

## MENTALE FITHEID

Wat is er zo belangrijk aan mentale fitheid?

Wanneer je als sporter keihard traint, je techniek perfectioneert, je focust en je leven toewijdt kom je toch tot de top?

En toch lukt het dan nog niet. Er ontbreekt iets, het is niet vol te houden. Er zijn teveel schommelingen of op het juiste moment lukt het net niet.

Wat is dan de invloed van de geest, de gedachtes, het gevoel: de mentale invloeden.

Er zijn vijf mentale krachten die essentieel zijn voor een goede mentale fitheid (J en M. Levey):

1. Vertrouwen
2. Energie
3. Concentratie
4. Mindfulness/aandacht
5. Inzicht/begrip

Zou je ooit iets beginnen zonder dat je het basale vertrouwen hebt in je eigen vermogen om iets te bereiken of er minimaal veel van te leren? Een gevoel van vertrouwen is essentieel om te kunnen ontspannen, concentreren en eventueel mediteren om resultaten te krijgen. Hoe meer vertrouwen, hoe minder twijfels en angst zullen toeslaan.

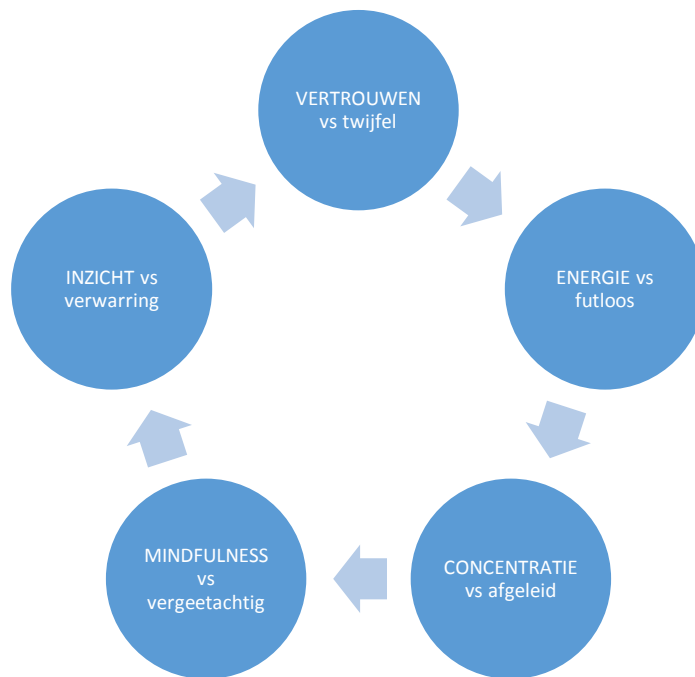
Wanneer je je proces begint met een goed gevoel van (zelf)vertrouwen en in opgewekte stemming, geeft dat energie. Hoe meer energie, hoe minder kans op futloosheid of steeds maar uitstellen.

Wanneer er zelfvertrouwen en energie aanwezig zijn werkt dat vanzelf op de concentratie. Concentratie zorgt voor focus en de helderheid om de energie te kunnen gebruiken voor je doel/intentie. Hoe meer de concentratie, hoe minder verleiding tot afleiding of saaiheid.

Mindfulness is de kwaliteit van de concentratie die je in staat stelt om je te herinneren wat je aan het doen bent. Hoe meer mindfulness/helderheid van geest, hoe minder dat je dingen vergeet.

Wanneer er helderheid van geest is, is er meer inzicht en begrip van de situatie. Zijn er aanpassingen nodig, of is de ingeslagen weg okee. Dit inzicht geeft weer meer zelfvertrouwen en kan de hele weg opnieuw bewandeld worden.

Deze vijf krachten werken als een viciëuse cirkel:



Deze cirkel werkt ook voor de tegenovergestelde factoren twijfel, futloosheid, afleiding, vergeetachtigheid, verwarring, nog meer twijfel etc.

In de praktijk zien we dat het niet of positief of negatief is, maar dat het wisselt. Het is de kunst om het zo positief mogelijk te krijgen. En volgens deze cirkel is het vertrouwen de basis van alles.

Hoe kom je aan een zo goed mogelijk vertrouwen?

- Auditieve stimulatie
- Ontspanning
- Concentratie
- Meditatie

Hierover in een volgend epistel.