🎧 PowerClub Podcast – Aflevering 5

De kracht van je innerlijke coach

Welkom bij aflevering 5 van de PowerClub Intensive – de serie waarin je ontdekt hoeveel invloed je zelf hebt op je mentale kracht.

Vandaag gaan we het hebben over een stem die je altijd bij je hebt.
Zij praat tegen je op moeilijke momenten.
Zij praat tegen je als je iets nieuws probeert.
En heel eerlijk…
Soms is ze vreselijk streng.

We hebben het over je **innerlijke stem** – en hoe je daar een **innerlijke coach** van maakt.

KERN: van innerlijke criticus naar innerlijke coach

Iedereen heeft een innerlijke stem.
En vaak klinkt die als een criticus.
Zo eentje die zegt:

- "Dit gaat je toch niet lukken."
- "Je stelt je aan."
- "Straks zien ze dat je het niet kan."

We denken vaak dat we die stem *zijn*.
Maar dat klopt niet.
Je innerlijke stem is **aangeleerd**. En dus ook **trainbaar**.

Wat als je die stem niet wegduwt, maar omschoolt?
Wat als je leert spreken als een coach in plaats van een saboteur?

Een coach zegt niet: “Het moet perfect.”
Een coach zegt: “Je mag oefenen. Je mag leren.”
Een coach herinnert je aan je kracht – juist als je twijfelt.

En die coach kun jij zijn. Voor jezelf.

OEFENING: schrijf een coach-zin voor jezelf

Denk aan een situatie waarin je vaak vastloopt of jezelf onderuithaalt.
Schrijf de zin op die je **nu vaak denkt**. Bijvoorbeeld:

“Ik ben niet goed genoeg.”
“Dit lukt me nooit.”
“Anderen zijn beter dan ik.”

En nu schrijf je daaronder een nieuwe zin.
Niet overdreven positief. Wel steunend, realistisch, helpend.

Bijvoorbeeld:

“Ik ben aan het leren. En dat gaat met stappen.”
“Ik hoef het niet perfect te doen om waardevol te zijn.”
“Ik mag fouten maken en toch vooruitgaan.”

Lees die nieuwe zin hardop.
Of herhaal hem in je hoofd. Net zo vaak tot je hem gelooft.

REFLECTIEVRAAG

Wat zeg jij het vaakst tegen jezelf op moeilijke momenten?
En… zou je dat ook tegen iemand anders zeggen?
Wat wil jij vaker horen van je eigen innerlijke coach?

AFSLUITER / BOOST

“Je bent de enige die altijd met jezelf samenleeft. Zorg dat je stem een bondgenoot is.”

Je hoeft je innerlijke criticus niet uit te schakelen.
Maar je mag haar onderbreken. En vervangen.

Met woorden die steun geven in plaats van stress.
Zodat jij verder kunt – met lef én liefde.

Volgende keer:

“Mentale reset: quick practices voor je hoofd” –
hoe je snel uit een mentale loop stapt als je vastzit.

Tot dan. En spreek jezelf vandaag toe zoals je een goede vriend zou toespreken.