

# IJzersterk

ONTWIKKEL MENTALE KRACHT EN WORDT IJZERSTERK



 **KEN DO**  
training & coaching

Dit werkboek is van

---

Preview

## **Colofon**

### **Dit is een uitgave van:**

Ken Do Coaching &  
Trainingen

De training IJzersterk is  
ontworpen en ontwikkeld door  
Kenny Haagsman.

Niets uit dit document mag  
gekopieerd of verspreid  
worden zonder nadrukkelijke  
toestemming van de  
eigenaar.

Als er gebruik wordt gemaakt  
van bronnen dan wordt dit  
vermeld.

### **Auteur**

Kenny Haagsman

### **Copyright**

Ken do Coaching &  
Trainingen

ISBN:

Druk 1



# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord .....	3
Inleiding .....	4
Het belang van mentale kracht en weerbaarheid .....	4
Doel van de training.....	4
Hoe dit werkboek te gebruiken.....	5
Overzicht van de Modules .....	6
Ochtendroutine .....	8
Avondroutine.....	11
Module 1 Wat is mentale weerbaarheid en veerkracht? .....	13
Extra Bonus .....	15
De 17 principes van succes .....	15
Notities .....	16
Dagelijkse reflectie .....	20
Wekelijkse reflectie.....	21
Boekentips .....	22
Nawoord .....	23

# VOORWOORD

Welkom bij jouw persoonlijke reis naar mentale veerkracht en persoonlijke groei!

Dit werkboek is speciaal ontworpen om je te helpen sterker, weerbaarder en zelfverzekerder te worden. Of je nu voor het eerst leert over mentale weerbaarheid of al bekend bent met deze onderwerpen, dit werkboek biedt waardevolle inzichten en praktische oefeningen die je in je dagelijks leven kunt toepassen.

Tijdens deze training ga je niet alleen meer leren over jezelf, maar ook over hoe je effectief kunt omgaan met de uitdagingen die het leven op je pad brengt. Je zult ontdekken hoe je je emoties kunt reguleren, sociale vaardigheden kunt versterken, en doelen kunt stellen en bereiken. We hebben deze training samengesteld met als doel jou de tools te geven om je leven in eigen hand te nemen en succesvol te zijn in alles wat je doet.

Elke module in dit werkboek is zorgvuldig ontworpen om je stap voor stap te begeleiden. Je begint met het begrijpen van wat mentale veerkracht en weerbaarheid zijn, en hoe je deze kunt ontwikkelen. Vervolgens ga je aan de slag met het verbeteren van je sociale vaardigheden, het stellen van doelen, en het leren omgaan met stress. Deze kennis en vaardigheden zijn niet alleen nuttig op school, maar ook in je persoonlijke leven en toekomstige carrière.

We starten met een outdoor training, een geweldige manier om je grenzen te verleggen en te ontdekken wat je allemaal kunt bereiken als je samenwerkt en jezelf uitdaagt. De buitenlucht, fysieke activiteiten en het samenwerken met anderen zullen je helpen om de theorie in de praktijk te brengen en te ervaren wat mentale veerkracht echt betekent.

Het werkboek kan tijdens de mentorlessen worden gebruikt, maar ook thuis als een persoonlijk ontwikkelingsdagboek. Door je ervaringen op te schrijven, reflecteer je op wat je hebt geleerd en hoe je dit kunt toepassen in je leven. Het is een waardevol hulpmiddel dat je altijd kunt raadplegen.

Ik wens je veel succes en plezier tijdens deze training. Onthoud dat iedere stap die je zet, hoe klein ook, bijdraagt aan jouw groei en ontwikkeling. Blijf gemotiveerd, wees geduldig met jezelf en geniet van het proces. Jij hebt de kracht om je eigen pad te creëren en te bewandelen.

