

...als een gedachte te
t neerleggen. Leren en ontwikkelen zijn de
zelf kunt geven!"

Proberen kun je leren

Remko van de Drift is niet alleen een heel sprankelende trainer, hij schrijft ook vlot. Dit keer schreef hij voor al die mensen die last hebben van perfectiestress het boek **'Proberen lukt altijd'**. Een hartverwarmend boek dat we met een glimlach hebben gelezen; het kan iedere professional helpen om op een gezonde manier met ambities, verwachtingen en prestaties om te gaan. Let bijvoorbeeld eens op de volgende vier alarmbellen:

- Je durft geen fouten te maken.
- Je stelt te hoge eisen aan jezelf.
- Je zoekt veel bevestiging bij anderen.
- Je bent bang om door de mand te vallen.

Met dit boek ga je jouw perfectiestress te lijf. Het is heel simpel. Hoe meer je je bewust bent van perfectiestress, hoe makkelijker het voor je wordt andere (voor jezelf betere) keuzes te maken. Je traint je zogenaamde 'faalspieren'. Remko waarschuwt voor het ongemak dat je soms zult voelen. Doe het dan rustig aan. Net als in de sportschool bouw je aan je 'faalkundige conditie'. Zijn tip: begin rustig, zorg dat je gemotiveerd blijft en ga door met proberen. Want proberen lukt altijd.

////////////////////////////////////

