

BAMI!

BOXING AND MINDFULNESS

IN 8 RONDEN
MINDFUL BOKSEND
STRESS REDUCEREN
John van der Sluis

MINDFUL
BOKSEN.NL

Met dank aan

Iedereen die mij inspireerde het pad van
Mindfulness en Boksen te bewandelen

Mindful Boksen 2020

Vormgeving & teksten: John van der Sluis

Foto's: Rob Bout Fotografie



Alles uit dit e-boek mag worden gebruikt.
Ik vind het super als je verwijst naar mindfulboksen.nl

Veel leesplezier!

Namasté Ouwe!

John van der Sluis

Mindfulness Trainer & Boks Coach

Aan de slag

MIJN GEVECHT 7

MINDFUL BOKSEN 8

DE BASIS 12

RONDE #1 AUTOMATISCHE PILOOT 15

RONDE #2 TEGENSLAG 19

RONDE #3 ADEM 23

RONDE #4 OMARM JE VIJAND 27

RONDE #5 RESPECT 31

RONDE #6 MINDSET 35

RONDE #7 ZELFZORG 39

RONDE #8 PERSOONLIJKE GAMEPLAN 43

BLOG BOKS OUWE! 47

AAN DE SLAG 58

**IT'S ABOUT HOW HARD YOU CAN GET HIT
AND KEEP MOVING FORWARD
THAT'S HOW WINNING IS DONE**

~Rocky Balboa



Mijn gevecht

Na een succesvolle carrière in de marketing & communicatie ging ik knock-out. Ik raakte burn-out, mijn baan kwijt en blut. Enorm balen! Door een diefstalfraude belandde ik bij de voedselbank. Die kwam keihard aan. Door mijn tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (overgevoelig voor geluid) wilde ik de handdoek in de ring gooien. Mindfulness en Boksen gaven mij de kracht, moed en wijsheid om te zijn met wat zich aandient. Ik werd me bewust van mijn denken, voelen en handelen. Van daaruit kwam ik bewust in actie. Dat maakte me weer blij!

Mindful Boksen

In het leven kan je onverwachts 10 tellen krijgen, knock-out gaan of zelfs de handdoek in de ring willen gooien. Onrust, stress, burn-out. Dat is het moment om de natuur in te gaan, je bokshandschoenen aan te trekken en mindful te zijn. Met behulp van een eigen doorontwikkelde MBSR-methode ga je in 8 ronden Mindful Boksend Stress Reduceren.

Mindfulness is gericht aandacht geven in het hier en nu zonder automatisch te reageren op datgene wat zich aandient van moment tot moment. Met behulp van meditatie en diverse oefeningen word je je bewust van je denken, voelen en lichamelijke sensaties. Door het herkennen en doorbreken van je automatische

piloot creëer je ruimte en vrijheid om nieuwe keuzes te maken en bewust in actie te komen. Dat geeft innerlijke rust.

Bokscoaching Met behulp van ervaringsgerichte boksoefeningen krijg je een dieper inzicht in je denken, voelen en handelen. Op een laagdrempelige manier krijg je inzicht in (hardnekkige) patronen die onrust, stress of zelfs een burn-out kunnen veroorzaken. Daarbij wordt gewerkt vanuit het NLP-coachmodel: 1. huidige situatie, 2. gewenste situatie, 3. obstakels en 4. hulpbronnen.

Mindful Boksen De bestaande MBSR-methodiek van Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction) is doorvertaald naar Mindful Boksend Stress Reduceren. In 8 rondes doorloop je de thema's: 1. doorbreken automatische piloot, 2. omgaan met tegenslagen, 3. bewust ademen, 4. bij je tegenstander blijven, 5. toelaten wat is,

6. bewust worden van je mindset, 7. goed voor jezelf zorgen en 8. persoonlijk gameplan maken. Door de actieve mix van een Mindfulness Training en Bokscoaching geef je op een diepere laag aandacht aan datgene wat zich aandient in het moment. Daarbij is de natuur onze dojo en maken we ook op respectvolle wijze gebruik van materialen uit de natuur. In plaats van automatisch te reageren leer je op speelse wijze bewust in actie te komen. Voor (weer) innerlijke rust, positieve energie en plezier in je leven.

