

Mental fitness

Verbeter je mentale conditie

Mental fitness

Verbeter je mentale conditie

Linda Bolier

Merel Haverman

Jan Auke Walburg

Boom

© 2010, L. Bolier, M. Haverman, J.A. Walburg p/a Boom uitgevers Amsterdam.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission from the publisher.

Mental fitness sluit aan bij de internettraining die toegankelijk is via www.psyfit.nl

Eerste druk 2010

Tweede oplage 2016

Vormgeving omslag:	Studio Ron van Roon
Omslagbeeld:	NR6
Foto auteurs:	Nadine Maas
Verzorging binnenwerk:	image realize
Drukwerk:	Drukkerij Wilco, Amersfoort

ISBN 978 94 6105 153 0

NUR 770

www.boompsychologie.nl

www.boomuitgeversamsterdam.nl

Inhoud

Inhoud

Inleiding: mental fitness kun je leren	9
Verbeter je mentale conditie	10
Voordelen van een goede mentale conditie	11
Waarom en hoe veranderen?	12
Wetenschappelijke achtergrond	14
De principes van mental fitness	15
Voor wie is het boek bedoeld?	16
Leeswijzer	16
Psyfit.nl en Mentaalvitaal.nl	18

Deel 1 Je mentale conditie opbouwen en versterken 21

1 Richting geven aan je leven	23
Een persoonlijke missie	23
Hoe maak je een persoonlijke missie?	26
Met je doelen aan de slag	31
Ontdek en gebruik je kwaliteiten	35
Samengevat	36
Gerelateerde hoofdstukken	37
Meer lezen	37
2 Optimistisch denken	39
De kracht van gedachten	39
Wat is optimistisch denken?	41
Het verschil tussen optimisten en pessimisten	42

Bestrijd pessimistische gedachten	43
Meer optimistische gedachten	46
Samengevat	49
Gerelateerde hoofdstukken	50
Meer lezen	50

3 Je veerkracht versterken 51

Wat heb je nodig voor meer veerkracht?	51
Omgaan met het verleden	52
Verdriet en rouw	54
Omgaan met stress, tegenspoed en trauma	55
Schrijven	57
Leer te vergeven	59
Samengevat	62
Gerelateerde hoofdstukken	62
Meer lezen	62

4 Grip op je leven 65

Reactief of proactief	65
Timemanagement is het managen van jezelf	67
Struisvogelgedrag	69
Stap voor stap je probleem oplossen	70
Acceptatie en loslaten van controle	73
Vriendelijk zijn voor jezelf	75
Zoeken naar balans	76
Stoppen met tobben	77
Ontspannen is geen luxe	78
Samengevat	80
Gerelateerde hoofdstukken	80
Meer lezen	80

5 Bewust leven en genieten 83

Mét of zonder aandacht leven	83
Aandachtig leven onthaast	86
Hoe kun je bewust leven en genieten?	89

Samengevat	93	
Gerelateerde hoofdstukken	94	
Meer lezen	94	
6 Investeren in positieve relaties	95	
Voorwaarden voor een positieve relatie	95	
Relaties zijn van levensbelang	99	
Hoe investeer je in positieve relaties?	101	
Samengevat	107	
Gerelateerde hoofdstukken	108	
Meer lezen	108	
7 Gezond leven	109	
De kracht van beweging	109	
Voeding als bouwsteen voor lichaam en geest	115	
Begin vandaag	119	
Samengevat	120	
Gerelateerde hoofdstukken	120	
Meer lezen	120	
Deel 2 Eerste hulp bij mentale problemen	123	
8 Zorgen, angst en stress	125	
Bevrijd je van zorgen	125	
Overwin je angst	130	
Omgaan met stress	133	
Samengevat	137	
Gerelateerde hoofdstukken	138	
Meer lezen	138	
9 Depressie	141	
Ben jij depressief?	141	
Wat een depressie met je doet	143	
Oorzaken van depressie	144	

	Hoe kun je jezelf helpen?	147
	Wanneer kun je beter naar de dokter gaan?	150
	Samengevat	150
	Gerelateerde hoofdstukken	151
	Meer lezen	151
10	Slechte gewoontes	153
	Als een gewoonte een verslaving wordt	153
	Over gewoontes en het doorbreken daarvan	154
	Samengevat	159
	Gerelateerde hoofdstukken	159
	Meer lezen	159
11	Slapeloosheid en slaapproblemen	161
	Wat is slaap en slapeloosheid?	161
	Gevolgen van slapeloosheid	163
	Het oplossen van slaapproblemen	163
	Een nieuwe slaapgewoonte	165
	Samengevat	167
	Gerelateerde hoofdstukken	168
	Meer lezen	168
	Dankwoord	169
	Literatuur	171
	Personalia	175

