b>41</b>
2.1 Vol gas geven	41
2.2 Stevig onder druk staan	47
2.3 Mentaal sterk zijn is fysiek sterk zijn	52
2.4 Durf te falen	59
<b>LEVEL 3: Voor het eerst de baan op</b>	<b>63</b>
3.1 In de strijdmodus komen	64
3.2 Ga uit van je eigen kracht	71
3.3 Een ervaring rijker, een illusie armer	78
3.4 Wat maakt jou een echte kampioen?	88
<b>LEVEL 4: Naar de top van jouw mogelijkheden</b>	<b>95</b>
4.1 Er opnieuw gaan staan	95
4.2 Verkoop jezelf!	99
4.3 Kun jij schakelen?	105
4.4 Je beste finale spelen	109
4.5 De keerzijde van succes	112

<b>LEVEL 5: Hoe maak je je favorietenrol waar?</b>	<b>123</b>
5.1 Je momentum vasthouden	123
5.2 You are here to stay!	130
5.3 They wanna see you do good, but never better than them	134
<b>LEVEL 6: De ervaren professional</b>	<b>151</b>
6.1 Je topsportmentaliteit: a way of life	151
6.2 Het grote domino-effect	155
6.3 Ontwikkel en verruim je bewustzijn	162
6.4 Zo empower je anderen!	166
<b>LEVEL 7: Je nieuwe leven</b>	<b>171</b>
Nawoord	173
Over de auteur	175

# INLEIDING

**G**oed dat je hier bent en dat je van plan bent om dit boek te gaan lezen! Dat betekent dat er iets in je getriggerd is en dat je ervoor openstaat om nieuwe inzichten tot je te nemen, dat je geïnspireerd wilt worden. Ik moet je vooraf wel waarschuwen: dit boek is alleen geschikt voor doorzetters, voor mensen die tegen een stootje kunnen. Het is beslist niet het zoveelste boek over 'het beste uit jezelf halen' of 'de kracht van een positieve mindset ervaren'. Het is geen *feel good story*. Nee, dit boek is totaal anders. Het gaat over de moeilijkste weg durven bewandelen.

## ***Ga voor je droomdoelen***

Je gaat het jezelf erg lastig maken. Daar is zeker in het begin niets leuks aan. Je zult je afvragen waarom je dit in hemelsnaam doet. Het antwoord is simpel: omdat het de enige weg is naar jouw geluk. Dit boek helpt je om jouw dromen te realiseren en er bestaat geen makkelijke weg om dat voor elkaar te krijgen. Je zult er heel hard voor moeten werken, nu en in de toekomst. Maar het is het waard! Want jouw droomdoelen behalen betekent jouw beste leven leiden, jouw dromen werkelijkheid maken, jouw potentie ontwikkelen en het hoogst haalbare uit jezelf halen. En dat proces van ontwikkelen en leren blijft altijd doorgaan. Dit boek is pure empowerment!

De reden waarom ik dit boek heb geschreven, is dat ik het iedereen gun om de sterkste en beste versie van zichzelf te worden. Ik ontmoet nog zoveel mensen die vastzitten in opgelegde patronen, die op de automatische piloot leven. Mensen die eigenlijk totaal niet weten wie ze zijn en waar ze voor staan. Die niet goed begrijpen waarom ze niet gelukkig zijn en al helemaal niet weten hoe en waar ze moeten

beginnen om dat wel te worden. Zoals ik al schreef is de ambitie van het hoogst haalbare niet voor iedereen weggelegd. Niet iedereen hoeft die ultieme ambitie te hebben; maar als jij die wel hebt, dan zul je moeten durven. Durven je vaste patronen te doorbreken.

### ***Ontwikkel een topsportmentaliteit***

Je staat er natuurlijk niet alleen voor. In dit boek ben ik je coach. We gaan het samen doen. Mijn naam is Pauline Mulder en ik ben ex-topsporter. In mijn jeugd heb ik bij de top van de wereld getennist. Daarnaast ben ik een alleenstaande moeder van drie kinderen en een succesvol ondernemster. Ik heb in mijn leven al heel wat worst-casescenario's meegemaakt. Dat klinkt misschien heftig, en dat was het ook. Maar het is voor mij hét bewijs dat je met de juiste mentaliteit alles kunt overwinnen en bereiken.