**THE SUCCESSFUL WARRIOR IS THE AVERAGE MAN
WITH LASER-LIKE FOCUS**

~Bruce Lee



De basis

Houding Zet 1 voet voor en 1 voet achter, voeten op schouderbreedte. Beide handen zijn bij je wangen. Je kin gaat richting je borst en de ellebogen tegen het lichaam aan. Ben je rechts dan staat je linkervoet voor, bij linkshandigen staat je rechtervoet voor.

Techniek In basis zijn er drie stoten, directe, hoek en opstoot. De *directe stoot* gaat vanaf schouderhoogte recht naar voren. Daarbij draait je bovenlichaam mee. De arm waarmee je stoot is gestrekt, hand horizontaal, andere hand bij je wang. Bij de *hoek* zijn hand, elleboog en schouder op één hoogte. Met een hoek van 90 graden in de arm. Ook hierbij draait het bovenlichaam mee.

De hand is verticaal en is op hoogte van het gezicht (van je tegenstander). Je andere hand blijft bij je wang. De *opstoot* draai je het lichaam eerst naar de richting van waaruit de opstoot komt. Bij een linker opstoot gaat het bovenlichaam dus eerst naar links, ietsjes naar onder. Van daaruit plaats je de stoot omhoog, ter hoogte van de kin. De andere hand blijft nog steeds bij je wang.

TOEN IK STOPTE MET KNOKKEN
WON IK HET GEVECHT

~John van der Sluis



Ronde #1

AUTOMATISCHE PILOOT

Hoe boks jij je door het leven heen?

Een mooi moment voordat een bokswedstrijd begint is wanneer de 'referee' tegen beide vechters zegt 'you may touch gloves, if you want'. Dat gaat over hoe jij je tegenstander benadert. Tik je zijn handschoenen hard of zacht aan? Neem jij het initiatief? Hoe reageer jij op de wijze waarop jij wordt aangetikt? In ons dagelijks leven reageren we vaak automatisch op datgene wat zich aandient van moment tot moment. Dat heeft zo zijn voordelen, en ook zijn nadelen. Je laten meeslepen door een ervaring of de (negatieve) energie van een ander geeft je vaak geen keuzevrijheid in je eigen denken, voelen en handelen. Dit kan je energie kosten met als gevolg onrust, stress of zelfs een burn-out. Je bewust worden van hoe je (automatisch) reageert op datgene wat zich aandient geeft je de ruimte en mogelijkheid om nieuwe, andere keuzes te maken. Dat is de eerste en belangrijkste stap binnen Mindful Boksen. Je bewust worden van **HOE JIJ JE DOOR HET LEVEN HEEN BOKST!**

Actie

Doseren kan je leren

Geef links/rechts directe en bouw op in kracht en snelheid van 10% naar 100%. Spreek de percentages ook hardop uit bij iedere stoot. Bouw daarna af van 100% naar 10%. Alles in stapjes van 10%. Herhaal dit een aantal keren.

Reflectie

Wat heb je ervaren en ontdekt? Hoe kan je dit gebruiken in je leven? Hoe reageer je over het algemeen in situaties? Begin je rustig op 10% of zit je direct op 100%? Wat doet dit met je energiebalans? Wat voel je in lijf bij de verschillende stapjes?

YOU DON'T LOSE IF YOU GET KNOCKED DOWN
YOU LOSE IF YOU STAY DOWN

~Muhammad Ali



Ronde #2

TEGENSLAG

Hoe ga je om met obstakels op je pad?

Boksen is een krachtige metafoor voor het leven. Ook daarin kan je onverwachts te maken krijgen met tegenslagen. Met een sterkere tegenstander of een moment waarin je je aandacht verslapt en je de klappen moet opvangen. In de beoefening van Mindfulness hebben we de volgende hindernissen: verlangen (naar iets wat er nog niet is), afkeer (van iets dat er wel is), dufheid, rusteloosheid en twijfel. Deze zie je vaak terug in je automatische piloot. Gelukkig zijn er ook hulpbronnen waarmee je de hindernissen kan overwinnen: niet oordelen, geduld, eindeloos opnieuw beginnen, vertrouwen, niet streven, acceptatie, loslaten en vriendelijkheid naar jezelf toe. Wellicht herken je één van deze obstakels en hulpbronnen in de boksring van jouw leven. Mindful Boksen geeft je inzicht in **HOE JE OMGAAT MET OBSTAKELS IN JE LEVEN**. Zodat je weer kunt opstaan als je onverwachts neergaat.