Inleiding: mental fitness kun je leren

Inleiding: mental fitness kun je leren

Hoe je fysiek fitter wordt, weten we inmiddels goed. We doen ons best om gezond te eten en om te sporten. We stoppen met roken en matigen ons alcoholgebruik, allemaal om ons lichaam in goede conditie te houden. Aan de conditie van onze geest besteden we duidelijk minder aandacht, terwijl dit minstens zo belangrijk is. Ga maar eens na wat allemaal afhankelijk is van je mentale conditie.

Bijvoorbeeld hoe je functioneert op je werk. De meeste bedrijven in Nederland leveren diensten zoals financiële diensten, transport of zorg. Daarbij speelt kennis een belangrijke rol, maar ook hoe je omgaat met je klanten en hoe je samenwerkt met je collega's. Bedrijven vergen steeds meer van onze mentale conditie; van onze kennis, creativiteit, kunde in het oplossen van problemen en van onze sociale vaardigheden. Dat zijn allemaal zaken die in bedrijven van nu belangrijker zijn dan spierkracht en een goede lichamelijke conditie. We werken bijna allemaal met ons hoofd en dat stelt de nodige eisen aan onze mentale conditie. Het is dan ook geen wonder dat veel arbeidsverzuim samenhangt met stress die ontstaat als we te veel van onze mentale conditie vergen. Als we ons grote zorgen maken of een tijdje angstig zijn of somber, heeft dat onmiddellijk invloed op ons werk.

Een andere kant van je mentale conditie is hoe je omgaat met relaties, hoe je vrienden maakt, hoe je met je geliefde omgaat, of met je kinderen of je ouders. En dan is er ook nog de manier waarop je met jezelf omgaat. Heb je een goede balans tussen werk en privé? Voel je je redelijk tevreden en gelukkig? Kijk je positief naar je verleden en hoopvol naar je toekomst? Kun je genieten van het moment van nu? Ook dit is onderdeel van je mentale conditie. Je mentale conditie is bepalend voor je vermogen om een gelukkig en zinvol leven op te bouwen.

Met dit in het achterhoofd hebben wij het boek *Mental fitness* geschreven. Om mensen die te maken hebben met alledaagse stress en problemen, aanknopingspunten te geven voor een zinvol, betrokken en gelukkig leven. Met het boek ga je zelf actief aan de slag. Vergelijk het maar met fysieke fitness in de sportschool waarmee je je lichamelijke conditie vergroot. Met mental fitness verbeter je je mentale conditie. Een soort sportschool voor de geest dus. Je leert door mental fitness met een positieve blik naar je leven te kijken en het maakt je weerbaarder om met alledaagse spanning en tegenslag om te gaan. Ook zorgt een goede mentale conditie ervoor dat je beter kunt omgaan met alle eisen die de omgeving aan je stelt. Je kunt dan die eisen evenwichtig afwegen tegen wat jij zelf belangrijk vindt. Op die manier draagt een goede mentale conditie bij aan meer welbevinden.



Verbeter je mentale conditie

Kunnen we over onze mentale conditie net zulke duidelijke adviezen geven als over onze fysieke conditie? Ja, inmiddels kan dat. Van oudsher is de westerse gezondheidszorg meer gericht op problemen en ziekte. De geneeskunde, de naam zegt het eigenlijk al, is er vooral op gericht om zieke mensen te genezen en psychische stoornissen te behandelen. Ook de psychologie is vanaf de jaren vijftig van de 20ste eeuw vooral bezig met wat er mis kan gaan in de psyche en wat we daaraan kunnen doen. We weten nu dat het behandelen van psychische stoornissen echt werkt en dat veel mensen baat hebben bij een behandeling. Professor Martin Seligman, een vooraanstaand psycholoog-onderzoeker op het gebied van depressie, zag echter ook de beperkingen in die exclusieve aandacht voor problemen en legde de grondvesten voor een nieuwe stroming: positieve psychologie. Hij vond dat de psychologie zich net zozeer moet bezighouden met krachten als met zwakheden van mensen. Therapie moet in zijn opvatting ook gaan over het vergroten van welbevinden en niet alleen over het verminderen van problemen. Begrippen als persoon-

lijke kwaliteiten, levensvaardigheden, veerkracht en weerbaarheid kregen hiermee een steviger plek in de psychologie.