Door mijn jeugd heb ik een sterke topsportmentaliteit ontwikkeld. Een mentaliteit die topsporters inzetten om ultieme prestaties te realiseren, en waar ik nu nog steeds de vruchten van pluk. Ik ben moeilijke ervaringen uit mijn jeugd gaan ombuigen in power en heb alles op alles gezet om de beste Pauline te worden. Hoe ik dat allemaal gedaan heb en welke opofferingen ik daarvoor heb moeten maken, wil ik graag met je delen. Aan de hand van mijn tamelijk ongebruikelijke leven – met een superdominante vader, een moeilijke jeugd met de druk van altijd moeten presteren, een mislukt huwelijk en dramatische zakelijke gebeurtenissen – neem ik je mee in mijn zoektocht naar uiteindelijk mijn beste leven en de overwinning op mezelf.



Met dit boek wil ik je laten zien dat het anders kan. Dat je altijd een keuze hebt om in een bepaalde situatie te blijven zitten of eruit te stappen en voor jezelf te kiezen. Ik ga je stap voor stap leren hoe je een topsportmentaliteit ontwikkelt en die sterkste en beste versie van jezelf wordt. Ik coach je en geef je naast de nodige theorie ook veel voorbeelden uit mijn eigen leven; hoe ik mezelf uit moeilijke situaties heb weten te ontworstelen en uiteindelijk mezelf heb gevonden. Via flashbacks kom je te weten hoe ik de druk van presteren als kind heb ervaren en wat de impact daarvan is geweest op mijn verdere volwassen leven. Hoe ik mijn angsten heb overwonnen en heb omgezet naar krachten. Ik vertel over mijn persoonlijke #MeToo-ervaring en ook hoe je van scratch een business kunt opbouwen en welke obstakels je daarbij tegenkomt. Inclusief alle BN'ers die mijn pad kruisten. De samenwerkingen met Rico Verhoeven, Dave en Donny Roelvink, Nicolette Kluijver en Britt Dekker, met wie ik hun eigen productlijnen ontwikkelde en in de markt zette. En niet te vergeten de kledinglijn ter ere van André Hazes seniors zeventigste verjaardag bij de Lidl, waarvoor ik, in samenwerking met Rachel Hazes, verantwoordelijk was.

### ***Stap in de challengezone***

Je gaat door dit boek dingen leren en doen in je leven waarvan je vooraf nooit had kunnen bedenken dat jij – ja jij! – ze in je had. Alleen ga je ze niet cadeau krijgen. Nee, verre van. Je gaat je angsten tegemoet treden en jouw worstcasescenario's worden waarheid. Je zult net als een echte topsporter opofferingen moeten maken om jouw missie te bereiken. Ben je er nog? Of heb je dit boek alweer weggelegd? Want je kunt nu nog afhaken, dat is geen enkel probleem.

Zoals gezegd: dit boek is alleen bedoeld voor degenen die deze moeilijke stappen écht willen en durven te gaan zetten. Degenen die diep vanbinnen echt voelen dat er zoveel meer te halen valt in dit leven. Degenen die alles willen geven. Die all-in zijn!

Is dit jouw boek? Weet je het zeker? Hoe gaaf dat je dit traject met mij gaat doorlopen! Laten we samen die challengezone opzoeken! Want daar gebeurt het echt. En als ik het kan, dan kun jij het ook! In zeven levels werken we toe naar jouw topsportmentaliteit. Je kunt dit boek op verschillende manieren inzetten. Je kunt bijvoorbeeld eerst alles lezen om je volledig te laten inspireren en het complete verhaal op je te laten inwerken. Daarna gaan we, wanneer jij er klaar voor bent, stap voor stap met de oefeningen aan de slag. Je kunt er ook voor kiezen om het boek in delen te lezen en je direct serieus over de oefeningen te buigen. Het ligt er helemaal aan in welke fase jij zit en of jij al zover bent om met die zeven levels aan de slag te gaan en topsporter te worden.

