

FEEL GOOD 2026



JUST KEEP
SPINNING

LEVEL UP YOUR MIND

VOL. 3

CONTENT

CHAPTER

01

Over de auteur

CHAPTER

02

Fix your Growth

CHAPTER

03

Zet jezelf aan het stuur

CHAPTER

04

3 bouwstenen

CHAPTER

05

Daily Habits

CHAPTER

06

Conclusie



VOORWOORD

Welkom bij jouw '2026' motivatie ebook en mindsetgids

Bij AeroFitt geloven we dat krachttraining, voeding en mindset samenkomen voor persoonlijke groei. Dit ebook helpt jou stap voor stap om je mindset te versterken, gewoontes op te bouwen en te investeren in je fysieke én mentale kracht.

“Je hoeft niet perfect te beginnen, je hoeft alleen maar te beginnen.”

Hier vind je praktische tools, oefeningen en tips die je vandaag nog kunt toepassen, zodat jij niet alleen sterker wordt, maar ook groeit als persoon.

Feel Good, Feel Better

Team AeroFitt



CHAPTER

01

Over de auteur



MARVIN - PERSONAL TRAINER

Over de auteur

Marvin Rutzerveld is 21 jaar, student Toegepaste Psychologie en personal trainer bij FeelGoodClub AeroFitt.

“Ik schreef dit e-book omdat ik zelf uit mijn comfortzone wilde stappen én omdat ik anderen wil helpen die net dat ene zetje nodig hebben om iets wél te doen — ook als ze denken dat het niet kan.”

In dit e-book draait alles om mindset: jouw mentale bril op de wereld. Die bepaalt hoe je denkt, voelt en handelt. Soms werkt je mindset vóór je, soms juist tegen je.

Het goede nieuws? Een mindset kun je trainen. En precies dat ga je in dit e-book stap voor stap ontdekken en toepassen.



Hoe gedachten je acties beïnvloeden

Iedereen heeft een mindset. Het is de manier waarop je denkt over jezelf, je capaciteiten en de uitdagingen die op je pad komen.

Fixed mindset

- Gelooft dat capaciteiten vaststaan
- Vermijdt uitdagingen, geeft snel op
- Ziet fouten als falen

Growth mindset

- Gelooft dat je kunt groeien door inzet en leren
- Ziet uitdagingen als kansen
- Leren van fouten en feedback

Gedachte → Emotie → Actie



Fixed mindset:

- Gedachte: "Ik kan dit nooit."
- Emotie: frustratie, angst
- Actie: uitstellen of opgeven

Growth mindset:

- Gedachte: "Dit is moeilijk, maar ik kan leren hoe het moet."
- Emotie: nieuwsgierigheid, motivatie
- Actie: oefenen, hulp vragen, doorzetten

Tip van Marvin:

**Herken je gedachten en stuur ze bewust bij.
Zo heb je direct invloed op hoe je je voelt en wat je doet.**



MINI-TEST:

ONTDEK JOUW MINDSET

Beantwoord de volgende stellingen met eens, neutraal of oneens:

1. Ik geloof dat mijn intelligentie vaststaat en niet kan veranderen
2. Als iets moeilijk is, geef ik snel op
3. Ik vind het spannend om nieuwe uitdagingen aan te gaan
4. Fouten maken betekent dat ik faal
5. Ik kan door oefening en inzet beter worden
6. Feedback helpt mij te groeien
7. Ik geniet van leren, ook als het moeilijk is

Uitslag:

Meeste “eens” bij 1,2,4 → Fixed mindset

Meeste “eens” bij 5,6,7 → Growth mindset

Iedereen heeft een mix. Het doel is bewust werken aan een groei-georiënteerde mindset.

ZET JEZELF AAN HET STUUR



Gedachten zijn jouw mentale stuur.

Ze bepalen hoe je de wereld ziet, hoe je je voelt en wat je doet.

Veelvoorkomende valkuilen

- Zelftwijfel: “Ik ben niet goed genoeg.” → Je grijpt minder kansen.
- Faalangst: Bang om fouten te maken → Uitstelgedrag.
- Perfectionisme: Alles moet perfect → Stress en uitstel.

Effect op groei:

- Beperkte actie, verminderde motivatie, verstoorde zelfwaardering

1. Herken de gedachte

- Schrijf op wat je denkt, bijvoorbeeld: “Ik kan dit niet.”

2. Analyseer de gedachte

- Vraag: Is dit echt waar? Wat is het bewijs?

3. Vervang de gedachte

- Formuleer een helpende gedachte: “Ik kan dit stap voor stap leren.”

4. Actie ondernemen

- Zet het om in kleine acties: oefenen, hulp vragen, doorzetten

Mini-oefening: kies één negatieve gedachte die je vaak hebt en doorloop deze stappen.