Voordelen van een goede mentale conditie

Waarom is het belangrijk om te werken aan je mentale conditie? Als je je goed voelt, ben je veerkrachtiger, functioneer je beter en ben je problemen beter de baas. Welbevinden kan helpen bij het voorkomen van psychische stoornissen maar ook je fysieke gezondheid vaart er wel bij. Mensen met een goede mentale conditie leven over het algemeen langer, gelukkiger en in een betere gezondheid. Ieder mens heeft wel tegenslag in het leven of zit een tijdje wat minder lekker in zijn vel. Op zo'n moment werkt je welbevinden als buffer om je mentale en fysieke gezondheid op peil te houden.

Positieve emoties spelen een belangrijke rol bij het onderhouden van je mentale conditie en zijn hiermee cruciaal voor je welbevinden. Professor Barbara Fredrickson heeft dit uitgewerkt en uitgebreid onderzocht in haar theorie van 'broaden-and-built'. In deze theorie legt zij uit hoe positieve emoties, in tegenstelling tot negatieve emoties, je blikveld verruimen ('broaden'). Gevoelens als liefde, vreugde en nieuwsgierigheid zorgen ervoor dat je nieuwe contacten maakt, creatiever bent en meer mogelijkheden ziet. Op deze manier bouw ('build') je vaardigheden op, waaruit je kunt putten als je een tegenslag te verwerken krijgt. Positieve emoties zijn er dus niet alleen om je een pleziertje te gunnen. Ze helpen je ook om een goed leven te leiden. Een goed leven leiden wil niet zeggen dat je alleen jezelf gelukkig maakt. Het betekent ook dat je een bijdrage levert aan het welbevinden van anderen; aan je directe omgeving en de mensen om je heen, of aan de bredere gemeenschap.

Aan de slag gaan met de principes van mental fitness leidt tot het ervaren van meer positieve emoties. Het gaat dan om een positieve en hoopvolle kijk op het verleden, op het heden en op de toekomst. En om het intenser ervaren van het leven in al zijn facetten, de leuke maar ook de nare dingen. Positieve emoties hangen niet alleen samen met bijzondere gebeurtenissen zoals een vakantie of iets moois kopen. Het zit hem vaak juist in de kleine en schijnbaar

alledaagse dingen. In een ontmoeting met iemand, een wandeling in de natuur of het ervaren van de zon op je gezicht.

Mag ik niet meer negatief zijn?

Gelukkig wel. Het is heel normaal om ook negatieve gedachten en emoties te ervaren als verdriet, somberheid, boosheid en angst. Deze gevoelens horen bij het leven en hebben een belangrijke functie: ze geven je het signaal dat je in actie moet komen of jezelf in veiligheid moet brengen. Bovendien is in noodsituaties een gezonde dosis realisme soms zelfs beter dan ongebreideld optimisme. Hierdoor begrijp je beter wat je te doen staat. Je zou dit pessimistisch optimisme kunnen noemen: je bent hoopvol gestemd dat je het gaat redden maar tegelijkertijd weet je dat het niet altijd gemakkelijk zal zijn. Soms kan het juist helpen om negatieve gevoelens te accepteren en toe te laten. Dit klinkt misschien tegenstrijdig maar is het niet. Want door acceptatie van een negatief gevoel kun je je juist weer beter gaan voelen doordat je jezelf toestaat dat deze gevoelens er ook mogen zijn. Positieve en negatieve emoties kunnen dus heel goed samengaan.

Waarom en hoe veranderen?

Het gevoel van welbevinden en geluk is voor een groot deel aangeboren. Psycholoog en geluksonderzoeker Sonja Lyubomirsky stelt dat slechts 10 procent van je geluk bepaald wordt door de omstandigheden. Maar liefst 50 procent van het geluksniveau ligt al vast bij de geboorte. Onze genen bepalen echter niet onze levenservaringen en ons gedrag. Zo'n 40 procent van je welbevinden wordt bepaald door hoe je denkt, wat je doet, hoe je dat doet en met wie. Dit gaat natuurlijk om een gemiddelde en voor de een zal deze ruimte groter zijn dan voor een ander. De belangrijkste boodschap is duidelijk: door bewuste keuzes en gedrag kun je je welbevinden beïnvloeden.

