

Over de auteur	11
Dankwoord	13
Voorwoord	15
Inleiding	21
I. FYSIOLOGISCHE WETTEN	29
1. <i>Wet van de fysiologische slijtage</i>	30
1.1. Genetische factoren	30
1.2. Persoonlijke factor versus structurele factor	31
1.3. Strijdveld van de persoonlijke factor	31
2. <i>Wet van de globale energie</i>	35
2.1. Interne Positieve Staat (I.P.S.)	35
2.2. Zelfvertrouwen en I.P.S.	36
2.3. Plezier en efficiëntie	37
2.4. De index van kwetsbaarheid	38
2.5. Quid met de kwetsbaarheid van de mens?	39
3. <i>Wet van de interactie van de batterijen</i>	41
3.1. Energietekort	41
3.2. De signalen van het lichaam	42
3.3. De Fysiologische circuits	42
3.4. Vrijgekomen of opgeslagen energie	43
3.5. Drie stadia	44
4. <i>Wet van de "stimulus van druk"</i>	48
4.1. De stimulus van druk	48
4.2. De heilzame tegenspoed	49
4.3. Positieve druk	49
4.4. "Over-" of "onder-" blootstelling	50
4.5. Evaluatie van de drukbelasting	50
4.6. Jaarlijkse curve	51
4.7. Soorten van blootstelling	52
5. <i>Wet van de globale versterking</i>	54
5.1. Reinforce - Resist - Recover	54
5.2. Globale benadering - Rooster van de "3 R'en"	56
II. CYCLUS VAN VERSTERKING (REINFORCEMENT)	57
1. <i>Mentale versterking – Prioriteiten stellen</i>	60
1.1. Welke dynamische factoren bepalen ons gedrag?	61
1.2. Mentale kracht	61
2. <i>Emotionele versterking – Confrontatie met de werkelijkheid</i>	77
2.1. De fysiologie van de emotie	78
2.3. Emotionele visie en implicatie	84

3. <i>Fysieke versterking – de fysiologische agenda</i>	86
3.1. Biologische ritmes	86
3.2. Fysiologische agenda	87
3.3. Rituelen	93
3.4. Algemene opmerkingen	97
III. CYCLUS VAN WEERSTAND (RESISTANCE)	101
1. <i>Mentale weerstand</i>	104
1.1. In het juiste perspectief plaatsen	107
1.2. Positieve zelfaffirmatie	116
1.3. Praktische oefeningen	119
1.4. Tekst voor mentale versoepeling	120
1.5. Voorstellen van oplossingen: praktische oefeningen	123
2. <i>Emotionele weerstand</i>	125
2.1. Emotie of intuïtie	126
2.2. Uitlaatkleppen voor opgekropte emoties	129
2.3. Praktische tips in vier etappes	131
3. <i>Fysieke weerstand</i>	133
3.1. De fysiologie van onze ademhaling	136
3.2. Spierontspanning	139
IV. CYCLUS VAN RECUPERATIE (RECOVERY)	147
1. <i>Slaap</i>	150
1.1. Duur van de oplading	151
1.2. Heropladen in blokken	152
1.3. Versturende factoren	153
1.4. Beter slapen	154
1.5. Melatonine	155
1.6. Jet lag	155
1.7. De siësta	157
2. <i>Voeding</i>	159
2.1. Index van de vetmassa	159
2.2. Mentale energievoorraad	161
2.3. Voedingsmiddelen die je alertheid verhogen	161
2.4. Ontspannende voedingsmiddelen	162
2.5. Verstoorders van onze mentale batterij	162
2.6. De interactie tussen stress en voeding	164
2.7. Voedingstips in periodes van grote spanning	164
3. <i>Lichaamsbeweging</i>	166
3.1. Fysieke weldaden	166
3.2. Psychische voordelen	167
3.3. Hormonale stimulatie	167

3.4. Duur en frequentie	167
3.5. De ene leeftijd is de andere niet	168
3.6. Veiligheidsregels	168
3.7. Lichaamsoefeningen voor de vrouw	169
3.8. Spaar je rug	170
3.9. Persoonlijke evaluatie	171
3.10. Sport in openlucht	172
3.11. Prioriteiten van de lichaamsoefeningen	172
3.12. Wekelijks regelmaat	173
3.13. Algemene tips	174
4. Humor	175
4.1. Humor en communicatie	175
4.2. Humor en lachen	175
4.3. Gevoel voor humor	176
4.4. Fysiologische gevolgen van de lach	176
4.5. De heilzame werking van de lach	177
4.6. Soorten humor	178
4.7. Bibliotheek van grappige beelden	179
4.8. Visualisatie	179
4.9. Memoriseren	180
4.10. Intonatie	180
4.11. Omgeving	180
5. Actieve en passieve ontspanning	182
5.1. Actieve ontspanning	182
5.2. Passieve ontspanning	182
6. Psychische voldoening	184
6.1. Erkenning	184
6.2. Satisfactors > < Motivators	184
7. Sociale contacten	187
7.1. Behoeftte aan relaties	187
7.2. Emotioneel evenwicht	187
7.3. Versterking door emotionele stimulatie	188
7.4. Neem initiatief	188
7.5. Isolement en depressie	189
V. DE SUPER PARETO	191
VI. ACTIEPLAN	193
VII. EN NU AAN DE SLAG !	197
VIII. GLOSSARIUM	201
IX. BIBLIOGRAFIE	209