BOUWSTENEN

Veerkracht, Zelfvertrouwen, Discipline

Veerkracht

- Terugveren na tegenslag
- Zie fouten als groeikansen

Oefening: noteer je laatste tegenslag en drie dingen die je ervan leerde

Zelfvertrouwen

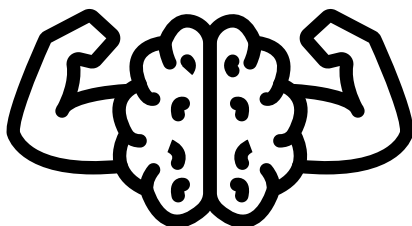
- Geloof in je eigen kunnen
- Focus op groei, niet op vergelijken met anderen

Oefening: maak een lijst van 5 kleine successen van het afgelopen jaar en bekijk deze wekelijks

Discipline

- Doen wat nodig is, ook zonder zin
- Kleine stappen en systemen werken beter dan grote doelen

Oefening: kies één gewoonte en voer deze 7 dagen achter elkaar uit



- 
- Dankbaarheid oefenen. Dit traint je brein om positiever te denken.
- 
- Morning mindset. Hoe je je dag begint, beïnvloedt je stemming en productiviteit. Een korte ochtendroutine kan wonderen doen.

- 2 minuten rustig ademen
- 5 minuten visualiseren van je belangrijkste doel
- 5 minuten bewegen (rek, push-ups, wandelen)
- 3 minuten dankbaarheid opschrijven

- 
- Reflectie: sluit af met: “Wat heb ik vandaag geleerd?”

Zo train je jezelf om groei te zien, ook in kleine dingen.

Technieken die werken

Visualisatie: stel je je succes levendig voor, 2–3 minuten per dag. Hoe? Sluit je ogen en adem diep in. Stel je je doel levendig voor: wat zie je, wat hoor je, hoe voel je je? Herhaal dit dagelijks 2–3 minuten.

Voorbeeld: Je visualiseert hoe je ontspannen en zelfverzekerd een presentatie geeft, en ervaart al even dat succes.



Door levendig voor te stellen hoe je een doel behaalt, bereid je je brein voor op actie.

Habit stacking betekent dat je een nieuwe gewoonte koppelt aan een bestaande. Hierdoor is de kans groter dat je de nieuwe gewoonte volhoudt.

Voorbeeld: Na het tandenpoetsen → 2 minuten ademhalingsoefening

Na het zetten van je koffie → 1 positieve affirmatie uitspreken

Na het douchen → kort je dagdoel opschrijven



Zo gebruik je je bestaande routines als “haakjes” om nieuwe gewoonten aan op te hangen.

De 2-minutenregel als een taak maar 2 minuten kost: doe het meteen. Dit voorkomt uitstelgedrag en creëert momentum.

Voorbeeld: Je sportkleding aantrekken → vaak volgt de training vanzelf Een mail beantwoorden → in plaats van uitstellen. Je bureau opruimen → geeft direct mentale rust



De regel werkt omdat kleine acties een domino-effect veroorzaken.



Micro-doelen breek grote doelen op in kleine haalbare stappen

Voorbeeld: In plaats van alleen maar grote doelen (bijv. 10 kilo afvallen), splits je ze op. Vandaag 2 liter water drinken Deze week 3 keer 20 minuten wandelen Deze maand 5 gezonde maaltijden koken



Kleine doelen geven snelle succeservaringen, en succes voedt motivatie.

Checklist: Mindsetboosters

Dagelijks:

- ✓ Positieve gedachte of affirmatie
- ✓ 5 minuten visualisatie/ademhaling
- ✓ 20 minuten bewegen
- ✓ 3 dingen opschrijven waarvoor je dankbaar bent
- ✓ Minimaal 1 taak meteen doen
- ✓ Dag afsluiten met:
“Wat heb ik vandaag geleerd?”

Wekelijks:

- ✓ Reflecteer op je voortgang
- ✓ Probeer iets nieuws
- ✓ Neem tijd om op te laden

Maandelijks:

- ✓ Stel een nieuw micro-doel
- ✓ Vier je successen
- ✓ Kies een nieuwe gewoonte om te oefenen



CONCLUSIE

Je mindset versterk je niet in één keer, maar door dagelijks kleine acties te herhalen. Visualisatie helpt je brein voorbereiden op succes. Habit stacking maakt nieuwe gewoonten eenvoudig. De 2-minutenregel doorbreekt uitstelgedrag. En met de mindsetboosters zorg je dat je elke dag groeit, stap voor stap.

Deze tools zijn niet ingewikkeld, maar ze werken alleen als je ze doet. Kies er vandaag één uit en begin. Hoe klein ook, het is de eerste stap naar een sterkere mindset.

Wil je een 30-dagen mindsetplan van Marvin ontvangen? Mail dan naar kim@aerofitt.nl en we sturen het je direct toe.

Wil je ervaren hoe een coachgesprek of één-op-één training je kan helpen je mindset te versterken? Neem contact op en ontdek de mogelijkheden samen met onze trainers.





Onthoud: persoonlijke groei stopt nooit.

Het is geen eindbestemming,
maar een levenslange reis.

Elke dag die je bewust kiest om te leren,
is een dag waarop je sterker wordt.

