



Ballance

Performance

Ultimate Performance Program (U.P.P.)

Benut je volledige **POTENTIEEL**

"De juiste mindset gekoppeld aan daadkracht realiseren oneindige mogelijkheden"

FOCUS je aandacht gericht

"Het geheim van verandering is focus. Niet door te vechten tegen het ongewenste, maar door te focussen op het gewenste effect"

Creëer continue **RESULTATEN**

"Ons leven is altijd het gevolg van onze meest dominante gedachten en overtuigingen"

De **SLEUTEL** tot optimale prestaties en duurzaam succes

"Betere prestaties beginnen met een betere mindset"



De brug van 'doelstelling' naar 'realisatie'

"Bekwaam gedrag wordt gestuurd door aangeleerde programma's in het brein van personen, programma's die ons dagelijks gedrag sturen. Daarom, wie effectieve veranderingen wil bewerkstelligen, moet veranderingen doorvoeren in deze aangeleerde programma's" Chris Argyris Prof. Emeritus Harvard Business School

In de sportwereld worden atleten afgerekend en beoordeeld op hun prestaties. De manier om optimaal te kunnen presteren wordt voornamelijk gezocht in periodieke en specifieke vaardigheids- en conditietrainingen. Incidenteel wordt er aandacht besteed aan persoonlijke voedingsplannen en mentale coaching. Dit zijn waardevolle aanvullingen op de geaccepteerde aanpak. In deze visie kunt u lezen waar de werkelijke sleutel tot optimaal presteren, professioneel gewenst gedrag en duurzaam succes *in iedere atleet* te vinden is.

Vaak zijn mensen wel bewust van *wat* ze moeten doen, *waarom* het belangrijk is, en *hoe* het te doen, terwijl ze er niet in slagen om dit ook daadwerkelijk te *realiseren*. Harder en meer trainen, een verschillende aanpak in management of meer discipline zijn zelden voldoende om te slagen. Dit is logisch aangezien mensen niet blijvend zullen veranderen totdat hun **onderbewuste overtuigingen** veranderen. **Overtuigingen liggen aan de grondslag van iedere vorm van gedrag.** De neuro-wetenschap heeft vastgesteld dat overtuigingen voor minimaal 95% onbewust zijn (Zaltman, 2003).

Overtuigingen in het onderbewuste – *de onderbewuste programmering*– zijn bij ieder mens in 95% van de tijd verantwoordelijk voor het automatisch vertoonde gedrag en bepalen daarnaast het potentieel van mensen. Kort gezegd: Onze levenservaring is altijd een reflectie van onze onderbewuste programmering. Zo zijn onze overtuigingen óf onze grootste vriend, óf onze grootste tegenstander.

Ondersteunende overtuigingen hebben de kracht om iemand moeiteloos succesvol te laten zijn. Belemmerende overtuigingen hebben de kracht om iemand constant te laten falen. Henry Ford verwoordde dit treffend: *"Als je gelooft dat je het kunt, of gelooft dat je het niet kunt. Je krijgt in beide gevallen gelijk"*.

Traditionele aanpak bij verandering:

1. De huidige (probleem) situatie vaststellen
2. Het gewenste resultaat bepalen (oplossing)
3. Een actieplan opstellen
4. Het actieplan uitvoeren

Nieuwe aanpak voor duurzame verandering:

1. De huidige (probleem) situatie vaststellen
2. Het gewenste resultaat bepalen (oplossing)
3. Overtuigingen verhelderen die nodig zijn om het gewenste resultaat te ondersteunen
4. Door middel van BALLANCE U.P.P. de ondersteunende overtuigingen verankeren in het onderbewuste
5. Een actieplan opstellen
6. Het actieplan uitvoeren



Wat is BALLANCE. U.P.P.?

"BALLANCE. U.P.P. is een gebruiksvriendelijk programma om de software van je brein te herschrijven, zodat je prestaties en kwaliteit van leven verbetert"



Voor BALLANCE U.P.P.



Na BALLANCE U.P.P.



Het resultaat

BALLANCE. U.P.P. is een uniek programma aan overtuigingen en oefeningen. Het leidt tot: *effectief gedrag, persoonlijk leiderschap, optimaal presteren en duurzaam succes.*

Het is een wetenschappelijk en in de praktijk bewezen programma dat persoonlijke en professionele prestaties **DRAMATISCH** kan verbeteren. BALLANCE. U.P.P. is ontstaan uit een unieke combinatie van verschillende veranderingstechnieken, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek waaronder breindominantiëtheorie, kwantumfysica en neurowetenschap.

U.P.P. gebruikt de integratieprincipes van: denken (mind)/ lichaam (body)/ ziel (spirit).

Dit programma activeert potentieel, focust passende energie en produceert herhaalde resultaten. Deze combinatie is een sleutel tot duurzaam succes. Deze visie en methodieken zijn speciaal voor de sportwereld afgestemd in een Ultiem (Ultimate) Prestatie (Performance) programma (Program) op individueel en teamniveau.