Met vriendelijke groet,

Kenny Haagsman

# INLEIDING

Je bent begonnen met de training "IJzersterk" omdat je een ijzersterke mindset wilt bouwen. Je kunt dit werkboek zien als jouw gids naar een sterkere en veerkrachtigere jij. In dit werkboek ontdek je de geheimen van mentale veerkracht en leer je hoe je jezelf kunt wapenen tegen de uitdagingen van het leven. Deze reis is bedoeld om je niet alleen te helpen overleven (op school 😊), maar om te gedijen, ongeacht de obstakels die je tegenkomt.

## Het belang van mentale kracht en weerbaarheid

In onze snel veranderende wereld worden we allemaal geconfronteerd met stress, tegenslagen en onverwachte uitdagingen. Mentale weerbaarheid en veerkracht zijn essentiële eigenschappen die je helpen om deze uitdagingen het hoofd te bieden. Weerbaarheid betekent dat je in staat bent om terug te veren na moeilijke tijden, terwijl veerkracht je helpt om sterker uit deze situaties te komen.

Het ontwikkelen van deze vaardigheden is cruciaal om:

- ⊕ Stress te Beheersen: Met effectieve tips en tools tegen stress kun je beter omgaan met de dagelijkse druk en spanning.
- ⊕ Zelfvertrouwen te Verhogen: Door je veerkracht te vergroten, groei je in zelfvertrouwen en geloof in je eigen kunnen.
- ⊕ Gezonde Relaties te Onderhouden: Weerbaarheid helpt je om open en effectieve communicatie te voeren, wat cruciaal is voor het opbouwen van sterke relaties.
- ⊕ Succesvol Te Zijn: Of het nu op school, werk of in je persoonlijke leven is, veerkrachtige mensen bereiken hun doelen vaker en met meer voldoening.

## Doel van de training

De training is ontworpen om je te helpen een "ijzersterke" mindset te ontwikkelen. Dit betekent dat je leert:

- ⊕ Je eigen kracht te herkennen en te gebruiken: ontdek wat jou uniek maakt en hoe je deze kwaliteiten kunt inzetten om obstakels te overwinnen.
- ⊕ Emoties te reguleren: beheers je emoties zodat je ze in je voordeel kunt gebruiken. Leer je eigen emoties kennen en wat deze emoties je duidelijk willen maken.
- ⊕ Effectief om te gaan met stress: leer technieken om stress te verminderen zodat je actief kan werken aan je welzijn, anders gezegd, je goed voelen

- ⊕ Gezonde coping strategieën te ontwikkelen: vind manieren om effectief om te gaan met tegenslagen en moeilijke situaties.
- ⊕ Doelen te stellen en te bereiken: werk aan je persoonlijke doelen met een duidelijk plan.

### **Hoe dit werkboek te gebruiken.**

Dit werkboek is eigenlijk een soort dagboek waar je jouw persoonlijke ontwikkeling in vastlegt, zie het als een gids door de training. Het is bedoeld om tijdens mentorlessen, outdoor trainingen en thuis te worden gebruikt. Hier is hoe je het meeste uit dit werkboek kunt halen:

1. **Volg de lessen:** gebruik het werkboek tijdens de geplande lessen om je kennis en vaardigheden op te bouwen. Elke module bevat theorie, oefeningen en reflecties om je te helpen begrijpen en toepassen wat je leert.
2. **Outdoor training:** neem deel aan de outdoor training waar je praktische ervaringen opdoet die je mentale veerkracht versterken. Reflecteer op deze ervaringen in je werkboek.
3. **Dagelijkse reflectie:** gebruik het werkboek thuis als een dagboek om dagelijks te reflecteren op je gevoelens, ervaringen en vooruitgang. Dit helpt je om bewuster te worden van je ontwikkeling en groei.
4. **Samenwerken met mentoren en leerlingen:** werk samen met je mentoren en medestudenten. Bespreek je inzichten, stel vragen en ondersteun elkaar.
5. **Actieplannen maken:** stel concrete doelen en actieplannen op basis van de oefeningen en reflecties in het werkboek. Volg je voortgang en pas je plannen aan waar nodig.

