



Ontgrendel jouw toppotentieel en omarm een leven vol vitaliteit.



+31 165 57 10 18



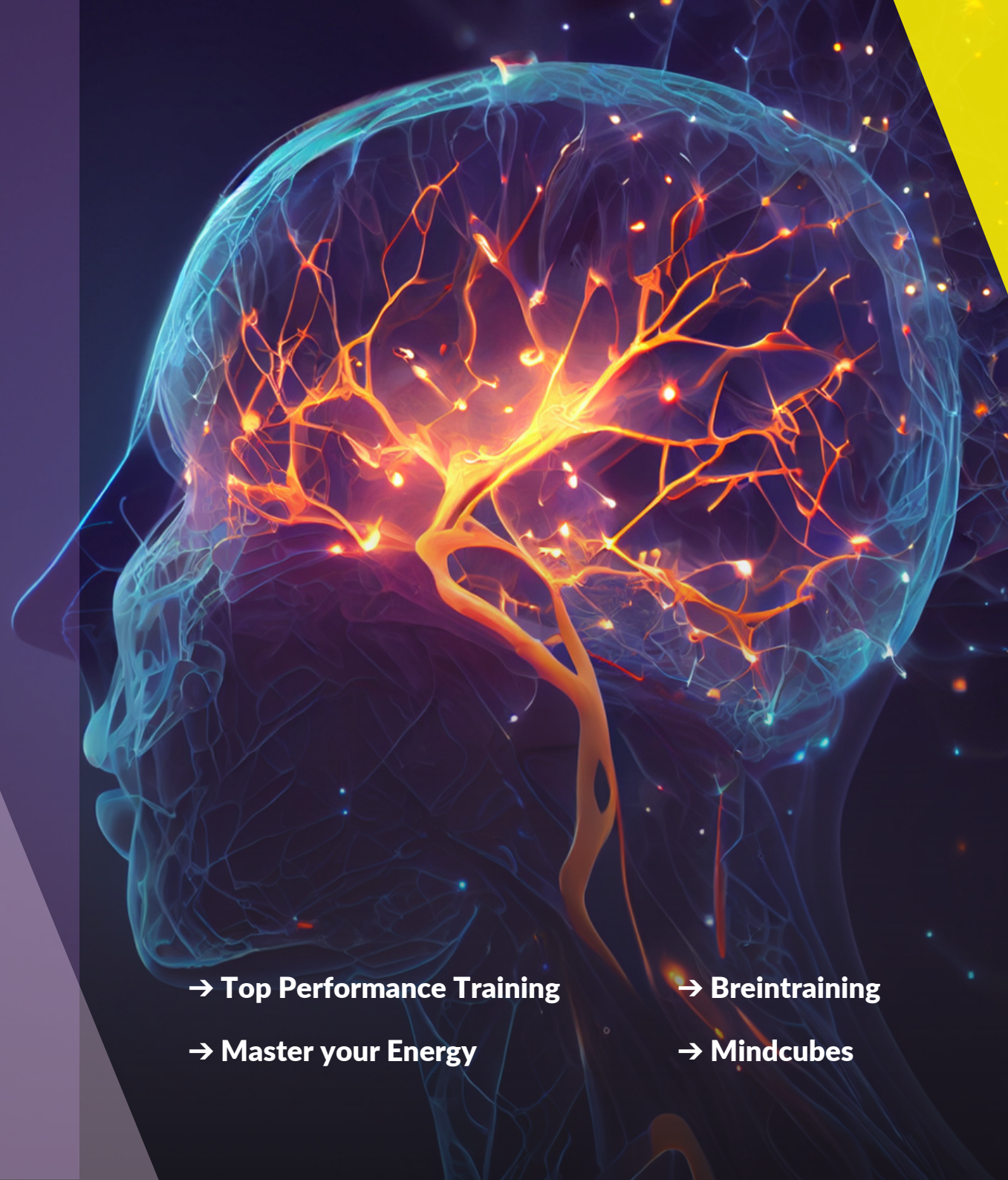
info@toplifenu



toplifenu



rechargeyourself.com



→ Top Performance Training

→ Breintraining

→ Master your Energy

→ Mindcubes

Top Performance Training

Lange dagen maken, constant bereikbaar zijn en presteren op topniveau. De druk van buiten is groot en een mindere prestatie eist meteen z'n tol. Een topsporter of artiest weet dat zijn prestatie valt of staat met de juiste begeleiding. In het bedrijfsleven, waar de prestatiedruk minstens zo hoog is, ontbreekt vaak die aansturing. Gezien de hectiek van alledag is de kans groot dat het ten koste gaat van je broodnodige slaapkwaliteit, werkgeluk en quality time.