Mental fitness gaat over die keuzes en dat gedrag die je welbevinden kunnen verhogen. De tips en oefeningen helpen je bij het zelf in de hand nemen van je gezondheid en mentale conditie, het zoeken naar eigen oplossingen en het

stellen van je doelen. De kunst hierbij is het aanvaarden van wat je niet kunt veranderen en stevig aan de slag gaan met wat je wel kunt doen.

Gaat veranderen vanzelf? Nee, jammer genoeg niet! Het op peil houden van je mentale conditie vergt veel oefening en discipline. In feite kun je het vergelijken met andere complexe vaardigheden als een taal leren of een muziekinstrument leren bespelen. Er wordt wel van uitgegaan dat je zo'n tienduizend uur oefening nodig hebt om zoiets ingewikkelds als een taal of een instrument door en door te beheersen. Onze hersenen hebben deze uren nodig om tot bijna perfecte beheersing van een vaardigheid te komen. Herhaling zorgt ervoor dat je hersenen steeds beter getraind worden, waardoor het geleerde gedrag en gedachten een automatisme worden. Zo heb je vast geen tienduizend uur, maar toch wel veel tijd nodig bij het aanleren van nieuwe gedachten en gedrag. Je komt aan die noodzakelijke oefentijd als je eenmaal op gang bent gekomen met een verandering. Bedenk dat je niet altijd (veel) extra tijd hoeft vrij te maken voor mental fitness. Het zijn bij uitstek oefeningen en tips die je prima in je dagelijks leven kunt integreren. Neem bijvoorbeeld een oefening in het aardig zijn voor een ander. Hier kun je zelfs onmiddellijk mee beginnen.

Vaak beginnen we nog wel enthousiast aan iets nieuws maar vinden we het vooral moeilijk om het ook vol te houden. Je moet het alleen wel echt volhouden wil het ook een duurzaam effect hebben. Uit onderzoek blijkt namelijk steeds weer dat de positieve effecten van een oefening slechts zo lang duren als je deze in de praktijk brengt, anders verdwijnen ze weer op de lange termijn. Lastige momenten zullen er altijd zijn. Bedenk daarom van tevoren wat je valkuilen zijn en hoe je met een terugval in het oude gedrag kunt omgaan.

Tips voor duurzame verandering

- Maak van het trainen van je mentale conditie een *routine*: gewoontes vormen zich door herhaling en oefening. Natuurlijk is het lastig, maar het is veel mensen gelukt om te stoppen met roken of hun leven te veranderen. Op een gegeven moment zijn de vaardigheden je eigen en doe je ze als vanzelf. Maar het begin is moeilijk, zeker!
- Hou aan de andere kant het trainen van je mentale conditie leuk en *betekenisvol*. Als een oefening het zoveelste ding op je to-do-lijst wordt, kan het gaan tegenstaan.
- Als je vindt dat je *geen tijd* hebt: bedenk dan wat het belang voor je is om aan je lichamelijke en geestelijke conditie te werken. En veel van de oefeningen kosten eigenlijk geen extra tijd omdat je ze integreert in je dagelijks leven.
- Wees *eerlijk* tegen jezelf en weet wanneer je problemen vermijdt of niet echt aan het werk bent.
- Denk aan de *timing*: wat is voor jou een goed moment om ermee bezig te zijn? Wanneer heeft een oefening de meeste kans van slagen? Kijk wat voor jou werkt.
- Wees *blij met ieder succes* en complimenteer/beloon jezelf. Aan de kleine dingen kun je merken dat het werkt.
- Bedenk dat het ook *menselijk* is als het even niet lukt. Denk dan niet dat je het voor niets hebt gedaan. Elke dag is weer een nieuwe dag om te beginnen.
- Zoek *steun* voor je plannen en doelen bij de *mensen om je heen*. Praat erover met anderen, zoek contact op internet of doe het echt samen en maak afspraken met elkaar.