Door het werkboek actief te gebruiken, neem je de leiding over je eigen ontwikkeling en bouw je aan een solide basis van mentale weerbaarheid en veerkracht. We hopen dat je deze reis met enthousiasme en vastberadenheid aangaat, en dat je de voordelen van een ijzersterke mindset in alle aspecten van je leven zult ervaren. Succes!

## OVERZICHT VAN DE MODULES

Module 1: Wat is mentale weerbaarheid en veerkracht?

Module 2: Identiteit en zelfbewustzijn

Module 3: Omgaan met stress

Module 4: Basis Coping strategieën

Module 5: Omgaan met emoties

Module 6: Sociale vaardigheden

Module 7: Doelen stellen en persoonlijke ontwikkeling

Module 8: Omgaan met tegenslagen

Module 9: Extra bonus



A detailed illustration of a clenched fist breaking through a heavy metal chain. The fist is rendered with fine lines and shading, showing the texture of the skin and the tension of the muscles. The chain is thick and made of large links. Numerous small, sharp fragments of metal are flying through the air around the point of impact, suggesting a powerful force has just broken through. The background is a light, hazy grey.

“  
**Gebruik het weekend om te bouwen  
aan het leven wat je wilt,  
niet om te ontsnappen aan het leven  
wat je hebt**



## OCHTENDROUTINE

Hoe je dag verloopt wordt in de ochtend vaak al bepaald door hoe je de ochtend begint. Kan jij moeilijk uit bed komen? Hoelang snooze je de wekker? Ken je de uitspraak: “Ben je met het verkeerde been uit bed gestapt?” Alles wat mis kon gaan, ging ook mis. Dit kan natuurlijk een keer voorkomen maar als je een routine ontwikkelt waarbij je je richt op de positieve dingen dan is de kans veel groter dat je dag ook goed verloopt. Creëer voor jezelf een ochtendritueel waarbij er gelukshormonen vrijkomen zoals dopamine en serotonine. Gebruik de eerste momenten van je dag om jezelf op te laden met positieve energie. Ik zal je een paar tips geven om je op weg te helpen.

1. **Begin de dag met dankbaarheid** uit te spreken over de positieve dingen in je leven. Denk bijvoorbeeld aan je heerlijke bed waar je elke dag in kan slapen. Aan je ontbijt, je gezondheid, je familie en vrienden of zelf aan dat vervelende broertje of zusje.

Als je zoveel mogelijk dingen opnoemt waar je dankbaar voor bent dan is er bijna geen ruimte meer voor negatieve dingen. Probeer eens boos en dankbaar te zijn of bang en dankbaar tegelijkertijd. Dat gaat niet. Boosheid en angst zijn twee heel erg sterke emoties maar een gevoel van dankbaarheid en geluk ook. Het mooie van dit alles is, dat je kan kiezen welke emoties je wilt voelen. Dit moet je blijven oefenen maar op den duur gaat het vanzelf en zie je in de meest rottige ervaringen nog de winst.

2. **Begin je dag met een positieve intentie.** Dit is wat je noemt een bewust positieve gedachte. Je hebt namelijk 100% controle over je gedachten, laat je niet te veel negatief beïnvloeden door omstandigheden om je heen. Zeg bij het opstaan bijvoorbeeld: “Dit wordt mijn beste dag tot nu toe” of “vandaag sta ik open voor alle nieuwe dingen die op mijn pad komen want ik ben bereid om van alles te leren” of “ik kies ervoor om vrienden te helpen als zij moeilijkheden ervaren.”

Stel ook een doel voor de dag. Wat wil je bereiken? Als dit een groot doel is en je weet niet zo goed hoe en waar je moet beginnen hak dit doel dan in kleine stukjes. Een huis bouwen gebeurt ook steen voor steen maar begint met het ontwerp. Hoe ziet dit huis eruit? Daarna bepaal je een geschikte locatie, de fundering, waar alle leidingen komen, de isolatie en steen voor steen bouw je het huis op.