Actie

Hou vol

Daag jezelf uit, ga drie minuten voluit boksen (in de lucht). Gebruik je favoriete muziek. Plaats in willekeurige volgorde de basistechnieken links/rechts directe, links/rechts hoek en links/rechts opstoot. Blijf vanuit de basis bokshouding stoten. Sluit na de drie minuten je ogen en sta open voor wat zich aandient.

Reflectie

Wat ervaar je (denken, voelen en lichaamsensaties)? Wat heb je ontdekt? Waren er momenten dat je wilde stoppen? Welke bewuste keuzes zou je willen maken om overeind te blijven in je leven? En om weer op te staan?

**DON'T FORGET TO BREATHE,
VERY IMPORTANT**

~Mr. Miyagi



Ronde #3

ADEM

Hoe bewust adem je in het hier en nu?

Na de gong, tussen de boksronden door, is het vooral op adem komen. Zuurstof inademen om je lichaam te laten herstellen en op te laden voor de volgende ronde. Adem is leven, bewuster ademen is bewuster leven. Het is de sleutel tot je welzijn en een vereiste om in actie te komen. En brengt je direct in het hier en nu, in verbinding met je gevoel. Je adem biedt je de mogelijkheid om datgene tot je te nemen wat je nodig hebt en los te laten wat je niet meer dient. Gemiddeld ademen we 10.000 liter lucht in en uit per dag. Zo'n 8-18 keer per minuut. Meer dan voldoende mogelijkheden om stil te staan bij **HOE BEWUST JE ADEMT IN HET HIER EN NU**. Je kan daarbij je aandacht richten op het rijzen (inademen) en dalen (uitademen) van je lichaam. Of je richten op de plek waar je ademt (buik, borst, mond, neus). Je adem is een krachtig anker om naar toe te gaan in tijden van onrust en stress. En het goede nieuws is, je hebt het altijd bij je zolang je leeft.

Actie

Eén minuut adem tellen

Ga één minuut los met verschillende stoten. Sluit daarna je ogen en tel je adem één minuut lang. Adem in en uit is één. Je hoeft je adem niet te veranderen. Alleen waar te nemen en te tellen. Ga daarna nog een keer één minuut los met verschillende stoten. Daag jezelf uit. Aansluitend doe je je ogen dicht, adem je dit keer heel diep in en zo langzaam en rustig mogelijk uit. Herhaal dit één minuut en tel dan weer het aantal in- en uitademingen. In en uit is nog steeds één.

Reflectie

Op hoeveel kwam je uit de eerste en tweede keer? Wat ervaar je?

ZODRA JE DE DEUR OPENT
TREF JE TAL VAN VIJANDEN AAN
~uit Japan



Ronde #4

OMARM JE VIJAND

Durf je voor even bij je tegenstander te blijven?

In het boksen vecht je vooruit of achteruit. Sta je in het midden van de ring of laat je je de hoek in drijven. Val je aan of verdedig je jezelf. Maar durf jij je tegenstander ook op te zoeken? Of misschien zelfs tegen hem aan te ‘plakken’ of zelfs te omarmen? Bij een stressvolle situatie ga je van oudsher vechten, vluchten of bevriezen. Mindfulness daagt je uit om voor even aanwezig te zijn bij wat zich aandient. Dus niet gelijk wegrennen voor wat onprettig is. Ook niet blijven vasthouden aan wat prettig is. Het is met je aandacht zijn bij dat wat er is. Je gaat voor even niet het gevecht aan. Niet automatisch reageren op je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties in het moment. Ze zijn oké voor nu. Door **VOOR EVEN BIJ JE TEGENSTANDER TE DURVEN BLIJVEN** zeg je ‘je bent welkom!’. Je hebt de deur opengezet zodat je vijand niet nog harder op de deur gaat bonken. De kans is dan groot dat hij in kracht afneemt waardoor jij je innerlijke rust kunt behouden.

Actie

Je vijand

Neem een symbolische vijand in gedachten. Dat kan een onprettige situatie zijn, een negatieve ervaring of een gedachte die je beperkt in je welzijn. Ga van daaruit eerst in 'strijd' een minuut boksen. Sluit daarna je ogen en ervaar wat er is. Vervolgens ga je nog een minuut boksen, nu vanuit 'je bent welkom, het is oké dat je er bent'. Ervaar ook hierna wat er is, met je ogen dicht.