### ***Sla die ultieme ACE***

Tot slot. Een ace is het ultieme punt in de tennissport. Het is zoveel meer dan alleen het winnen van een punt. Het is het hoogst haalbare, op een spectaculaire manier die power uitstraalt. Het doet mentaal iets bij je tegenstander. In tennis breng je de bal in het spel door middel van de service. Die service is de belangrijkste slag. Ieder punt wordt met de service gestart. Het is geen eenvoudige beweging, je hebt er een uitstekende coördinatie voor nodig en je moet de bal perfect in een rechte lijn opgooien, zodat je hem op het juiste punt boven je hoofd kunt raken. Het is een zeer moeilijke slag om goed te

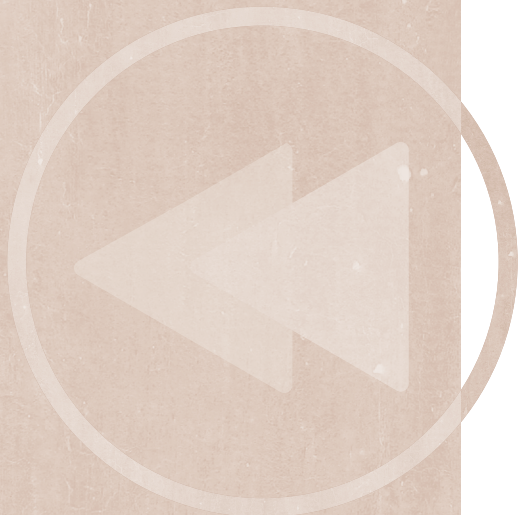
beheersen en dus is een ace slaan erg lastig. Dit komt omdat de bal zo nauwkeurig mogelijk moet worden geslagen, in een uiterste hoek van het servicevak, met exact de juiste snelheid en effect aan de bal. Zo perfect geslagen dat je je tegenstander totaal verbluft. Die staat erbij en kijkt ernaar. Het punt is direct voor jou! Het is de ultieme manier om het punt te winnen in de tennissport. De weg naar het slaan van die ACE! De weg naar jouw ultieme droomdoel. Daar gaat dit boek over.

Met overmacht het punt winnen, daar gaat heel wat aan vooraf. Je zult je service tot in de puntjes moeten beheersen. Dat betekent dat je er heel veel moet slaan totdat je die service maximaal beheerst en op allerlei manieren – vlak, kick, topspin en slice – moet kunnen slaan, op iedere plek in het servicevak, met de juiste snelheid en op het juiste moment. Op de belangrijkste momenten tijdens de wedstrijd. Op setpoint, matchpoint, of matchpoint tegen: juist wanneer de druk enorm hoog is, sla jij die ultieme ACE!

Januar1 2023,  
**Pauline Mulder**

### *Disclaimer*

Alle beschreven ervaringen zijn mijn persoonlijke belevingen en overtuigingen. Van een aantal mensen over wie ik schrijf, worden de namen niet genoemd, ter bescherming van hun privacy. Het gaat om mijn ervaring en niet om die mensen.



## Made 1980, flashback

Een druilige woensdagmiddag. Het ritje van ons huis naar het tennispark duurde een kwartier. Doodstil was het in de auto. De houding van mijn vader was afstandelijk en kil. Waarom? Ik had geen idee. Ik was negen jaar en wist alleen dat hij nu even niet werkte en dus alle tijd had om met mij mee te gaan vanmiddag. Hij was overspannen of zoiets. Ik had op die leeftijd geen idee wat dat was. Wel had hij mij gisteravond de opdracht gegeven om Lian van Dongen, de nummer 1 van de laddercompetitie tot en met twaalf jaar, op te bellen en uit te dagen. Ik was de nummer 3 op de ladderlijst. De laddercompetitie is bij veel verenigingen populair. De bedoeling is dat kinderen met elkaar afspreken om een tenniswedstrijdje te spelen. Waardoor ze naast hun reguliere tennisles een extra speelmoment hebben, de puntentelling leren en vooral veel plezier in tennis hebben. Ik moest haar uitdagen van mijn vader, want als ik zou winnen, zou ik de nieuwe nummer 1 op de lijst zijn. Hij ging ervan uit dat dat sowieso ging gebeuren. Voor mij was dit een serieuze wedstrijd, het voelde alsof mijn leven ervan afhing. En dat was eigenlijk ook zo. Verliezen was geen optie. Ik had helemaal geen zin in die wedstrijd. Lian was twaalf en dus een stuk ouder dan ik. We trainden één keer in de week samen, maar ik zei nooit iets tegen haar. Ik praatte sowieso niet met oudere kinderen, dat durfde ik niet.