3. **Zeg positieve dingen tegen jezelf.** Betrap jij jezelf weleens op dat je negatief over jezelf praat zoals, “ik kan dat niet” of “dat is niet voor mij bestemd.” Hoe vaker je dit soort dingen tegen jezelf zegt hoe meer je erin gaat geloven. Dit noem je affirmaties. (of zelfsuggestie waarover in de bonus module meer over uitgelegd wordt). Affirmatie of affirmation is een ander woord voor ‘bevestiging’ van hoe je over jezelf denkt. Je kan dit dus ook op een positieve manier doen. Dit kan in het begin onwennig zijn maar toch doen veel mensen het ook op een negatieve manier. Je kan het zien als een soort beschermingsmechanisme van je onderbewuste mind. Dit is een volkomen normaal natuurlijk verschijnsel. Succesvolle bekende mensen zoals Will Smith en Bruce Lee maar ook Dylan Haegens, Rico Verhoeven en de rapper Boef hebben aangegeven dat je beter positief over jezelf kan praten om zo echt te gaan geloven in je eigen succes. Als je positieve dingen zegt, praat dan in de positief tegenwoordige tijd en vermijd ontkenningen. Hier een aantal voorbeelden om je brein te trainen in positieve affirmaties.

**Niet:** Ik ga minder Red Bull drinken want dat is niet goed voor me.

**Wel:** Ik drink vandaag twee liter water want dit is goed voor mijn lijf en verbetert mijn prestaties.

**Niet:** Ik ga geen ongezonde dingen eten

**Wel:** Ik neem vandaag een gezonde lunch mee

**Niet:** Ik stop vandaag met mensen plagen

**Wel:** Ik ben vriendelijk en begripvol naar anderen en sta klaar als zij mijn hulp nodig hebben

Gebruik dus niet het woordje niet! Want je brein zal zich juist daarop focussen. Denk maar eens niet aan een roze olifant!

4. **Een momentje voor jezelf** is enorm belangrijk. Door alle drukte op een dag zijn we vaak geneigd om op de bank te ploffen na een dag hard werken. Helemaal logisch ook. Maar net zoals je in de sportschool je spieren traint en daarna goed moet eten en rusten geldt dit ook voor je brein. Als je de hele dag je brein aan het werk hebt gezet dan is het goed om even een momentje voor jezelf te pakken om tot rust te komen. Meditatie klinkt niet cool en wordt vaak gezien als iets zweverigs, toch wordt dit tegenwoordig veel gebruikt om te leren omgaan met je gedachten. Je traint, net zoals in de sportschool je spieren, nu je geest.

Met meditatie kun je je bewust worden van je emoties en gedachten, het is er niet voor om ze gelijk op te lossen maar het helpt je wel om anders naar je gedachten te kijken. Mediteren, of noem het een momentje voor jezelf, heeft enorm veel voordelen. Het zorgt voor een betere balans op emotioneel gebied, je kunt je beter concentreren, je ervaart minder stress en het zorgt voor een sterker immuunsysteem. Probeer het gewoon eens uit en begin met vijf minuten. Ga op een rustige plek zitten of ga een rondje lopen in het park. Laat alle gedachten die in je opkomen voorbijgaan en probeer er geen oordeel over te geven. Het zijn maar gedachten en jij geeft er een betekenis aan. Als je dit hebt gedaan schrijf dan je gevoel op. Ben je rustiger en ervaar je minder stress? Blijf dit dagelijks oefenen en je wordt er vanzelf beter in. Net als in de sportschool zie je die buikspieren ook pas na een tijdje, hier geldt hetzelfde.

“

**De grootste glorie in het leven ligt niet in  
nooit vallen, maar in elke keer opstaan  
als we vallen**

Nelson Mandela

## AVONDROUTINE

Iedereen weet dat een goede nachtrust belangrijk is. Een mens slaapt gemiddeld één derde van zijn leven. Des te belangrijker is een goede nachtrust. Misschien slaap jij al heel goed. Toch wil ik je wat tips meegeven voor een avondroutine.

Focus voordat je gaat slapen op de positieve dingen die je hebt ervaren. Doe dit net voordat je gaat slapen, je gedachten richten zich namelijk naar binnen als je gaat slapen. Als je met zorgen en negativiteit gaat slapen dan heb je grote kans dat je minder goed slaapt en moe wakker wordt. Train jezelf dus om te denken aan al het goede van de dag.