Reflectie

Wat heb je ervaren in de verschillende benaderingen? Wat heb je ontdekt over jezelf? Hoe kan je dit gebruiken in je leven?

HET GEHEIM VAN EEN GELUKKIG LEVEN
LIGT IN DE BERUSTING

~Mahatma Ghandi



Ronde #5

RESPECT

Kan je werkelijk toelaten wat er is?

Wat ik bijzonder vind bij een bokswedstrijd is het wederzijds respect dat de vechters na afloop meestal aan elkaar tonen. Ook als er vooraf met modder is gegooid om de vijand alvast mentaal te verslaan. Na winst, verlies of onbeslist is er vaak de respectvolle hug. Een mooi gebaar van de uitslag er laten zijn. Mindfulness gaat over aanvaarding van wat er is van moment tot moment. Het gaat over de kracht om te accepteren wat je niet kunt veranderen. De moed om te veranderen wat je niet kunt accepteren. En vooral de wijsheid om het verschil tussen beiden te zien. Dat gaat niet om je passief neer te leggen bij wat is. Het gaat in basis om dingen niet anders te willen dan ze in het hier en nu zijn. Het is heel actief aandacht geven aan je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Om van daaruit bewust in actie te komen. Daarvoor mag je eerst **WERKELIJK TOELATEN WAT ER IS**. Door op een diep niveau 'ja' te zeggen tegen wat zich aandient.

Actie

Accepteren of veranderen

Schrijf op een a4tje een situatie die je niet kunt veranderen.

Schrijf op een ander a4tje een situatie die je wel kunt veranderen.

Leg de a4tjes op de grond naast elkaar. Ga eerst op de ene a4tje staan en boks één minuut, sluit je ogen en ervaar. Doe daarna hetzelfde met het andere a4tje.

Reflectie

Hoe heb je gebokst in de verschillende situaties? Wat heb je ervaren en ontdekt? Wat ga je accepteren en veranderen?

VREES IS DE TEGENSTANDER
DE ENIGE TEGENSTANDER

~Sun Tzu



Ronde #6

MINDSET

Hoe beïnvloedt je denken je voelen en handelen?

Een boksmaatje van mij zei ooit 'des te groter mijn tegenstander des te harder hij kan vallen'. Een krachtige mindset om een wedstrijd in te gaan. Bij alle boksers zie je een positieve mindset en vertrouwen in de winst. Zonder dat is het gevecht bij voorbaat al verloren. Mindful Boksen maakt je bewust van je gedachten in het moment. Goed om te weten, per dag hebben we zo'n 40.000 gedachten. Hiervan is ook nog eens 70% beperkend van aard. Je denken beïnvloedt je uiteindelijke gedrag. En daarmee je staat van zijn. Door je niet te laten lijden(!) door je gedachten blijf je 'in control' in de boksring van het leven. Het gaat nog geen eens zozeer over positief denken. Het is je bewust worden van **HOE JE DENKEN JE VOELEN EN HANDELEN BEINVLOEDT**. Om al die gedachten te laten komen en gaan. Net als wolken in de lucht. Zodat je bewust nieuwe, andere keuzes kunt maken in je leven.

Actie

Mind your step

Sluit je ogen, focus op je ademhaling. Word je bewust van het rijzen en dalen van je lichaam en de plek in je lichaam waar je je adem kunt waarnemen. Laat dan in de stilte drie beperkende gedachten opkomen. Vervolgens ga je vanuit die gedachten en bijbehorende gevoelens aan de slag. Ga één minuut boksen op een manier die voor jou goed voelt.

Reflectie

Hoe heb je gebokst? Heb je je laten lijden door je gedachten? Of heb je leiding genomen over je gedachten? Wat heb je ervaren en ontdekt? Hoe kun je dit gebruiken in je leven?

JE LICHAAM IS KOSTBAAR
HET IS JE VOERTUIG
TOT BEWUSTWORDING

~Boeddha



Ronde #7

ZELFZORG

Hoe ga je nog beter voor jezelf zorgen?

