



**your
mind
opener**

HIGH PERFORMANCE FOR HIGH POTENTIALS

50 inspirerende Mind Openers

Rogier Stam

Inleiding



Welkom, wat leuk dat je mijn e-book leest.

Train je geest als een atleet. Perform als een artiest. Leef als een leider.

Dat is de essentie van mijn werk: jouw potentieel openen en omzetten in prestaties die standhouden onder druk. Niet door harder te duwen, maar door dieper te ontwikkelen. Door te zien wat je nog niet ziet. Door te kiezen wat je nog niet durfde. Door te worden wie je kunt zijn.

Mijn naam is Rogier Stam, neurocoach en high-performance expert.

Ik begeleid topsporters, artiesten en leiders die willen excelleren van binnenuit. Mensen die begrijpen dat topprestaties beginnen in het brein: in focus, emotionele regie en mentale flexibiliteit. Optimaal prestatiegedrag op essentiële momenten.

Dagelijkse groei en ontwikkeling is daarbij geen luxe maar een voorwaarde. Wie bewust blijft leren, reflecteren en scherp kiezen, ontwikkelt een mindset die piekmomenten aankan in de kleedkamer, op het podium of in de boardroom.

Met neurogerichte coaching, inspirerende talks en scherp geleide trajecten ondersteun ik de top van de top op mentaal, emotioneel en strategisch niveau. Mensgericht. Wetenschappelijk onderbouwd. Ervaren. Effectief. Altijd gericht op echte transformatie.

Of ik nu coach, spreek of een team begeleid: samen activeer ik het leiderschap dat al in je zit en de doorbraken die daardoor ontstaan.

Dus blijf nieuwsgierig en wees je bewust dat jij alleen verantwoordelijk bent voor de keuzes die je maakt. Maar pas op, als je harder werkt aan jezelf dan aan je werk, gaan je prestaties door het dak.

Succes,

Rogier Stam



Er leidt geen weg naar het geluk,
de weg is het geluk

Lao Tse (Chinees Filosoof)



Vind het geschenk in
alles wat op je pad komt

auteur onbekend



Sommige mensen dromen van succes,
terwijl anderen iedere ochtend opstaan en
ervoor gaan.

Wayne Huizenga (Entrepreneur)





Het leven is zoveel meer
dan dingen gedaan krijgen

Jon Kabat-Zinn



Het punt is niet dat we onze rust verliezen,
maar hoe snel we hem weer terug kunnen
vinden.

Karen Maezen Miller (zenmeester)



Wat wij 'de wereld' noemen, is het resultaat
van al onze overtuigingen.

Gregg Braden (Spiritueel Coach)





If you can dream it, you can do it

Walt Disney



You are the master of your destiny. You can influence, direct and control your own environment. You can make your life what you want it to be.

Napoleon Hill (auteur)



De wereld van de ziel is een verborgen wereld. Daarom moet het denken niet een te hard of agressief licht werpen op de wereld van de ziel.

John O'donohue (schrijver)





Onze verbeelding is de werkplaats
waarin alle ideeën ontstaan. Met
behulp van de verbeeldingskracht
van je geest krijgt je verlang vorm
en daadkracht. Alles wat je je kan
inbeelden, kan je waarmaken

NAPOLEON HILL (AUTEUR)



De wereld draait ook wel verder zonder jou. Laat
het idee los dat jouw manier de enige goede is,
dat jij de enige bent dit iets kan laten gebeuren.

auteur onbekend



Ons grootste verlangen inspireert ons om
eruit te halen wat erin zit, om te worden wie
we weten te kunnen zijn.

Ralph Waldo Emerson (Filosoof)



Liefde laat de wereld er mooi uit zien. Als er
liefde is, is er schoonheid. Als de liefde in je
leven opdroogt, kijk dan naar de schoonheid
om je heen. Daar kun je liefde vinden.

auteur onbekend





Het beste wat je kan doen voor de wereld is
het beste maken van jezelf

Wallace D. Wattles



Het leven is een kladderpartij, elke dag heeft
mooie momenten om te kladderen, leven is
doen.

Rogier Stam



To be beautiful means to be yourself. You
don't need to be accepted by others. You
need to accept yourself.