Het is een eenvoudige en effectieve manier om belemmerend gedrag te wijzigen door de onderliggende (onbewuste) belemmerende overtuigingen die dit gedrag veroorzaken, te veranderen. Doordat het direct inwerkt op het onderbewustzijn (95% van ons bewustzijn) maakt deze methode **uniek** ten opzichte van traditionele mental coaching en consulting wat zich uitsluitend richt op het bewustzijn, wat slechts 5% van de tijd actief is.

Heb je je ooit afgevraagd waarom het merendeel van alle vaardigheidstrainingen en motivatiegerichte programma's slechts beperkte en tijdelijke veranderingen opleveren?

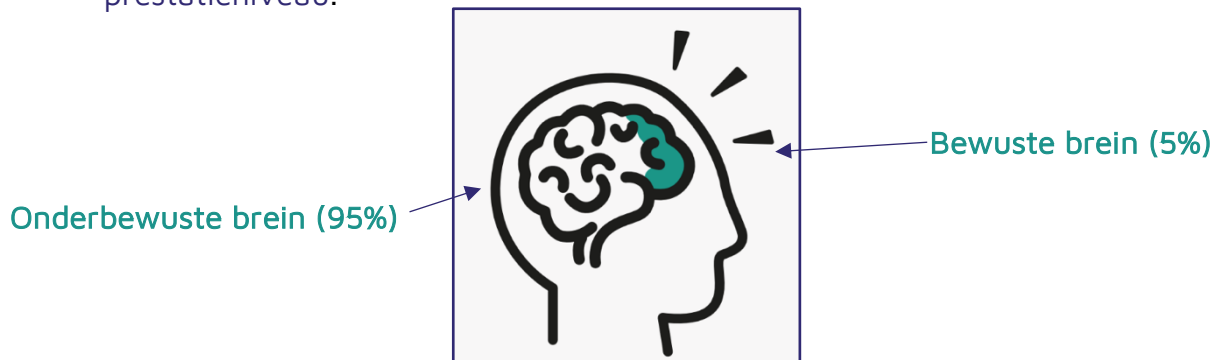
En waarom men na het aanvankelijke enthousiasme en de eerste opwinding, zo snel weer terugvalt in 'het oude' ongewenste gedrag?



Wie ervaring heeft met 'positief denken' of 'gemotiveerd werken', weet dat **inspiratie en motivatie** zelden duurzame veranderingen bewerkstelligen. Om optimaal gewenst gedrag te mobiliseren en blijvend te ondersteunen, is het nodig om **toegang te hebben** tot de onderliggende overtuigingen en attitudes die dit gedrag aansturen, om deze overtuigingen te **optimaliseren** in ondersteunende overtuigingen.

***Dé vraag is:** hóé krijgen we toegang tot, en optimaliseren we de onderliggende overtuigingen en attitudes zodat we werkelijke gewenste veranderingen duurzaam realiseren?* Het antwoord bevindt zich op het niveau 'onder' ons dagelijks bewustzijn, bekend als het *onderbewuste*: de opslag van al onze attitudes, waarden en overtuigingen.

De neurowetenschap toont aan dat **minstens 95% van ons brein onderbewust is**. Deze onderbewuste overtuigingen en attitudes zijn grotendeels het gevolg van levenslang conclusies trekken en 'geprogrammeerd' worden door onze omgeving. De onderbewuste programmering oefent een krachtige invloed uit op ons leven zoals: iedere vorm van ons gedrag, onze levenssituatie en ons prestatieniveau.



Zelfs goed getrainde, gemotiveerde en toegewijde personen belemmeren zichzelf vaak omdat hun onderbewuste programmering de gewenste doelen saboteert.

Toegang tot het onderbewuste deel van ons brein wordt verkregen op dezelfde manier als het bereiken van het geheugen van een computer. Het werkt als een 'mentaal' toetsenbord'. Het is een gebruiksvriendelijke methode om te communiceren met het onderbewuste: **eenvoudig, direct, veilig, vriendelijk** en **meetbaar!**

Deze communicatiemethode maakt het mogelijk de onderliggende (onderbewuste) belemmerende overtuigingen te identificeren en ze vervolgens te veranderen. Zodoende zijn ze in overeenstemming met de principes en opvattingen die **blijvend_succesvol** gedrag, acties en resultaten verzekeren. Dit unieke proces is eenvoudig te gebruiken en het kan de **persoonlijke en professionele effectiviteit spectaculair vergroten en verhogen**.

BALLANCE. U.P.P. doet meer dan MOTIVEREN.... Het OPTIMALISEERT!