1. **Vraag aan jezelf** hoe je de volgende dag nog beter kan worden in wat je doet. Vergelijk je daarbij niet met anderen maar puur met jezelf. Denk terug aan de doelen die je hebt gesteld en reflecteer hierop. Heb je de doelen bereikt? Waarom wel/niet? Wees daarbij niet te streng maar gebruik het om je doelen bijvoorbeeld bij te stellen. Het geeft echt niet als je een doel niet bereikt hebt maar vraag je dan af hoe je je doel de volgende dag wel kan bereiken. Als je je jezelf de vraag stelt: "Hoe word ik beter", gaat je mind opzoek naar antwoorden. Grote kans dat je in de ochtend ineens een ingeving krijgt.
2. **Visualiseer je succes.** Visualiseren is eigenlijk een sterke vorm van jezelf ergens op focussen. Je ziet het vaak bij het nemen van strafschoppen bij een voetbalwedstrijd. De speler visualiseert hoe hij zijn strafschop neemt en zijn doelpunt die hij viert met zijn medespelers. Visualiseer jouw succes van de volgende dag. Doe dit elke avond en je zult merken dat op het moment dat je wakker wordt je gelijk weer aan je succes en je doelen denkt. Dit helpt je met opstaan omdat je simpelweg niet kan wachten om aan je eigen succes te werken.
3. **Doe iets leuks in de avond.** Dit kan een spelletje zijn, een avondwandeling of een meditatie. Gun jezelf even rust na een lange dag leren of werken. Geef je hoofd even de tijd om alle gebeurtenissen, emoties en gedachten te verwerken. Blik even terug op de dag en denk aan je doelen en dromen.

4. **Geen telefoon of scherm** vlak voordat je gaat slapen. Dit klinkt natuurlijk voor de meeste mensen als een straf. Even lekker je social media checken voordat je gaat slapen moet toch kunnen. Wees je er bewust van dat je hiermee allerlei prikkels naar je brein stuurt die verwerkt moeten worden. Je kunt beter voor ander prikkels zorgen zoals ik die hiervoor heb beschreven. Kunstmatig licht zorgt ervoor dat het slaaphormoon melatonine niet of te weinig wordt aangemaakt waardoor je minder snel in slaap valt. Check je telefoon dan een uurtje eerder maar vermijdt het laatste uur voor je gaat slapen de schermpjes.

“

**Of je nu gelooft dat je het kan, of je gelooft dat je het niet kan, in beide gevallen heb je gelijk**

Henry Ford



# MODULE 1 WAT IS MENTALE WEERBAARHEID EN VEERKRACHT?

## Inleiding:

Je begint aan een nieuw schooljaar of je bent al enige tijd bezig met je opleiding en het kan zijn dat de overgang moeilijker is dan verwacht. Je hebt te maken met nieuwe leraren, meer huiswerk en het gevoel dat je soms overweldigd raakt. Hoe kan je beter met deze vormen van stress en veranderingen omgaan?

Na het voltooien van deze module begrijp je beter wat veerkracht is en kan je voorbeelden uit je persoonlijke situatie geven. Op deze manier heb je meer begrip van hoe veerkracht jou kan helpen om dagelijkse uitdagingen te overwinnen.



## Na deze module:

- ⊕ Begrijp je wat mentale veerkracht en weerbaarheid is en waarom dit belangrijk is
- ⊕ Heb je inzicht in hoe veerkracht je kan helpen om uitdagingen te overwinnen
- ⊕ Heb je inzicht in je persoonlijke ervaringen waarin veerkracht een rol speelde

## Info:

Mentale veerkracht en weerbaarheid kan je zien als een soort onzichtbaar schild om je te helpen de uitdagingen van het leven te doorstaan. Veerkracht betekent dat je na een tegenslag kan opstaan en dat je er sterker en wijzer van wordt. Weerbaarheid gaat over het vermogen om met stress en moeilijke situaties om te gaan zonder je zelfvertrouwen te verliezen.