Thich Nhat Hanh (Zenmonnik)





We vinden het niet raar om acht of negen euro te betalen voor een glas wijn. En toch aarzelen we als het om een boek gaat dat hetzelfde kost als twee glazen wijn.

Haemin Sunim (Zenmonnik)



Je gelooft in je eigen verhaal. Dat verhaal is jouw werkelijkheid. En die werkelijkheid bepaalt jouw visie op de wereld en de resultaten die je behaalt.

Michael Pilzarczyk (mindset coach)



Een doel zonder plan is slechts een wens.

Antoine de Saint-Exupery (Schrijver, piloot)





Wij kennen de wereld alleen door het venster van onze geest. Als onze geest luidruchtig is, is de wereld dat ook. En als onze geest vredig is, is de wereld dat ook. Kennis hebben van onze geest is net zo belangrijk als proberen de wereld te veranderen.

HAEMIN SUNIM (ZENMONNIK)



Het is niet voldoende om een goede mindset te hebben. Het gaat om goed gebruik ervan. Het is niet voldoende om talent te hebben. Het gaat om de juiste toepassing.

RENÉ DESCARTES (FRANSE FILOSOOF)

Imagination is more important than knowledge. Knowledge is limited. Imagination encircles the world.

ALBERT EINSTEIN (WETENSCHAPPER)

Ik heb niet gefaald. Ik heb alleen 10.000 manieren gevonden die niet werken.

THOMAS EDISON (UITVINDER)



Het geloof in jezelf is je grootste kracht

MICHAEL PILZARCZYK (MINDSET
COACH)

Het gebrek dat je dadelijk ziet bij iemand die je ontmoet, is waarschijnlijk ook een gebrek in jezelf. Als je dat gebrek niet zou hebben, zou je het niet zo snel hebben opgemerkt.

AUTEUR ONBEKENDQ

Do not judge me by my successes, judge me by how many times I fell down and got back up again

NELSON MANDELA (ANTI-
APARTHEIDSSSTRIJDER EN POLITICUS)



Ken uzelf

SOCRATES (FILOSOOF)

The people who are crazy enough to think they can change the world, are the ones who do

STEVE JOBS (MEDEOPRICHTER APPLE)

Het zijn niet de sterkste soorten die overleven en ook niet de meest intelligente. Het is het soort dat het beste reageert op veranderingen.

CHARLES DARWIN
(NATUURONDERZOEKER)



In dit leven is de meest
belangrijke en
aanhoudende vraag: wat
doe je voor een ander?

*Martin Luther King (dominee en
burgerrechtenactivist)*



Elke keuze die je maakt bepaalt de koers van je leven. Elke dag maak je tientallen keuzes, bewust en onbewust. Daar hoef je geen stress van te krijgen.

MICHAEL PILARCZYK (MINDSET COACH)

Excellence is not a destination; it is a continuous journey that never ends.

BRAIN TRACY (SPREKER, COACH)

Beoordeel je succes naar hetgeen je moest opgeven om het te bereiken.

DALAI LAMA (TULKU)





Succes is het resultaat van
goed oordelen. Goed
oordelen is het resultaat van
ervaring. Ervaring is meestal
het resultaat van slecht
oordelen.

ANTONY ROBBINS (COACH,
SPREKER)

Angst gaat niet vanzelf weg. Je moet
je angst confronteren, vormen en dan
leren beheersen in zijn eigen
irrationele realiteit. Ieder mens heeft
de kracht om dat te doen. Diep naar
binnen gaan en je innerlijke wezen
confronteren is een krachtige daad.
Diep gaan en de wilskracht
ontwikkelen is de enige manier.

WIM HOF (ICEMAN)

The best preparation for
tomorrow is doing your best
today

H. JACKSON BROWN
(AMERIKAANSE AUTEUR)



Je mist 100% van de kansen
die je nooit grijpt

WAYNE GRETZKY
IJSHOCKEYSPELER

Een mens leert haten. Als we
kunnen leren om te haten, dan
kunnen we ook leren om lief te
hebben. Liefde komt gemakkelijker
in ons hart dan haar tegenpool.