Focus op het onderbewuste deel van het brein



Bewuste brein:

Wilskracht (slechts 5% van de dag vertoon je bewust gedrag)

- Stelt doelen, beoordeelt resultaten
- Denkt abstract

Tijdgebonden

- Denkt in verleden en toekomst

Beperkte verwerkingscapaciteit

- Kortetermijngeheugen (ongeveer 20 seconden)
- 1/3 processen tegelijk
- Verwerkt ongeveer 2000 bits informatie per seconde*

Onderbewuste brein:

Automatisme (95% van de dag vertoon je onbewust en automatisch gedrag)

- Stuurt lichaamsprocessen (ademhaling, spijsvertering, hartslag, motorische functies enz.)
- Denkt letterlijk

Tijdloos

- Denkt altijd in het 'NU'

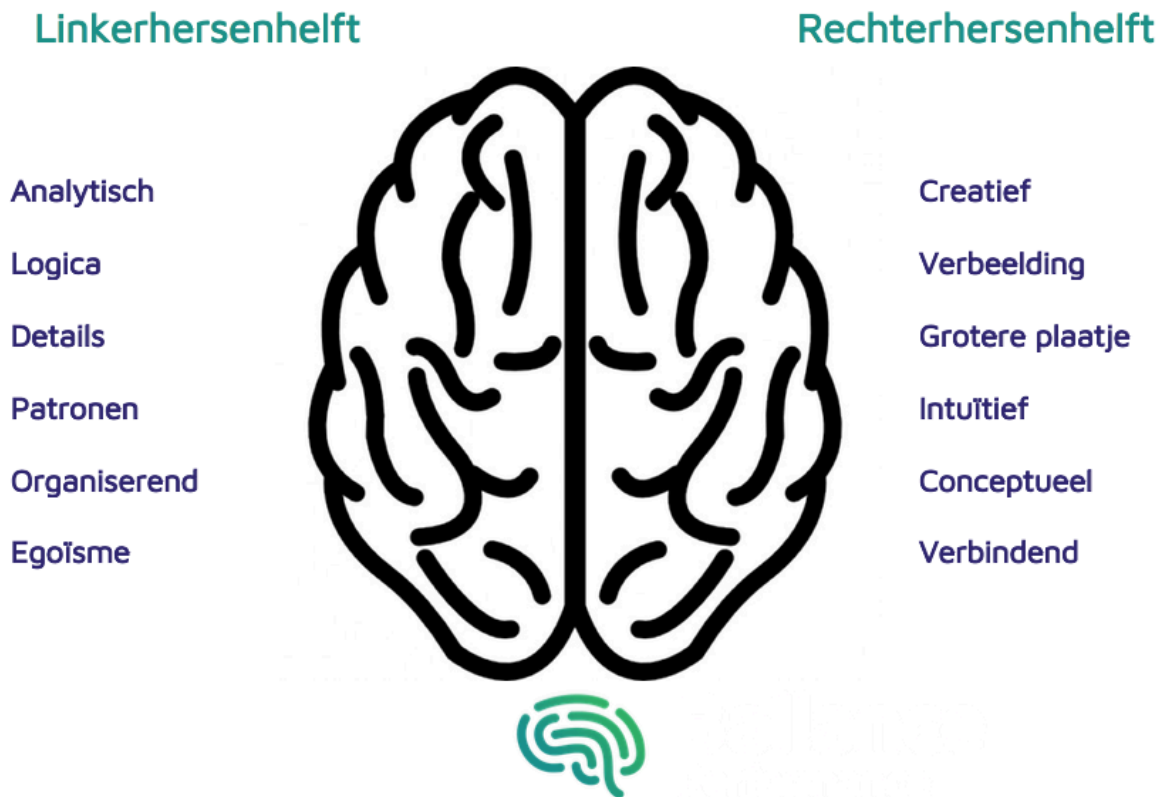
Uitgebreide verwerkingscapaciteit

- Lange termijn geheugen (levenservaringen, houdingen, waarden en overtuigingen)
- Kan duizenden processen tegelijk uitvoeren
- Verwerkt ongeveer 40.000.000 (miljoen) bits informatie per seconde*

*Het bewustzijn als bedrieger - Tor Norretranders (et, al 2003)



Een psychologisch model van het brein



Gedurende tientallen jaren is er onderzoek gedaan naar wat nu de 'breindominantietheorie' genoemd wordt. Dit onderzoek wijst erop dat beide hersenhelften ertoe neigen te specialiseren en leiding te nemen over bepaalde functies. Ook verwerken ze verschillende soorten informatie, en gaan op een verschillende manier met problemen om.

We gebruiken de technieken om **de wederzijdse communicatie tussen beide hersenhelften te verhogen**, waardoor er een 'hele brein situatie' ontstaat. Deze toestand is ideaal om onderbewuste overtuigingen te veranderen. Als beide hersenhelften helemaal betrokken zijn, wordt bovendien **het volledige potentieel aan gedragsmogelijkheden geactiveerd**.



Een psychologisch model van het brein (vervolg)

Om te weten te komen wat de onderliggende neurowetenschappelijke bevindingen zijn met betrekking tot het BALLANCE. Performance Programma is onderzoek opgezet met gebruik van de bekende wetenschappelijke methode 'brainmapping'.

Het meet de patronen van hersengolven van 20 specifieke locaties op het hoofd en vertaalt dan de eeg-data (elektro-encefalogram) door middel van een geavanceerd statistisch programma naar visuele weergaven die met elkaar vergeleken worden. Huidig en lopend onderzoek, dat brainmapping met QEEG (1) gebruikt als methode, heeft bewezen dat door gebruik van het BALLANCE. Proces er een 'hele brein' situatie ontstaat.