Wetenschappelijke achtergrond

De principes en vaardigheden die we in dit boek beschrijven zijn gebaseerd op onderzoek vanuit verschillende invalshoeken. Niet alleen vanuit positieve psychologie, maar ook vanuit de cognitieve gedragstherapie, mindfulness en

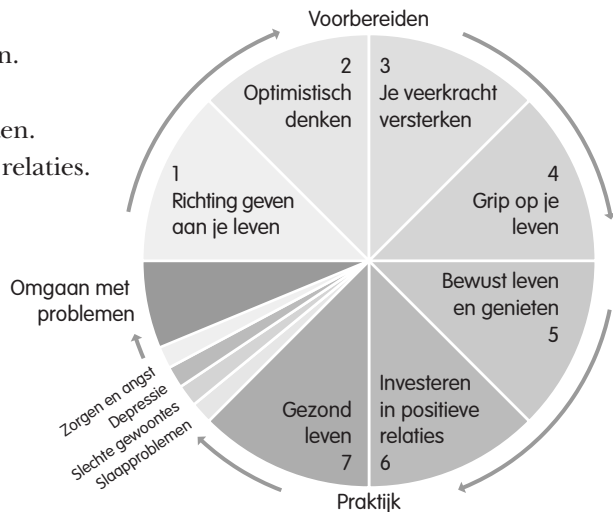
leefstijladviezen. Het gaat om onderzoek naar oorzaken die het menselijke gedrag beïnvloeden, maar ook om onderzoek naar het effect van oefeningen, cursussen en therapie.

Uit bevolkingsonderzoek weten we dat mensen die zich goed voelen, meestal ook gezonder en minder kwetsbaar voor ziekte zijn. We weten ook dat het vergroten van je gevoel van welbevinden niet ligt in meer geld verdienen, het kopen van een nieuw huis of andere consumptiegoederen. De effecten die dit oplevert zijn niet langdurend. Je krijgt misschien even een opleving, maar daarna valt het welbevinden bijna altijd weer terug naar het oude niveau. Het zijn dus niet zozeer de omstandigheden die je welbevinden bepalen, maar veel meer de betekenis die je aan die omstandigheden geeft. Hoe je om kunt gaan met de omstandigheden waarin je leeft, kun je leren.

De principes van mental fitness

Op basis van wetenschappelijke kennis zijn de zeven principes van mental fitness geformuleerd:

1. Richting geven aan je leven.
2. Optimistisch denken.
3. Je veerkracht versterken.
4. Grip op je leven.
5. Bewust leven en genieten.
6. Investeren in positieve relaties.
7. Gezond leven.



De zeven principes komen overeen met de hoofdstukken in het eerste deel van dit boek. Het achtste onderdeel in de figuur gaat over het omgaan met problemen. Hierover kun je meer lezen in het tweede deel van het boek.

Voor wie is het boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor iedereen die wil werken aan zijn of haar mentale conditie. Veel mensen ervaren meer spanning in hun leven dan nodig, zijn op zoek naar balans of rust of denken gewoon: ik zou wel wat gelukkiger willen zijn. Voor al deze mensen hebben we dit boek geschreven.

Het boek kan je ook ondersteunen als je depressief bent of andere psychische klachten hebt. Natuurlijk is het in zo'n geval belangrijk om hulp in te schakelen zodat je de juiste behandeling kunt krijgen. Als je bijvoorbeeld erg depressief bent, zal dit vanzelfsprekend je eerste keus zijn. Maar bij depressieve klachten kunnen de zeven principes van mental fitness behulpzaam zijn omdat ze je kunnen helpen de draad van je leven weer op te pakken en terugval te voorkomen. Bij andere psychische problemen, bijvoorbeeld angst, kun je de principes en vaardigheden ook gebruiken bij het voorkomen van erger en als ondersteuning voor je klachten.

Ben je depressief, heb je anderszins psychische klachten of vermoed je dat? Dan raden we je aan om hulp te zoeken. Als je daarnaast dit boek wilt gaan gebruiken, bespreek het dan altijd met je hulpverlener. Jullie kunnen samen bekijken of de mental fitness een goede aanvulling is op de coaching of therapie. Eventueel kan je hulpverlener ondersteuning geven bij het werken aan de oefeningen en tips uit het boek.

Leeswijzer

Hoe gebruik je dit boek? Het boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over het opbouwen en versterken van je mentale conditie (de zeven principes van mental fitness, hoofdstuk 1 t/m 7). Het tweede deel gaat over eerste hulp

bij mentale problemen (hoofdstuk 8 t/m 11). De hoofdstukken over de principes van mental fitness zijn bedoeld voor iedereen die wil werken aan zijn of haar mentale conditie. Mocht je last hebben van klachten als somberheid, angst of slaapproblemen, lees dan ook het tweede deel. De informatie over de principes van mental fitness zijn daarbij belangrijk voor je herstel.