NELSON MANDELA (ANTI-
APARTHEIDSSTRIJDER EN POLITICUS)

The act of taking the first
step is what separates the
winners from the losers

BRAIN TRACY (SPREKER,
COACH)



Laat je gedachten positief blijven,
want je gedachten worden je woorden.

Laat je woorden positief blijven
want je woorden worden je gedrag.

Laat je gedrag positief blijven,
want je gedrag wordt je gewoonten.

Laat je gewoonten positief blijven,
want je gewoonten worden je waarden.

Laat je waarden positief blijven,
want je waarden worden je lot.

MAHATMA GANHDI (POLITICUS)



**I'm a success today, because I
had a friend who believed in
me and I didn't have the heart
to let him down**

Abraham
Lincoln
[politicus]

**Een mens heeft twee oren en
één mond om twee keer
zoveel te luisteren dan te
praten**

Confucius
[filosoof]

**Je tijd is beperkt, dus verspil
het niet door iemand anders
z'n leven te leiden**

Steve Jobs
[medeoprichter
APPLE]



**Hoop niet dat het makkelijk wordt, zorg
dat je jezelf verbetert.**

**Hoop niet op minder problemen, zorg
voor meer vaardigheden.**

**Hoop niet op minder uitdagingen, zorg
voor meer wijsheid.**

Jim Rohn -
Entrepreneur

**Love the life you live. Live the
life you love.**

Bob Marley
[artiest]

**It's surely our responsibility to do
everything within our power to
create a planet that provides a
home not just for us, but for all
life on Earth**

Sir David
Attenborough
[bioloog]



**De bitterste tranen die we boven
graven storten, zijn voor woorden die
we niet hebben gezegd en voor daden
die we niet hebben gedaan**

Harriet Beecher
Stowe [abolitoinist,
auteur]

**Het leven dat je morgen wilt
leven, is maar een dag verwijderd
van de realisatie ervan**

Leo Buscaglia
[auteur]

**You don't become what you
want, you become what you
believe.**

Oprah Winfrey

Kan ik je helpen?



Als dit je heeft geïnspireerd en je voelt dat het tijd is voor echte beweging, neem dan gerust contact met me op.

Vanuit mijn praktijk Your Mind Opener begeleid ik topsporters, artiesten en leiders die hun potentieel volledig willen benutten.

Mijn aanpak combineert diverse invalshoeken zoals neuropsychologie, bewezen gedragsstrategieën, NLP en twintig jaar ervaring op het kruispunt van onderwijs, topsport en leiderschap. Leading from one step behind: jij staat centraal, jouw doelstellingen bepalen de koers.

Via coaching, trainingen en inspiratie-content krijg je inzichten, technieken en tools die directe impact hebben, in je denken, je keuzes en je performance.

Heb je behoefte aan meer introspectie, richting of een mentale versnelling? Dan is het waardevol om eens samen te sparren en te onderzoeken wat de volgende stap voor jou kan zijn.

Voor direct een [gratis inspiratiesessie klik hier](#)

Mooie dag,

Rogier Stam

rogier@yourmindopener.nl

www.yourmindopener.nl

085 060 2212



Bonus

Tot slot nog enkele vragen die je aan jezelf kunt stellen en hierdoor je zelfinzicht vergroot.

- 1) Waar wil je naartoe?
- 2) Waar sta je?
- 3) Als je je leeftijd niet zou weten, hoe oud zou je jezelf dan schatten?
- 4) Op welke momenten voel jij je gelukkig?
- 5) Werk je om te leven of leef je om te werken?
- 6) Ben ik gelukkig in mijn relatie en in mijn sociale leven?
- 7) Ben ik tevreden met mijn baan?
- 8) Ben ik tevreden met het leven wat ik nu leef?
- 9) Welke drie vragen houden je de laatste tijd het meeste bezig?
- 10) Welke drie gedachten houden je het meest bezig?
- 11) Hoe zie je je ideale leven voor je?
- 12) Als je je leven opnieuw zou moeten beginnen, zou je dan nu hetzelfde leven leiden?

Het geluk
behoort aan
hen, die aan
zichzelf
genoeg
hebben

ARISTOTELES (FILOSOF)