Boksen gaat niet alleen om fysiek en mentaal fit zijn. De basis zit 'm in goed voor jezelf zorgen. Kortom jezelf goed verdedigen in het gevecht. Ervoor zorgen dat de kans om geraakt te worden zo klein mogelijk is. En de klappen zo goed mogelijk opvangen. Of beter nog ontwijken. Uiteindelijk ligt de bewustwording van Mindful Boksen bij hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Het is opnieuw de connectie maken met je body, mind en soul. Datgene doen waar je blij van wordt, wat je een goed gevoel geeft. Doen wat je energie geeft in plaats van wat je te veel energie kost. Het mag moeiteloos in plaats van moeizaam gaan. Ervoor zorgen dat de energiebalans altijd doorslaat naar de plus in plaats van de min. Waak voor een burn-out, en zeker ook voor een bore-out. Blijf dus vooral in contact met je lichaam. Welke lichamelijke sensaties heb je van moment tot moment? Luister naar de boodschap van je lichaam.

HOE GA JE NOG BETER VOOR JEZELF ZORGEN?

Actie

Energiebalans

Ga één minuut voluit boksen. Ga daarna op een comfortabele plek op je rug liggen en ga met je aandacht door je lichaam. Welke lichamelijke sensaties zijn er. Loop daarna in gedachten eens door een willekeurige dag heen. Welke activiteiten geven (+) en kosten (-) je energie? Wat vind je leuk om te doen? Wat geeft je voldoening? Schrijf dit op!

Reflectie

Kijk eens naar je lijst met je +/- activiteiten. Wat valt je op? Staat daar ook op wat je leuk vindt, maar nauwelijks aan toe komt? Wat je ooit nog eens wil gaan doen? En wat echt belangrijk voor je is?

PUT JEZELF NIET UIT
PUT WEL UIT JEZELF

~John van der Sluis



Ronde #8

PERSOONLIJKE GAMEPLAN

Hoe kom je vanaf nu bewust in actie?

Voordat een bokser de ring in stapt en het gevecht aangaat is er een gameplan. Een strategie om de tegenstander te verslaan. Voorafgaand aan de wedstrijd is de vijand meestal uitvoerig bestudeerd en zijn patronen in kaart gebracht. Dit om de kans op een overwinning te vergroten. Deze laatste ronde van Mindful Boksen duurt de rest van je leven. Het gaat over commitment aan jezelf over **HOE JIJ VANAF NU BEWUST IN ACTIE GAAT KOMEN**. Het gaat niet alleen meer over zijn met wat er is. Het gaat juist over een persoonlijk plan maken. En in actie komen. Wat ga jij doen voor innerlijke rust, positieve energie en plezier in je leven? Hoe ga je mindfulness toepassen in je leven? En wat kan boksen je brengen met betrekking tot je staat van zijn? Daarbij is bewustwording van de signalen dat je wat minder lekker in je vel zit essentieel. Het is eerlijk tegen jezelf zijn over welke acties dan wel en niet helpen in zo'n situatie. Kortom, bewuste actie!

Actie

EHBO (Eerste Hulp Bij Ontspannen)

Ga eerst een lekker rondje boksen. Jij bepaalt de duur en op welk percentage je wilt losgaan. Maak daarna een lijstje met drie stress indicatoren, welke signalen zijn er dat het wat minder met je gaat? Wat doe je normaal gesproken (dat niet helpt)? Wat ga je nu anders doen? Welke activiteiten helpen je om wat meer te ontspannen? Zet dit allemaal op een a4tje, als EHBO-reminder.

Reflectie

Kijk eens naar de niet-helpende en wel-helpende activiteiten in relatie tot je stress indicatoren. Wat valt je op? Hoe ga je ervoor zorgen dat jouw gameplan gaat werken?



Blog

Boks Ouwe!

Boks Ouwe! Ik hoorde deze begroeting voor het eerst een aantal jaren geleden. Een jongere gaf me een boks (vuist tegen vuist) met deze woorden. Het irriteerde me wat, zo oud ben ik toch niet. Later hoorde ik jongeren ook tegen elkaar 'hé ouwe!' zeggen. Het stelde me gerust. Mijn brein werd er direct vrolijk van. Het ging dus niet over mijn leeftijd. Ik ontdekte dat 'ouwe' in straattaal vriend, kameraad, makker, maatje betekent. Wow, dus best cool om zo aangesproken te worden, door een jongere. Voor mij persoonlijk heeft deze groet een diepere betekenis gekregen. Het is een soort van 'namasté' in de moderne wereld. Waarin we, kort samengevat,

tegen elkaar uitspreken 'ik zie jou, ik zie mij, we zijn verbonden, we zijn één, we zijn hetzelfde'. Het geeft me rust, energie en plezier. En vooral ook vertrouwen en hoop om soms het gevecht met het leven aan te gaan. Met een knock-down die ik niet zag aankomen en dus verplicht 10 tellen rust. Of een onverwachte knock-out waardoor ik het gevecht verlies. En tja, zelfs voortijdig de handdoek in de ring gooien vraagt om wijsheid, moed en kracht.