Het tennispark was helemaal verlaten en zag er somber uit. Ik stapte uit de auto, de enige auto op de parkeerplaats. Mijn vader bleef in de auto zitten, terwijl ik buiten in de regen mijn warming-up

deed. Daarna liepen we naar het clubhuis waar Lian al zat te wachten. Ze was alleen op haar fiets gekomen. We kozen baan twee, die zag er het droogst uit. Mijn vader ging naast de baan op het bankje zitten, met zijn armen over elkaar. Zijn lippen waren stijf op elkaar geknepen en zijn donkere ogen maakten mij bang. Mijn vader is een grote man met zwart haar en een donkere huid. Lachen deed hij zelden. Zijn lichaamstaal zei alles. Deze wedstrijd was belangrijk voor hem. Ik was zenuwachtig. De wedstrijd begon. Het enige wat ik deed was de bal terugslaan.

Laat Lian de fout maar maken, dacht ik. Ik was muurvast en miste geen bal. Ik had inmiddels al zoveel meer uren getraind dan Lian ooit in haar leven überhaupt zou gaan doen. Lian had wel meer kracht en sloeg een stuk harder. Dat was lastig voor mij. Ik had een missie, die wedstrijd moest gewonnen worden. Anders had ik een nog veel groter probleem dan alleen een verloren wedstrijd. Ik deed alles om te winnen: standen verdraaien en ballen uitgeven die in waren. Mijn vader zei er niets van. Lian riep inmiddels bij elke bal die bij de lijn van haar bal kwam heel hard 'IN!', zodat ik de bal niet uit kon geven. Prima. Het bracht mij niet van mijn stuk. Ik bleef stug doorgaan om elke bal terug te slaan.

Uiteindelijk won ik de wedstrijd. Wat een opluchting. Mijn vader stond op en liep linea recta naar de auto. Ik liep achter hem aan en stapte terug de auto in. Zo ging het vaak. Weer die ijzige stilte. Het maakte niet uit. Ik was weer even van die enorme druk af. Ik had gewonnen, en daar ging het om.

FF

**TENNIS IS  
ALL ABOUT  
DEDICATION,  
MOTIVATION  
AND THE  
WILL TO WIN.**

- RAFAEL NADAL

## LEVEL 1:

# WAT IS JE MISSIE?

**J**e hebt een missie voor ogen. Je staat helemaal aan het begin. Je bent open minded en vol verwachting. Je hebt nog geen idee welke weg je gaat bewandelen, maar je bent klaar voor verandering. Tenminste, dat zeg je. Voordat ik beslis om met je te gaan trainen, moeten we er eerst achter komen of je honderd procent achter je keuze staat. Je hebt dan wel het tennisracket gekocht dat de verkoper van de plaatselijke sportwinkel je geadviseerd heeft, net als die nieuwe sportoutfit en tennisschoenen, maar ben je all-in? Voel jij diep vanbinnen dat je dit echt wilt? En weet je eigenlijk wel waar je aan begint? Waarschijnlijk niet, maar hoe fijn is het dat ik jou daarbij kan ondersteunen? Ik heb deze weg al bewandeld. Ik weet wat jij doormaakt.

Belangrijkste is dat jij met heel jouw hart voelt dat jij deze keuze wilt gaan maken. Vanaf het moment dat je 'de baan' op stapt. Als je begint met tennissen, zul je merken dat het veel moeilijker is dan je in eerste instantie dacht. Allereerst moet je de techniek leren: hoe je je racket vasthoudt, je indraai, achterzwaai, waar en op welke hoogte je de bal moet raken, en je uitzwaai. Daar komt nog bij dat iedere bal anders aankomt: korter, dieper, sneller etc. – iets waar je iedere keer op moet anticiperen. Waar sla je die bal vervolgens naartoe? En hoe? Met topspin, slice, vlak? Je zult steeds opnieuw keuzes moeten maken. Zo is het in het leven ook. Zeker nu jij voor jouw eigen ambities wilt gaan en graag een topsportmentaliteit wilt ontwikkelen.