*Wist je dat mensen die veerkrachtig zijn, minder snel last hebben van angsten en depressie? Onderzoek heeft aangetoond dat veerkrachtige individuen beter in staat zijn om stress te beheersen en zich sneller kunnen herstellen van negatieve ervaringen. Bron: [Leiden Pedagogiek Blog](#)*



Gelukkig zijn mentale veerkracht en weerbaarheid vaardigheden die je kan ontwikkelen met oefeningen en inzet. Hier een aantal voorbeelden.

5. Leer jezelf aan om positief te denken en negatieve gedachten uit te dagen. Vervang negatieve gedachten door positieve uitspraken.
6. Oefen technieken zoals diepe ademhaling, meditatie, en mindfulness om je emoties te beheersen en stress te verminderen.
7. Ontwikkel een systematische aanpak voor het oplossen van problemen. Denk aan mogelijke oplossingen, weeg de voor- en nadelen af, en kies de beste actie.
8. Bouw sterke relaties op met familie, vrienden en mentoren. Een ondersteunend netwerk kan je helpen om moeilijke tijden door te komen.
9. Stel realistische en haalbare doelen voor jezelf. Dit geeft je richting en motivatie om vooruit te komen, zelfs in moeilijke tijden.



*Wist je dat regelmatige lichaamsbeweging niet alleen goed is voor je fysieke gezondheid, maar ook je mentale veerkracht kan vergroten? Het helpt je om beter met stress om te gaan en verbetert je stemming en slaapkwaliteit. Bron: [Psyned](#)*



## EXTRA BONUS

In deze module staat extra informatie die je kan gebruiken. Wil je hier meer uitleg over kijk dan ook op de website. Hier vind je nog meer gratis tips die je kan gebruiken.

### Onderwerpen:

- ⊕ De 17 principes van succes van Napoleon Hill
- ⊕ De cirkel van invloed
- ⊕ Reticular Activating System
- ⊕ Tips voor focus
- ⊕ Visualisatie en autosuggestie
- ⊕ De kracht van je gedachten en dankbaarheid
- ⊕ De kantelmethode
- ⊕ Boekentips

**De 17 principes van succes** komen in dit geval uit het boek: Succes door een positieve instelling van Napoleon Hill. De meest succesvolle mensen gebruiken deze principes bewust of onbewust in hun dagelijkse leven. Het is onderdeel van hun routine geworden, een deel van hun conditionering waardoor deze principes op een natuurlijke manier in hun leven passen.

Je zult merken dat een hoop van deze principes verwerkt zijn in deze twee boeken in de hoop je te inspireren en te motiveren om het leven te creëren wat jij wilt. Met een grenzeloos verlangen, een vastomlijnd doel en het geloof in eigen kunnen gaat dat je lukken. Zolang je maar die positieve instelling probeert na te streven.

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 1. Een positieve instelling | 10. Enthousiasme                          |
| 2. Een vastomlijnd doel     | 11. Beheerste aandacht                    |
| 3. Een stap extra zetten    | 12. Teamwork                              |
| 4. Zorgvuldig denken        | 13. Leren van teleurstellingen            |
| 5. Zelfdiscipline           | 14. Creatieve verbeelding                 |
| 6. De denktank              | 15. Gebruik van de kracht van gewoonte    |
| 7. Toegepast geloof         | 16. Budgetteren van tijd en geld          |
| 8. Een prettig persoon zijn | 17. Lichamelijk en geestelijke gezondheid |
| 9. Persoonlijk initiatief   |   |











## DAGELIJKSE REFLECTIE

Gebruik de volgende vragen om dagelijks te reflecteren. Voeg dit bijvoorbeeld toe aan je avond routine.

