



*Het  
belang van  
(mentale)  
beweging*

De Unie, in jouw belang

Maurice Hilferink  
Coach duurzame inzetbaarheid

De Unie

# WEES MENTAAL LENIG!



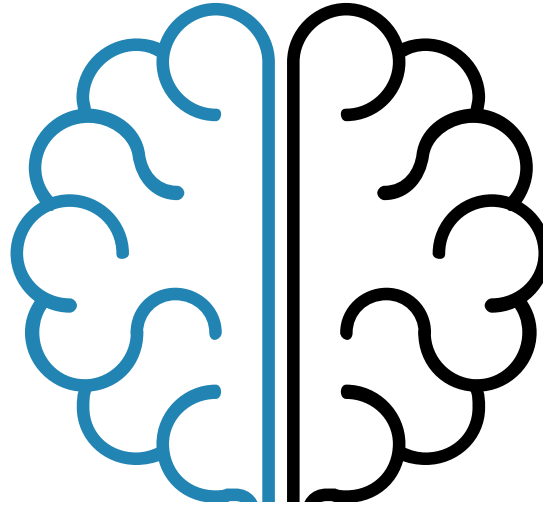
De Unie, in jouw belang





# DE INVLOED VAN ONS DENKEN

GEBEURTENIS  
(echt of bedacht)



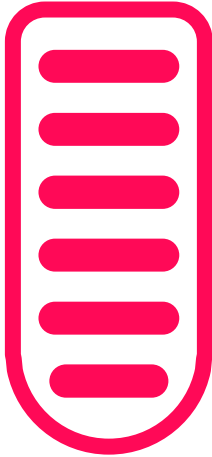
GEVOELENS & GEDRAG



IDEEËN & GEDACHTEN  
(wat we tegen onszelf zeggen)



# ANDERS DENKEN = ANDERS DOEN



**REMPEDALEN**

De gedachten / overtuigingen die je belemmeren en ervoor zorgen dat je niet doet wat je eigenlijk wel zou willen



**GASPEDALEN**

De gedachten / overtuigingen die ruimte maken voor dat wat je wilt en die je helpen om een stap in de richting van je doel te maken

NIET DOEN WAT JE EIGENLIJK ZOU WILLEN

---

**IK RECYCLE GEWOON  
MIJN GOEDE  
VOORNEMENS  
VAN VORIG JAAR**

*Loesje*

De Unie

# VOORBEELDEN VAN REMPEDALEN



# JE KUNT JE GEDACHTEN UITDAGEN

---

## CONCRETISEREN

Wat precies?  
Hoe precies?



## REALITEITSTOETS

Hoe weet je dat  
het waar is?



## VANUIT EEN ANDER BEKIJKEN

Hoe is het vanuit  
een ander bezien?



## CONSEQUENTIE

Stel dat ...  
Wat als ...



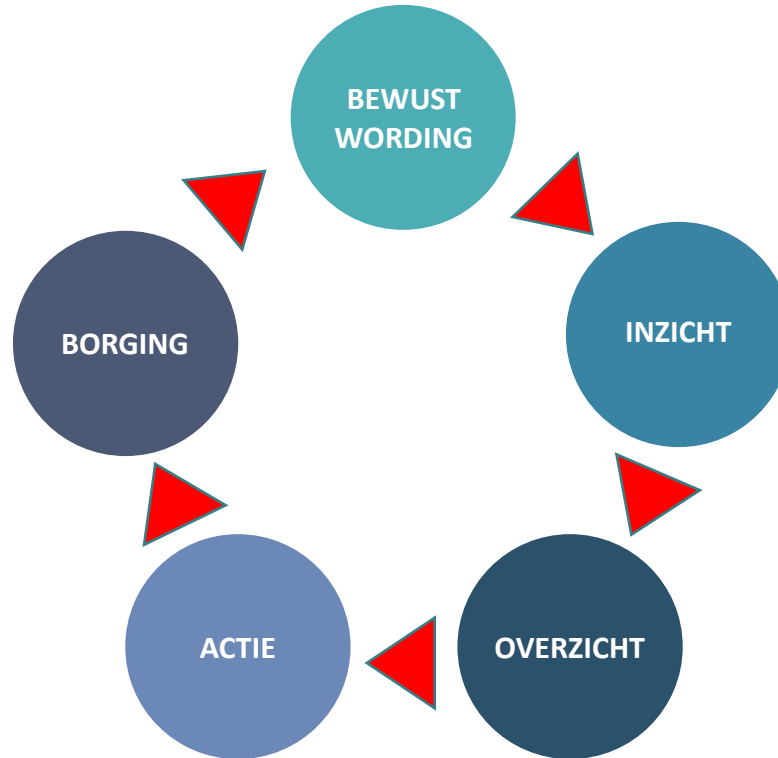


**DOEN IS HET NIEUWE DENKEN.....**



# DE CIRKEL VAN BEWEGING

Jouw duurzame inzetbaarheid



De Unie, in jouw belang

# *ENERGIE IS DE BASIS VOOR BEWEGING.....OF?*



De Unie, in jouw belang

De  Unie