Ik ben degene die samen met jou het uiterste uit je gaat halen. Maar let op: de lat ligt hoog. Ik accepteer geen half werk en zal je blijven pushen je grenzen te verleggen. Ik eis dat je alles geeft wat je in je hebt. Zoals een topsporter volledig leeft voor zijn sport, leef jij vanaf nu volledig voor jouw ambitie. Jouw missie komt vanaf nu op de eerste plaats. Alle keuzes die gemaakt moeten worden, staan in dienst van één doel, namelijk jouw droomdoel realiseren. Je zult er dag en nacht mee bezig moeten zijn. Maar laten we beginnen bij het begin. Je zet je missie centraal, dus het begint allemaal bij jou ...

## **1.1 DURF VOOR JEZELF TE KIEZEN!**

Jouw leven draait om jou. Het bestaat niet uit wat anderen doen of zeggen. Het begint bij zelf de verantwoordelijkheid voor je leven nemen. Jij bepaalt, jij kiest en jij draagt de consequenties daarvan. Daar is niets egoïstisch aan. Je wilt een verandering in je leven. Je ambities behalen. Jezelf uitdagen. Je droomdoel bereiken, net als een topsporter. Daar is lef voor nodig. Want echte verandering is moeilijk. We zijn gewend om vanuit onze comfortzone te leven en klampen ons vaak vast aan veiligheid. Maar in werkelijkheid is die veiligheid er niet, want niets is zeker in het leven. Angst speelt een grote rol bij verandering, zoals angst om te falen en angst voor onzekerheid over de toekomst. Maar ook andere zaken, zoals een intensief gezinsleven en de druk van buitenaf. Vrienden en familie die hun mening geven waarom je het vooral niet moet doen, 'want je hebt het toch goed?'. Toch voel jij een enorme drang om die verandering in je leven aan te gaan brengen.

Wat erg belangrijk is, is dat je gaat beseffen dat ook jij jouw leven mag leiden zoals jij dat wenst. Ik heb als kind nooit een keuze gehad. Alles werd bepaald door mijn vader. Hij had uiteraard het beste met mij voor, maar het bekende gezegde luidt niet voor niets: *'The road to hell is paved with good intentions.'* Ik vond tennis zeker leuk, maar niet op zijn manier. Urenlange privétrainingen kreeg ik als jong meisje. Natuurlijk ging ik met sprongen vooruit, maar ik verveelde me



kapot in mijn eentje met zo'n trainer. Als ik aangaf dat ik geen zin had of mijn best niet deed, werd ik al snel betiteld als een loser en kreeg ik strafwerk, moest ik straffinnen in een schrift gaan opschrijven. Pas vanaf mijn achttiende kon ik eindelijk zelf iets bepalen, wat uiteraard ook niet zonder consequenties ging. Daarom zie ik het als een verplichting aan jezelf om zelf keuzes te maken en te ontdekken wie je bent, wat je wilt, wat je kunt en wat je gaat doen. Daar zit namelijk je kracht én je geluk.

## OPDRACHT 1

### Wat is jouw droomdoel?



Onderzoek wat jouw grootste verlangens zijn. Ga naar je kern. Voel diep vanbinnen wat je graag wilt in je leven. En als je voor jezelf de keuze hebt gemaakt dat je deze verandering echt wilt en dat je voor jouw verlangens wilt gaan – ik noem dat jouw missie – maak dan een afspraak met jezelf. Sluit een contract met jezelf af: jouw persoonlijke *I'm all-in*-contract. Ga daar serieus mee om, want alle verantwoordelijkheid ligt bij jouzelf. Zet iets op papier over:

- je droomdoel
- de kortetermijndoelen die jou naar je droomdoel leiden (haalbare doelen!)
- je bereidheid om daar keihard voor te werken
- je innerlijke besluit (dat betekent dat je dit zelf besloten hebt en je volledige commitment geeft)
- andere zaken die voor jou belangrijk zijn.

Leg het contract op een plek waar je het regelmatig tegenkomt, als stok achter de deur. Op deze manier voel jij je commitment nog meer. En dat is een belangrijke voorwaarde voor succes.