⊕ Ik ben vandaag dankbaar voor:

⊕ Dit heb ik vandaag goed gedaan:

⊕ Dit heb ik vandaag geleerd:

⊕ Als ik dit had gedaan was mijn dag nog beter geweest:

⊕ Als ik de dag over kon doen zou ik dit tegen mezelf zeggen:

⊕ Als ik mezelf een cijfer mocht geven dan zou dit het cijfer zijn:

## WEKELIJKSE REFLECTIE

Gebruik de volgende vragen om wekelijks een reflectie te doen. Maak deze reflectie bijvoorbeeld voor het weekend en spreek ook met jezelf af welke leuke dingen je gaat doen in het weekend.

⊕ Deze drie dingen vond ik echt goed gaan afgelopen week:

⊕ Mijn grootste uitdaging afgelopen week was:

⊕ Dit is iets wat ik over mezelf heb geleerd afgelopen week:

⊕ Dit heb ik deze week uitgesteld maar wat ik beter gelijk kon uitvoeren:

⊕ Dit ga ik het weekend zeker weten doen:

## BOEKENTIPS

Think and grow rich – Napoleon Hill

Succes door een positieve instelling – Napoleon Hill

Master your mindset – Michael Pilarczyk

Design you own life, Jongeren editie – Michael Pilarczyk

De zeven eigenschappen die jou succesvol maken – Sean Covey

Rijkdom – Esther Hicks

Rijke pa, arme pa - Robert Kiyosaki

Omringd door idioten – Thomas Erikson

Je bent zoals je denkt - Michael Pilarczyk





## NAWOORD

Gefeliciteerd met het voltooien van deze training! Je hebt een belangrijke stap gezet in je persoonlijke ontwikkeling en het versterken van je mentale veerkracht. Het is niet altijd makkelijk geweest, maar je doorzettingsvermogen en inzet hebben je hier gebracht.

Je hebt geleerd om je emoties beter te begrijpen en te reguleren, wat je helpt om kalm te blijven in stressvolle situaties. Je hebt je sociale vaardigheden verbeterd, waardoor je beter kunt communiceren en samenwerken met anderen. Daarnaast heb je doelen leren stellen en manieren gevonden om ze te bereiken, wat je een gevoel van richting en controle geeft over je leven.

Onthoud dat de reis hier niet eindigt. Blijf de vaardigheden en inzichten die je hebt opgedaan gebruiken en ontwikkelen. Door te blijven reflecteren op je ervaringen en open te staan voor groei, zul je merken dat je steeds beter om kunt gaan met de uitdagingen die op je pad komen.

Jij hebt de kracht om je eigen leven vorm te geven. Blijf geloven in jezelf en je vermogen om te groeien en te verbeteren. Of het nu gaat om school, werk of persoonlijke relaties, jij bepaalt de koers. Zet door, ook als het moeilijk wordt, want elke stap die je zet, brengt je dichterbij je doelen en dromen.

Ik wens je veel succes en moed op je verdere pad. Onthoud: je bent sterker dan je denkt en je kunt meer bereiken dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Met vriendelijke groet,

Kenny Haagsman.

Preview



De training IJzersterk heb ik ontwikkeld vanuit mijn passie om mensen te helpen met het versterken van mentale veerkracht. De obstakels die ik heb moeten overwinnen hebben mij sterk gemaakt. Vaak heb ik dit alleen moeten doen maar ik vertel je nu: “Je bent niet alleen.” Sterker nog, er zijn een heleboel mensen om je heen die je kunnen helpen. Ik hoop oprecht dat ik jou mag helpen en inspireren om alles uit het leven te halen ook al lijkt het op sommige momenten uitzichtloos.

Dit persoonlijke ontwikkelboek bevat tips en tools die ik graag had willen krijgen toen ik op school zat maar ook toen ik net begon met werken. Ik dacht dat ik het allemaal wel wist maar niets was minder waar. Ik ben vooral wijzer geworden door fouten te maken. Die tip wil ik je meegeven. Maak fouten, heel veel, want dan weet je in ieder geval hoe het niet moet en je leert er enorm veel van.

Ik wens je veel plezier met de training en laten we afspreken dat we uiteindelijk kunnen zeggen: **MISSION ACCOMPLISHED!**