Zelf ben ik een aantal keren behoorlijk geraakt door het leven. Na een succesvolle carrière in de marketing & communicatie raakte ik burn-out, mijn baan kwijt en blut. De absolute knock-out was toen er tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (overgevoeligheid geluid) werd vastgesteld. Ik stond op het punt om de handdoek in de ring te gooien. Ik krabbelde op. Mindfulness leerde mij, met vallen en opstaan, om niet meer te knokken tegen dat constante gepiep in

mijn oor. Zo won ik het gevecht. Door te zijn met wat is, hoe lastig ook. Vanuit het omarmen van wat zich aandient van moment tot moment (zonder oordeel!) lukte het om bewust in actie te komen. En weer voluit te leven.

Nu, op mijn oude dag (bouwjaar 1966), ontdek ik dat boksen altijd een onbewuste drijfveer is geweest in mijn leven. Het boksen zit vol met waardevolle levensmetaforen. En prachtige lessen die al boksend in mijn 'body, mind & soul' zijn geprogrammeerd. Het begon al als kleine jongen. Toen ik als peuter mijn eerste bokshandschoentjes kreeg en samen met mijn vader stoeide. Die jeugdfoto staat voor altijd op mijn netvlies geprogrammeerd. Of later samen met mijn moeder 's nachts de wekker zetten om op tv een wedstrijd van de legende Muhammad Ali te kijken. Inclusief

een beschuitje met jam. En dan even later toch enigszins knock-out van slaapgebrek naar school. Ik genoot van het vroege opstaan, het gevecht en de avontuurlijke quality time met mijn moeder midden in de nacht. Met als les 'als je iets wil moet je er vol vertrouwen en passie voor gaan'. In dit geval vroeg opstaan om de wedstrijd live te kunnen zien. Go for it!

Heel mijn leven is boksen en vechtsport op mijn pad blijven komen. Ik ruilde het voetbal in voor kickboksen. Trainde keihard. Drie keer in de week op de sportschool bij Budokai Vleesenbeek in Dordrecht. Daarnaast nog een aantal keren met mijn vriend in het park. Wedstrijden gingen me iets te ver. Ik mocht uiteindelijk wel meetrainen met de wedstrijd jongens, als sparringspartner. Daar kreeg ik ook mijn eerste knock-out van wijlen kickboks legende uit

de regio Drechtsteden, Peter Smit. Prachtige sterrenhemel heb ik toen gezien, osu! Natuurlijk heb ik ook alle Rocky films meerdere keren bekeken, ook het vervolg Creed 1 en 2. It ain't about how hard you hit. It's about how hard you can get hit and keep moving forward. How much you can take and keep moving forward. That's how winning is done. Aldus Rocky Balboa. De ringtone met Rocky's Gonna Fly Now van Bill Conti brengt mij altijd direct in de juiste stemming als ik gebeld word.

Ook in mijn business bleef het boksen op mijn pad komen. Samen met (alweer een wijlen) Martin de Rade gaf ik de training Daadkracht - Incasseren & Terugkomen binnen re-integratie trajecten. Later ook voor de jongeren in een traject bij ex-tv goeroe Keith Bakker. Naar aanleiding van een tv-uitzending had ik hem

gemaïld dat ik een boks coaching- en trainingsprogramma met zijn jongeren wilde doen. Even later mocht ik voor hem aan de slag. Toen nog niet wetende dat hij zelf heel fout met zijn verslaving omging tegen deze zeer kwetsbare groep.