Onder normale omstandigheden blijven de energiepatronen in het brein min of meer hetzelfde. Zowel eerder onderzoek als gekende ervaringen hebben aangetoond dat het soms weken, maanden of zelfs jaren duurt voordat duidelijke veranderingen in het brein optreden bij het gebruik van traditionele verandermethodieken.

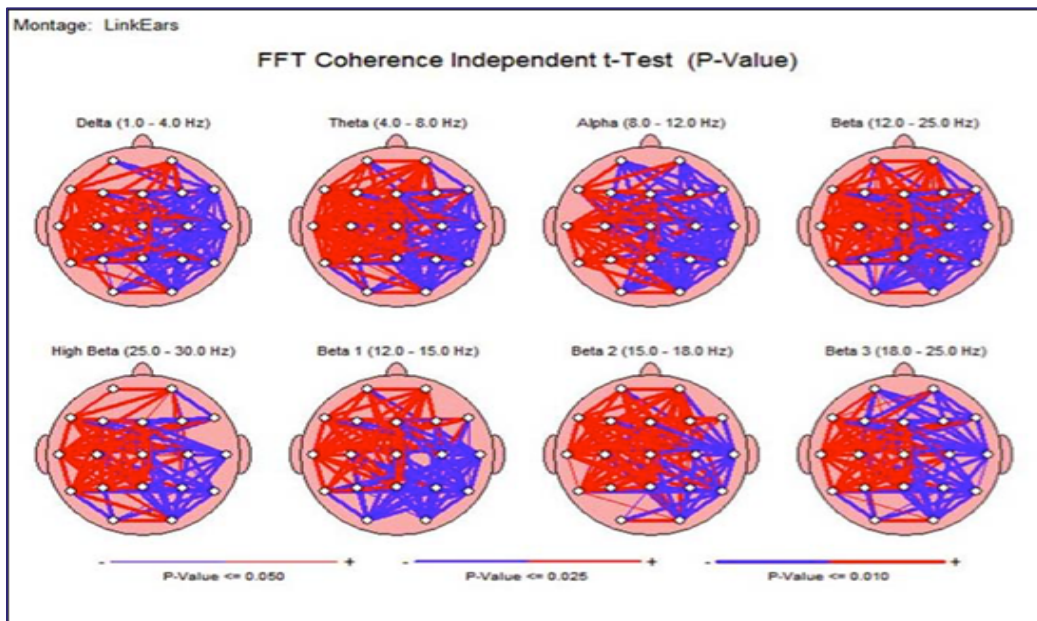
Bij gebruik van een BALLANCE proces worden na slechts 10 minuten significante verschillen meetbaar in het brein!

De beelden op de volgende pagina zijn een extract uit een twee jaar durende onderzoek bij 125 deelnemers. Brainmaps behoren uniek toe aan het specifieke individu, terwijl de onderzoeksuitkomst bij **98%** van de deelnemers een hele-brein communicatie zichtbaar maakte.

De **rode kleur** vertegenwoordigt de breinactiviteit **VOORAFGAAND** aan het BALLANCE. proces. De **blauwe kleur** vertegenwoordigt de **toegenomen hersenactiviteit na** het proces.

Weet dat de twee kleuren samen een meer globaal energiepatroon schetsen (hele brein situatie) na het beëindigen van een balans proces. Resultaat is dat de personen spectaculaire vooruitgang hebben gemaakt in het gebruik van beide hersenfuncties, waardoor zij meer adequaat kunnen reageren op de uitdagingen in het leven en de kansen die erin besloten liggen.

(1) Quantitative Electroencephalogram (qEEG)



De **rode** kleur vertegenwoordigt de breinactiviteit **VOORAFGAAND** aan het proces. De **blauwe** kleur vertegenwoordigt de toegenomen hersenactiviteit **NA** het proces.

Het getoonde beeld geeft een toename van congruentie aan van het gehele brein. Tussen beide hemisferen alsook de voor- en achterkant. De hele brein situatie verschaft veel voordelen waaronder:

- **Supersnelle verandering van onderbewuste overtuigingen en trauma's**
- Helder denken
- Ontspanning
- Optimale creativiteit en oplossingsgerichte vaardigheden
- Optimale energie en efficiency

Feitelijk, hoe meer we weten over de hele brein situatie, hoe meer we gaan beseffen dat dit dé 'toegangspoort' is naar gewenst gedrag en duurzaam succes.



Wat is een BALLANCE. Proces?

Een BALLANCE. Proces is ingericht op het creëren van een hele brein communicatie in het brein. Deze hele brein communicatie is essentieel om:

- De programmering van het onderbewuste te optimaliseren met ondersteunende overtuigingen.
- Stresstriggers blijvend te verwijderen.
- Mensen te helpen om toegang te krijgen tot hun volledige potentieel aan gedragsmogelijkheden.

Het is belangrijk om te beseffen dat: een balans **potentieel** creëert. **Je creëert resultaten door gerichte acties.** Bijvoorbeeld: je doet een balans om beter te kunnen voetballen. Vervolgens zal je wel de nodige training en vaardigheden moeten toepassen om je doel te realiseren. De balans zorgt ervoor dat iedere vorm van onbewuste weerstand uit ons brein verdwijnt, zo zal alle inzet tot maximale resultaten leiden.