### **Waar sta jij voor?**

Nu je je eigen contract hebt ondertekend, gaan we je persoonlijke *core values* onderzoeken, oftewel jouw kernwaarden. Want die helpen je om gerichte keuzes te maken. Jouw kernwaarden geven antwoord op de vraag wie je bent en waar je voor staat (en dus naar leeft). Ze bepalen je identiteit. Mijn kernwaarden zijn bijvoorbeeld:

- echtheid, dus authenticiteit
- transparantie, dus open en eerlijk zijn
- onafhankelijkheid, zowel geestelijk als financieel
- presteren, ik wil graag mijn ambities waarmaken
- persoonlijke groei, ik wil leren en ontwikkelen
- dapperheid, ik wil lef tonen en mezelf uitdagen.

Naar die kernwaarden ben ik ook gaan leven. Dat genereert meer passie en energie.

### **Kernwaarden van topsporters**

Topsporters trainen voortdurend hun *core*. Zowel fysiek als mentaal. Voor stabiliteit en power. Die *core* bestaat uit je rug-, buik-, bil- en heupspieren. Je voorkomt daarmee blessures. Het verbetert de sportprestaties en zorgt voor mentale stabiliteit, want je moet moeilijke keuzes maken, obstakels overwinnen. En als er kansen voorbijkomen, moet je ze benutten, want zo vaak komen echte kansen niet voorbij. Sterker nog, dat kan bepalen of je succesvol wordt of niet. Het is een continu proces van jezelf ontwikkelen en beter worden.

Daar passen een aantal typische kernwaarden bij. Topsporters zijn:

- **Ambitieuze:** ze willen altijd beter worden en winnen.
- **Authentiek:** er is niemand anders zoals zij.
- **Bewust:** ze weten wat hun niveau is, wat hun sterke punten en verbeterpunten zijn.
- **Consistent:** ze halen altijd een bepaald niveau.
- **Daadkrachtig:** ze beseffen dat ze zonder actie nooit de beste worden.

- Doelgericht: ze weten wat het volgende doel is en werken daarnaartoe.
- Effectief: ze kunnen het verrichte werk direct toepassen.
- Energiek: ze zijn überfit.
- Flexibel: ze passen zich makkelijk aan; voor een topsporter is geen dag hetzelfde.
- Gefocust: ze hebben volle concentratie in wedstrijden.
- Gelijkwaardig: ze levelen met mensen, kijken niet op tegen hun tegenstanders.
- Georganiseerd: ze zorgen dat ze hun zaken geregeld hebben.
- Individualistisch: ze zetten zichzelf op de eerste plaats.
- Kritisch: ze leggen de lat extreem hoog, want er moeten topprestaties worden geleverd!
- Moedig: ze gaan zo vaak uit hun comfortzone, daar moet je moedig voor zijn.
- Passievol: hun sport is hun grootste passie.
- Perfectionistisch: ze leveren altijd kwaliteit.
- Prestatiegericht: alles draait om de prestatie.
- Reflectief: ze kunnen reflecteren en kritisch naar zichzelf kijken.
- Veerkrachtig: ze kunnen omgaan met tegenslagen; topsporters verliezen vaak.
- Vol zelfvertrouwen: ze weten wie ze zijn en waar ze voor staan, en stralen dat ook uit.
- Volhardend: ze hebben doorzettingsvermogen.
- Zelfstandig: ze weten hun eigen zaken goed te regelen en zorgen dat ze alles op orde hebben.
- Zich bewust van wat ze kunnen en wat (nog) niet: ze worden constant met hun eigen prestaties geconfronteerd en leren daardoor veel over zichzelf.

Op de tennisbaan is het cruciaal dat je weet wie je bent en waar je voor staat. Je tegenstander voelt en ziet hoe jij de baan op loopt; hoe je je beweegt, wat je uitstraalt. Dáár begint de wedstrijd al. Jij moet uitstralen dat er vandaag helemaal niets te halen valt voor je tegenstander, dat je net zo lang op die baan blijft totdat jij die pot

wint. Doordat ik als kind met topsport bezig was, heb ik automatisch veel van deze eigenschappen ontwikkeld. Als meisje van acht, negen jaar speelde ik heel de zomer lang iedere week een toernooi in de regio tot en met tien, en tot en met twaalf jaar. Ik ging niet op vakantie. Mijn zomervakantie bestond uit het spelen van die toernooitjes. Zoveel mogelijk bekers winnen ... Ik ben gewend om te moeten presteren, dat is voor mij heel gewoon. Dat helpt mij nu enorm.