We willen je graag aanraden om eerst het hele boek, of in elk geval de zeven principes, te lezen zodat je een goed overzicht hebt. Je kunt profijt hebben van alle principes van mental fitness omdat ze allemaal bij een mentaal gezonde leefstijl horen. Maar het kan best zijn dat het ene principe je meer aanspreekt, of dat je het principe wilt aanpakken dat bij jou nog niet goed ontwikkeld is. Kies daarom wat bij je past en ga daar intensiever mee aan de slag. Soms krijg je concrete oefeningen aangereikt, soms gaat het meer om een manier van leven. Je kunt de principes van mental fitness toepassen op de momenten die erom vragen.

Kieswijzer

Wil je weten op welke principes je nog winst kunt behalen? Doe dan de kieswijzer. Bij ieder principe kun je drie stellingen lezen. Antwoord je op minimaal twee daarvan met nee? Dan is het raadzaam om met dit principe aan de slag te gaan.

1. Richting geven aan je leven

- Ik vind mijn leven zinvol.
- Ik heb mijn doelen in het leven helder voor ogen.
- Ik weet wat ik belangrijk vind in het leven.

2. Optimistisch denken

- Ik ben mijn negatieve gedachten de baas.
- Ik heb voldoende aandacht voor de dingen die goed gaan in mijn leven.
- Ik sta regelmatig stil bij de dingen waarvoor ik dankbaar ben.

3. Je veerkracht versterken

- Ik heb met mijn ervaringen uit het verleden leren omgaan.
- Na tegenslag of verdriet ben ik in staat de draad van mijn leven weer op te pakken.
- Als iemand mij iets heeft aangedaan, kan ik die persoon vergeven.

4. Grip op je leven

- Mijn werk- en privébezigheden zijn in balans.
- Ik pak mijn problemen actief aan.
- Ik kan me goed ontspannen.

5. Bewust leven en genieten

- Ik kan genieten van kleine dingen.
- Ik ben me bewust van lichamelijke spanningen of ongemak.
- Als ik met iemand praat, krijgt hij of zij mijn volle aandacht.

6. Investeren in positieve relaties

- Ik vertrouw op de goede bedoelingen van de mensen om mij heen.
- Ik kan goed voor mezelf opkomen.
- Ik besteed voldoende aandacht aan de mensen om wie ik geef.

7. Gezond leven

- Ik beweeg ten minste vijf keer per week een halfuur matig intensief (bijvoorbeeld stevig wandelen of fietsen).
- Ik ben bewust bezig met gezond eten.
- Als ik besluit om mijn beweeg- of eetpatroon te veranderen, hou ik dat goed vol.

Psyfit.nl en Mentaalvitaal.nl

Het boek Mental fitness sluit aan bij de internettraining www.psyfit.nl. Psyfit.nl is ontwikkeld door het Trimbos-instituut. Het is een zelfhulp cursus die je volgt zonder tussenkomst van een therapeut. Psyfit.nl behandelt de principes

van mental fitness zoals ze ook in het boek zijn beschreven. Het kan een uitkomst zijn om naast het boek de cursus via www.psyfit.nl te volgen. Psyfit.nl werkt als een stok achter de deur om dat wat je gelezen en geleerd hebt in je dagelijks leven toe te passen. Zo krijg je tussentijds e-mails als reminder en kun je podcasts beluisteren die je ondersteunen bij het uitvoeren van de oefeningen. Maar het boek *Mental fitness* kan ook los van de internetcursus gelezen en gebruikt worden.

De website www.mentaalvitaal.nl is er voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar zelf mee aan de slag wil gaan. Je vindt er veel informatie over mentale gezondheid en doorverwijzing naar (online) hulp en therapie.

Wij zijn een aantal jaren bezig met het bestuderen van de eigenschappen en vaardigheden die mensen helpen om zich goed en gelukkig te voelen, om veerkrachtig te reageren op moeilijke omstandigheden en om beginnende psychische problemen op te lossen. We hopen dat dit boek je helpt in je eigen ontwikkeling. Wij willen niets liever dan met *Mental Fitness* bijdragen aan het welbevinden en de mentale conditie van de lezers.

Linda Bolier, Merel Haverman en Jan Auke Walburg