Een ander voorbeeld: je doet een balans voor meer zelfvertrouwen. De balans zal ervoor zorgen dat de stress vermindert en het innerlijke conflict in jezelf oplossen dat de twijfel veroorzaakt. Maar vervolgens zal je de benodigde stappen moeten ondernemen om daadwerkelijk te gaan presteren.

Om daadwerkelijke veranderingen te bereiken, is het van groot belang dat de doelen helder en betekenisvol zijn. Het aantal overtuigingen is minder van belang. Kwaliteit gaat voor kwantiteit.

Potentieel + actie = resultaat!

Doordat het potentieel nu geïnternaliseerd in het onderbewustzijn is, zijn de gewenste doelen nu haalbaar en realistisch. Deze haalbaarheid biedt een garantie voor **duurzaam succes!**

Als bewust gekozen doelen niet ondersteund worden door de onderbewuste programmering, dan is het onmogelijk om optimaal te presteren en duurzaam succesvol te zijn. Op wilskracht kan men slechts beperkte tijd functioneren. Oververmoeidheid, klachten en blessures zijn dan het logische gevolg.



Wat is een BALLANCE. Proces? (vervolg)

Hoelang duurt het voordat het werkt?

Het resultaat kan meteen worden ervaren, of zich pas na verloop van tijd ontfouwen. (uren, dagen weken of langer). Bijvoorbeeld: als je doel is om zelfverzekerd te presteren, dan kan het zijn dat je angst direct verdwijnt, terwijl je vaardigheid nog oefening nodig heeft.

Hoelang blijft een balans werken?

Het lijkt erop dat effecten werkzaam blijven **zolang ze bruikbaar zijn** voor het onderbewuste deel van ons brein. Of tot je zelf besluit om een ander proces toe te passen voor een nieuwgekozen doel.

Zonder het gebruik van deze processen zal het leven jou duidelijk maken om sommige aspecten in je leven te veranderen. Helaas wordt je aandacht daarop meestal gevestigd in de vorm van een trauma, blessure of een ander probleem waarmee je wordt geconfronteerd. BALLANCE. maakt het mogelijk om direct veranderingen in je leven aan te brengen, gemakkelijk en flexibel. Zo blijf je makkelijker meegaan in de flow van je leven.

**“Make sure that your worst enemy
doesn't live between your own two ears”**





Ontstressen

Stress is in feite het gebrekkig functioneren van lichaam en geest. Bij het ervaren van stress zijn delen van ons brein inactief. Dit is zichtbaar op eeg-scans. Gedurende stress mist iemand de vrije toegang tot zijn of haar hele brein. Het effect van stress werkt negatief door in alle lichaamsfuncties. Daarom is optimaal en duurzaam presteren onmogelijk zolang stress ervaren wordt. Zijn we voortdurend blootgesteld aan stress dan levert dit uiteindelijk uitputting op. Uitputting kan gezien worden als een stresscyclus. Het gevolg van voortdurende stress is een oververmoeid lichaam en een brein in disbalans.

Om optimaal te kunnen presteren en duurzaam succes te creëren hebben we ons gehele brein nodig. Zowel de ratio als de gevoelskant.

Mensen kennen drie primaire stressreacties: vechten, vluchten en bevriezen. In elke situatie en bij ieder persoon die we als pijnlijk en/ of vijandig ervaren vervallen we in een van deze drie reacties. Als we denken het te kunnen winnen dan vechten we. Denken we nog weg te kunnen komen dan vluchten we. Zien we geen mogelijkheid om te winnen of weg te vluchten dan bevriezen we.

Vechtgedrag:

- Discussiëren
- Gelijk willen halen
- Ruzie maken
- Irritaties projecteren op anderen
- Spanningen creëren
- Oordelen spuwen
- Vernederende opmerkingen
- Prikkelbaar zijn
- Aanvallen
- Beschuldigen

Vluchtgedrag:

- Weg willen
- Terugtrekken
- Wegrennen
- Iets anders gaan doen
- Uitstelgedrag
- Over iets anders praten
- Afleiding zoeken
- TV kijken, computeren, computerspelletjes
- Vervelen
- Verslavingen; roken, drugs, drank, enz.
- Twijfelen
- Weerstand voelen

Bevriesgedrag:

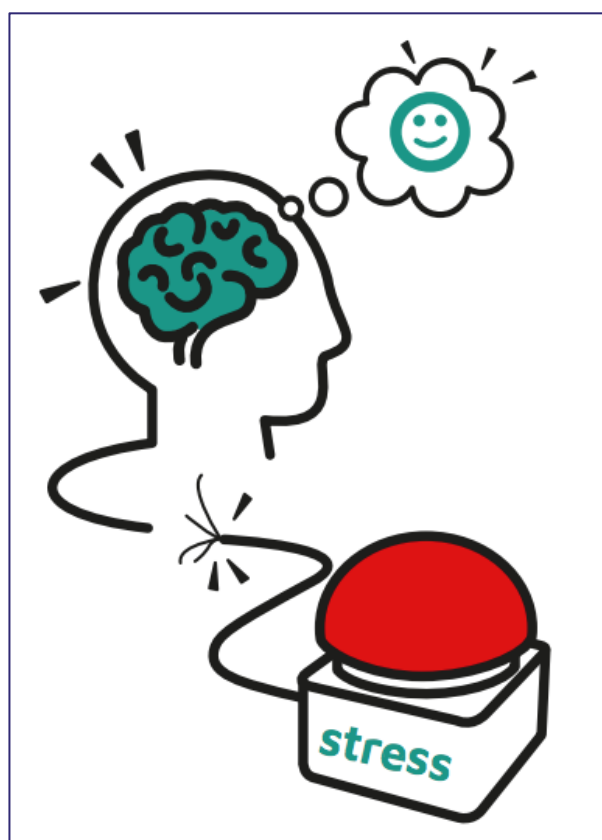
- Alle soorten vermoeidheden
- Draaierig voelen
- Misselijk voelen
- Grieperig voelen
- Angstig zijn
- Niet meedoen
- Ontstekingen hebben
- Maagklachten
- Prikkelbare darm hebben
- Huilen
- Niets doen
- Uitstellen



Ontstressen (vervolg)

Vaak realiseren mensen zich niet dat ze stress gerelateerd gedrag vertonen. We hebben door de jaren geleerd om het met onszelf uit te houden, ons af te leiden en ons af te reageren. Dat vormt een extra moeilijkheid voor mensen die vastzitten in stresspatronen. Zodra onze stresspatronen op hol geslagen zijn, wordt het bijna een normale staat van zijn.

Met de BALLANCE. Tools is het mogelijk om belemmerende stressreacties en patronen blijvend en simpel los te laten. In slechts minuten tijd worden deze stresspatronen opgelost zodat mensen weer in de gewenste hele brein situatie terecht komen. Dan is optimaal presteren en duurzaam succes weer mogelijk. De combinatie van een stressvrij brein, de zogenaamde 'hele brein staat' met doelondersteunende overtuigingen verankerd in het onderbewuste, gekoppeld aan gerichte actie is de sleutel tot duurzaam succes.



Voor  **Balance**
Performance

Na  **Balance**
Performance



Samenvatting

BALLANCE. U.P.P. is een uniek wetenschappelijk onderbouwd programma dat speciaal ontwikkeld is voor (top)sporters. Het gaat uit van inzichten uit de biologie, neurowetenschap, psychologie, kwantumfysica en NLP. Het richt zich op het **onderbewuste** deel van het brein, het deel dat ons gedrag in 95% van de tijd bepaalt en aanstuurt.

De ervaring die we momenteel hebben in alle facetten in ons leven, waaronder ons zelfbeeld, wereldbeeld, gezondheid, gedrag, relaties, prestatieniveau, focus en succes worden bepaald door de onderbewuste programmering die bestaat uit overtuigingen. Deze onderbewuste programmering kent slechts twee uitwerkingen. Het ondersteunt óf belemmert onze bewust gekozen doelen.

BALLANCE. U.P.P. maakt het mogelijk om belemmerende programma's (*zoals: ik kan het niet, ik ben niet goed genoeg*) uit het onderbewustzijn blijvend te optimaliseren in doel ondersteunende programma's/ overtuigingen (*zoals: ik verdien het om succes te hebben, ik ben waardevol, ik kan alles bereiken waar ik voor kies*). Het gedrag dat mensen vertonen en het resultaat dat mensen bereiken is altijd gebaseerd op de onderliggende onderbewuste overtuiging. Kortom: **Als je gelooft dat je het kunt, of gelooft dat je het niet kunt, je hebt altijd gelijk!**

Daarnaast stelt BALLANCE. U.P.P. mensen in staat om (oude) stresspatronen, angsten en trauma's laagdrempelig en veilig los te laten. Herbeleven van een traumatische gebeurtenis is niet nodig omdat het onderbewustzijn het 'werk' onder het niveau van het bewustzijn opknaapt.

BALLANCE. U.P.P. heeft een selectie gemaakt van levensthema's die essentieel zijn om in de sportwereld en het dagelijks leven het maximale potentieel te bereiken, optimaal te presteren, gewenst gedrag te vertonen en duurzaam succesvol te zijn. Dit geldt op individueel en op teamniveau. Denk hierbij aan: **persoonlijk leiderschap, optimaal presteren, omgang met anderen, effectieve communicatie, gezondheid en lichaam, stress omzetten in succes enz.**

Voor ieder thema zijn doel ondersteunende programma's gemaakt die optimale prestaties en duurzaam succes ondersteunen. Deze kunnen in ieders onderbewustzijn verankerd worden. Zo wordt duurzaam succes en optimaal presteren een '**selffulfilling prophecy**' in plaats van '**wishful thinking**'.

BALLANCE. U.P.P. is geschikt voor alle mensen vanaf 12 jaar. Omdat het vooral een 'doe' proces is, is het uitermate geschikt en veilig voor kinderen en (jong)volwassenen.