Na mijn kickboksperiode heb ik eigenlijk nooit meer actief een vechtsport beoefent. Wel dus tv-gekeken en boksen als middel gebruikt in diverse coaching- en trainingsprogramma. Met hier en daar een proeflesje in verschillende vechtsporten. Om vervolgens te denken 'hier ben ik echt te oud voor'. Al met al een periode van zo'n 25-30 jaar, iets meer dan 10 tellen rust. Tot november 2019. Toen kwam Cardioboxing Ambacht op mijn pad. Ik voelde direct dat het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Het stroomde weer in mij. Ik vond de lessen geweldig. Met iedere keer een zeer

gevarieerde mix van boksen en cardio. Ik werd fysiek en mentaal sterker. Maakte nieuwe boksmaatjes. Werd er vooral erg blij van. Ik haalde mijn 'beast mode t-shirt', een maand lang drie keer per week trainen. Deed mee aan een boksmarathon voor de voedselbank, drie uur lang cardioboxing voor het goede doel. Zo gaaf. Ook om zelf nog een stuk verleden los te laten. Mijn body en mind piept en kraakt nog steeds tijdens de lessen. Vooral bij het cardio gedeelte. Dan zeg ik tegen mezelf 'Kom op, BOKS OUWE!, je bent het nog niet verleerd'.

Ook via mijn netwerk ontpopte zich opeens allerlei boksmaatjes die mij de kant van boksen opduwden. Zo belandde ik van de ene boksronde in de volgende. Een duidelijker signaal voor een nieuwe richting in mijn leven en business kon ik niet krijgen. Ik deed wat

bijscholing bij personal (kick)bokscoaches & trainers. En een waanzinnig inspirerende BAM-dag bij bokskoaching.nl waarin ik allerlei coach toepassingen leerde. Ik herontdekte hoe je op een speelse manier (hardnekkige) denk-, voel- en doe patronen inzichtelijk kunt maken, en kunt doorbreken. Met ook nog eens fun. Ik werd enorm geïnspireerd om mijn rugzak vol levenservaring met coachings- en trainingstool te koppelen aan boksen. Die nieuwe weg wilde ik inslaan!

Toen kwam Corona. Een enorme knock-out voor de hele (sport)wereld. Ook voor mij. Drie maanden niet echt kunnen sporten. De Corona-kilo's vlogen eraan waardoor mijn beast mode t-shirt behoorlijk strak begon te zitten. Met vooral ook veel angst en onzekerheid. Over het voortbestaan van mijn bedrijf Lopend

Stilstaan. En de financiële consequenties van de hele crisis. Ik werd er fysiek en mentaal niet blij van. Tot het moment dat we, met inachtneming van regels, weer live met elkaar buiten mochten sporten. Met later ook weer contact maken op de bokshandschoenen. Het was weer gelijk beast mode 'aan'. Zo heerlijk om weer te kunnen knallen. Zo fijn om gemotiveerd te worden door de gepassioneerde trainers. Om uitgedaagd te worden door mijn boksmatjes. Met een nieuwe uitdaging, de ultimate beast mode. Twaalf weken lang drie keer per week trainen. Week 2 zit er inmiddels op. Nog maar 30 trainingen te gaan.

En dan mijn ijskast. Daar stond het plannetje in met wat ik voor de Corona-crisis had bedacht: zakelijk meer doen met Mindfulness en Bokscoaching. Het was even bekoeld. Een stemmetje zei 'BOKS

OUWE!'. Mijn passievuur laaide op. Tijd voor actie, om op te staan. Mijn eigen draai geven aan Mindfulness en boksen, een nieuwe weg inslaan. De laatste beperkende overtuigingen sloeg ik eruit tijdens de cardioboxing lessen. Zo werd mindfulboksen.nl geboren. Uit mijn comfortzone, een nieuwe uitdaging en kans om te groeien (niet in omvang en gewicht!). De KVK-inschrijving is een feit. De bokshandschoenen en materialen zijn inmiddels binnen. De kleding is bedrukt. En ook al aan de slag met de eerste opdrachten voor persoonlijke coaching en team trainingen. Vanuit een eigen doorontwikkelde MBSR-methode: in 8 rondes Mindful Boksen Stress Reduceren. Voor weer rust, energie en plezier in je. Het is nooit te laat om een nieuwe weg in te slaan. Trek de stoute bokshandschoenen aan voor een nieuwe ronde in je leven, werk of business.

THE MOMENT IS FREEDOM

I COULDN'T LIVE BY A RIGID SCHEDULE. I TRY TO LIVE
FREELY FROM MOMENT TO MOMENT, LETTING THINGS
HAPPEN AND ADJUSTING TO THEM!

~Bruce Lee



Aan de slag

Wil jij aan de slag met jezelf of je team?

Met een persoonlijke coachvraag of thema voor groei!

Voor innerlijke rust, positieve energie en plezier

info@johnvandersluis.nl | 06 14 44 20 69

Namasté Ouwe!

John van der Sluis

Mindfulness Trainer & Boks Coach