Ga dus bij jezelf na welke kernwaarden jij vertegenwoordigt. Als je weet wie je bent en waar je voor staat, creëert dat zelfvertrouwen – en dat straalt je uit. Geloven in jezelf is belangrijk om je droomdoel te verwezenlijken. Zonder zelfvertrouwen wint geen enkele topsporter zijn wedstrijd. Ook zul je zien dat mensen anders op je reageren en anders met je omgaan. Je dwingt automatisch veel meer respect af. Door mijn topsportervaring wist ik op jonge leeftijd al welke kernwaarden belangrijk waren om wedstrijden te winnen. Ervaring is dus superbelangrijk om te achterhalen wat je kernwaarden zijn. Door je er nu bewust van te worden, ga je ze gaandeweg steeds meer bij jezelf herkennen.

## OPDRACHT 2

### Wat zijn jouw kernwaarden?



Stel jezelf de volgende vragen en schrijf de antwoorden op:

- Wat vind ik belangrijk in het leven?
- Waar sta ik voor?
- Wat maakt mij trots?
- Wat maakt mij gelukkig?
- Welke drie kernwaarden vind ik het allerbelangrijkst?

Als je het antwoord op deze vragen weet, kun je dat bewuster uitdragen en ben je beter in staat om gerichte keuzes te maken.

‘I play each point  
like my life  
depends on it.’

Rafael Nadal



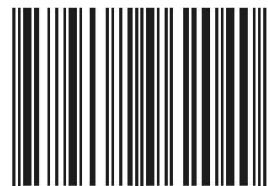
Wil jij weten wat er allemaal in jou zit en hoe je volledig in je kracht komt? Durf jij de confrontatie met jezelf aan te gaan? Ben je écht all-in?

In ACE coacht ex-topsporter Pauline Mulder je naar het hoogste level. Onder haar bezielende leiding ontwikkel je een ijzersterke topsportmentaliteit. Zodat jij, net als topsporters, het hoogst haalbare kunt bereiken en de beste versie van jezelf kunt worden. Dit boek leert je om kansen te creëren én te pakken. Het laat zien hoe je tegenslagen gebruikt om sterker te worden, lef te tonen. Pauline geeft je de allerbeste tips en trucs, en gebruikt haar persoonlijke verhalen uit de topsportwereld en zakelijke ervaringen met BN'ers om je te empoweren. Met dit boek heb je alles in handen om jouw wedstrijd te winnen.

Maar je bent gewaarschuwd: dit boek is alleen geschikt voor doorzetters, voor mensen die tegen een stootje kunnen. Het is beslist geen feel good story. Nee, dit boek is totaal anders. Het gaat over de moeilijkste weg durven te bewandelen. Je gaat het jezelf erg lastig maken. Je zult je afvragen waarom je dit in hemelsnaam doet. Maar het antwoord is simpel: omdat je alleen zo je ultieme droomdoelen kunt realiseren! Daarom: game on!

Pauline Mulder, ex-topsporter (tennis) en succesvol ondernemer, heeft een ongekennde drang om iedere wedstrijd te winnen. Zij weet wat het betekent om onder druk te presteren. Haar vechtlust en topsportmentaliteit hebben haar ver gebracht. Haar droomdoel is anderen te empoweren de beste versie van zichzelf te worden.

- Een boek waar je kracht uit haalt als je weet wat je wilt in je leven en er écht voor wilt gaan. Pauline weet als geen ander hoe je van je droom werkelijkheid maakt. *Tygo Gernandt, acteur*
- Pauline werkt professioneel, geeft nooit op en trapt zakelijke deuren moeiteloos in. In ACE is zij je coach en empowert ze je om voor het hoogst haalbare te gaan. Heerlijk om mee te werken! *Steven Brunswijk, cabaretier*



9 789462 962040 >