Algemene toepassingsgebieden

Hoe we reageren op een situatie is in 95% van de tijd een onbewust proces en wordt bepaald door onze perceptie van mensen en situaties. Deze perceptie ontstaat door onderbewuste overtuigingsysteem. Deze onderbewuste programmering bepaalt zowel ons fysiologische en psychologische gedrag. Daarom zijn de toepassingsgebieden van BALLANCE. U.P.P. vrijwel onbegrensd. Om een indicatie van de mogelijkheden te geven staat hieronder een selectie van toepassingsgebieden weergegeven:

- Het optimaliseren van zelfvertrouwen
- Het optimaliseren van relaties met jezelf en anderen
- Het loslaten van alle (faal)angsten
- Het loslaten van belemmerende gedachten en gedragspatronen
- Het loslaten van verslavingen
- Het loslaten van trauma's, emoties en stresspatronen
- Het loslaten van vermoeidheidsklachten

Specifieke toepassingsgebieden BALLANCE. U.P.P

Voor (top)sporters heeft BALLANCE. een specifiek programma samengesteld, genaamd: **U.P.P.** Dit programma bestaat uit twee delen: ontstressen en mindset optimalisatie. Het ontstressen is maatwerk aangezien ieder mens uniek is en eigen stresspatronen heeft. De mindset optimalisatie bestaat uit de volgende categorieën:

Uitzonderlijk leiderschap bekrachtigt je om het hoogste niveau van persoonlijke leiderschap te bereiken. De latente, onderbewust verborgen talenten krijgen alle ruimte zich te ontwikkelen. Door onderbewuste overtuigingen in overeenstemming te brengen met bewuste doelen, kan alles wat effectief persoonlijk leiderschap in de weg staat, geëlimineerd worden.

Excellent management helpt je om in plaats van gewoontereacties te vertonen, de kracht van het onderbewuste brein in te zetten om op constructieve wijze te reageren op situaties. Wanneer onderbewuste overtuigingen ingaan tegen bewuste doelstellingen, komen zelf-belemmerende gedachten op en wordt zelf-saboterend gedrag getoond. Gewoonten zijn automatisch gedrag. Door het proces wordt excellent management stap voor stap toegankelijk door je onderbewuste overtuigingen overeen te stemmen met je gewenste doelen. Constructieve onderbewuste overtuigingen vormen de basis voor creatieve en opbouwende gedachten en gedrag.

Stress omzetten in succes geeft je de mogelijkheid de voornaamste stressoren in je leven te identificeren, zowel persoonlijk als professioneel. Door het Opti-Mind proces toe te passen zal de energie die verloren gaat door stress, gebruikt worden om constructieve oplossingen voor je problemen te vinden. De sleutel tot succes is moeilijkheden als kansen zien, als uitdagingen die de creativiteit prikkelen. Deelnemers geven aan dat ze door 'Stress om te zetten in succes' zich kalm en vol vertrouwen voelen in situaties waarin ze doorgaans in paniek raakten.



Specifieke toepassingsgebieden BALLANCE. U.P.P

Topprestaties is ontworpen om de vaardigheidstrainingen om te zetten in topprestaties in wedstrijdverband. Het onderbewuste brein wordt in overeenstemming gebracht met hun beoogde doelen. Succesvolle atleten hebben meer 'ik kan' dan 'ik kan niet' overtuigingen. Dit psychologische voordeel kan het verschil maken tussen een goede en een excellente topsporter. Door ondermijnende onderbewuste overtuigingen te vervangen door bewust nagestreefde doelovertuigingen, wordt zelf-saboterend gedrag veranderd in succes bevorderend optreden. Zo wordt succes een 'selffulfilling prophecy' in plaats van een dagelijkse strijd.

Effectieve Communicatie helpt jou je mogelijkheden tot communicatie met individuen en groepen uit te breiden. Het ontwikkelt meer samenwerking tussen de linker- (logische) en de rechter- (emotionele) hersenhelft. Door de verbinding tussen beide hersenhelften te verstevigen, worden evenwichtige communicatiepatronen verankerd. Mensen die succesvol communiceren, gebruiken in contact met anderen zowel hun logica als hun emoties. Dat verhoogt hun effectiviteit. Laat door middel van 'Effectieve Communicatie' je storende overtuigingen vervangen door overtuigingen die je communicatievaardigheden uitbreiden.

Teambuilding helpt jou je persoonlijke normen, waarden en overtuigingen af te stemmen op effectieve groepsinteracties. Meestal gedragen mensen zich in een groep op dezelfde wijze als ze zich thuis in hun familie (hebben) gedragen. Dikwijls is dergelijk gedrag inadequaar in de professionele sfeer. Je leert je bewust te worden van je gedrag en je zodanig op te stellen dat je op je eigen wijze kunnen aansluiten. Effectieve teams werken op basis van vertrouwen, wederzijds respect en engagement ten aanzien van samen gedragen doelstellingen. Om deze essentiële kwaliteit in een groep te verhogen en mensen te ondersteunen zichzelf daarin te ontplooiën, worden jouw onderbewuste overtuigingen op één lijn gebracht met de bewust nagestreefde waarden en gedrag.

Gezondheid en Welzijn rust je toe om meer respect en zelfbewustzijn te ontwikkelen over de samenhang tussen lichaam en geest. Stress en toxische overtuigingen kunnen een dramatisch effect hebben op onze psychische en fysische gezondheid. Je krijgt toegang tot overtuigingen die je immuunsysteem optimaal ondersteunen. Doel is een 'immuun-competentie' te ontwikkelen. Meer welzijn betekent meer productiviteit, minder ziekteverzuim en verminderd gebruik van de gezondheidszorg. Minder afwezigheid heeft dus meer productiviteit en minder kosten tot gevolg. Exploreer de interactie tussen lichaam en geest, en geniet van een verbeterde gezondheid, geluk en daadkracht voor jezelf en voor teamgenoten.



Over BALLANCE.

Mijn naam is Remco Visscher (1986). Ik ben in 1986 geboren en vervolgens getogen in Harderwijk. Na het succesvol afronden van mijn sportopleiding in Zwolle, ben ik enkele jaren werkzaam geweest als personal fitness trainer en leefstijlcoach. Na verloop van tijd veranderde mijn interessegebied.

Ik leerde dat ons gedrag, onze prestaties en kwaliteit van leven voornamelijk bepaald wordt door het onderbewuste deel van ons brein.

Aangezien ik mijn voldoening haal uit het optimaal laten presteren en functioneren van mensen was het voor mij een logisch gevolg dat ik hierin verder wilde. Na de verkoop van mijn bedrijf (fitention) in mei 2015 heb ik diverse opleidingen gevolgd en mezelf gespecialiseerd in optimale gedrags- en mindsetverandering.

BALLANCE. U.P.P.

- BALLANCE. U.P.P. is een effectieve methode waarmee je veilig en snel een optimale mindset kunt creëren.
- BALLANCE. U.P.P. is geschikt vanaf de leeftijd van twaalf jaar.
- BALLANCE. U.P.P. is een simpel en zeer krachtig proces om de onderbewuste overtuigingen die je belemmeren en saboteren te optimaliseren.
- BALLANCE. U.P.P. is wetenschappelijk onderbouwd.
- BALLANCE. U.P.P. gaat verder dan iedere vorm van mentale coaching, omdat het direct inwerkt op het onderbewustzijn. Het deel dat verantwoordelijk is voor 95% van ons (automatische) gedrag en 1 miljoen keer krachtiger is dan ons bewustzijn.

Contact

Telnr mob: 06-51719397
E-mail: remco@ballance.nl
Website: www.ballance-performance.com



Ambassadeur Ballance Performance

Wout Weghorst

Profvoetballer VfL Wolfsburg

The screenshot shows the AD.nl website interface. At the top, there's a navigation bar with 'AD' logo, 'NIEUWS', 'REGIO', 'SPORT', 'SHOW', 'VIDEO', 'FUN', and a search icon. Below this is a secondary navigation bar with categories like 'Nederlands voetbal', 'Buitenlands voetbal', 'Formule 1', 'Wielrennen', 'Tennis', 'Transfer talk', 'Andere sporten', 'Vechtsport', and 'Meer...'. A weather widget shows 'Weer de komende dagen'. A main banner for 'Auto Week' features a man with a red car and the text 'DE AUTOVERZEKERING VOOR DE AUTOLIEFHEBBER' and 'BEREKEN PREMIE >'. Below the banner is a large image of Wout Weghorst in a green VfL Wolfsburg jersey. To the right of the image is a 'Login >' button and a 'NET BINNEN' section with sports news snippets. Below the image is the article title 'Ontketende Weghorst bedankt zijn mental coach: 'Ik heb geleerd om van het voetbal te genieten'' and a short introductory paragraph.



Weghorst: 'Geen Nederlandse spits in topcompetities met betere statistieken'

Dinsdag, 29 december 2020 om 15:57



Dominic Mostert 29 december 2020 • Laatste update: 16:09

Wout Weghorst beleefde een succesvol 2020 op sportief vlak. De spits van VfL Wolfsburg was woensdag in de bekerwedstrijd tegen SV Sandhausen (4-0) goed voor een dubbelslag en sloot het kalenderjaar af met 22 goals: 9 in de tweede seizoenshelft van 2019/20 en 13 in de eerste seizoenshelft van 2020/21. In gesprek met *TC Tubantia* zegt Weghorst trots te zijn op de statistieken die hij kan overleggen.



Ambassadeur Ballance Performance

Bram Meijer

4x Nederlands kampioen Padel





Ambassadeur Ballance Performance

Melanie Driessen

4x Nederlands kampioen Calisthenics
2x wereldkampioen Calisthenics





Ambassadeur Ballance Performance

Marcin Prachnio

UFC MMA Vechter

13 wins- 3 lose
11 wins in 1st round





Ambassadeur Ballance Performance

Leon Jansen

WFL MMA Vechter





Ambassadeur Ballance Performance

Mustafa Kazmaz

MMA Vechter