Je potentieel benutten en beter worden, kan altijd vanaf het punt waar je nu in je leven staat. Middels breintraining kun je in werk en privé meer rust vinden. Zo kun je langdurig presteren en pieken op de momenten wanneer dat moet zonder op te branden.

In deze lezing krijg je tools van mentale training aangereikt die top sporters gebruiken om optimaal te presteren!



DOELSTELING:

- Energiek zijn en blijven
- Pieken op de belangrijke momenten
- Zaken overzien om de juiste beslissingen te nemen
- Emotionele en mentale weerbaarheid vergroten
- Balans tussen actie en ontspanning
- Jezelf opladen
- Het optimale uit jezelf halen

Deze training kan aangevuld worden met een breintraining via koptelefoons.

Ben zelf best sceptisch en recalcitrant; uiteindelijk waren mijn waardes van 20 naar 60, dus diepe ontspanning. – **Fatima de Moreira de Melo**



Lees de reacties aan het einde van de video →



Breintraining

Weg van alle dagelijkse werkstress?! Heerlijk ontspannen tijdens een relax sessie. Steeds meer prikkels door mailtjes, whats-appjes, social media en overvolle agenda's geven zoveel stress dat we ons opgejaagd voelen en we ons hoofd niet meer leeg kunnen maken.

WAT DOEN WE DAN?

Tijdens de breintraining met silent disco koptelefoons worden de hersenhelften gesynchroniseerd en de hersenfrequentie naar beneden gebracht om de energie, focus en slaapkwaliteit te verhogen. In de voorafgaande lezing leert men hoe de mind af te schakelen. Deelnemers krijgen inzicht hoe hersenfrequenties werken, praktische tips hoe het denken tot rust te brengen en wat het effect van deze sessie is op het brein.

HOE DOEN WE DAT?

432hz muziek met speciale tonen, frequenties en beats in deze relax sessie hebben een positief effect op je brein en welzijn. Ook zorgt een speciaal geur- en lichtprogrammering voor een nog diepere ontspanning. Deze sessies berusten op 20 jaar praktijkervaring en programma's van Top Life met biofeedback apparatuur die o.a. de hersenfrequentie, hartcoherentie (HRV) en spierspanning meet. Tijdens de relax sessies wordt een diepe ontspanning op lichamelijk, emotioneel en mentaal niveau gemeten.

WAAROM DOEN WE DAT?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat meerdere, korte momenten van ontspanning een groot effect hebben op het stressniveau en stressbestendigheid. Rustigere hersengolven verhogen o.a. de veerkracht en werkgeluk. Het effect van een relax of energy boost sessie is een verhoogde productiviteit, creativiteit en vitaliteit, kortom: een ontspannen weknemer presteert beter.

Mindcubes

voor exclusieve kleine teams

Presteren op topniveau is topsport bedrijven. Een topsporter moet zijn mind beheersen om te kunnen pieken op de momenten dat het nodig is. Rust en afschakelen zijn van belang om langdurig goed te kunnen blijven presteren. Met mentale training beheers je jouw hersengolven met tools die topsporters gebruiken om het beste uit zichzelf te halen.

Met de Mindcube train je jouw hersengolven en krijg je inzicht hoe jouw hersengolven functioneren. Het is een EEG die wordt gebruikt om elektrische activiteit in de hersenen te detecteren. De mindcube meet veilig de bèta-, alpha-, theta- en delta hersengolven, de niveaus van stress, (hyper)focus, ontspanning en diepe meditatie. Met de Mindcube leer je hoe met gedachten je hersengolven te beïnvloeden om welzijn en prestaties te verbeteren.



WIST JE DAT...

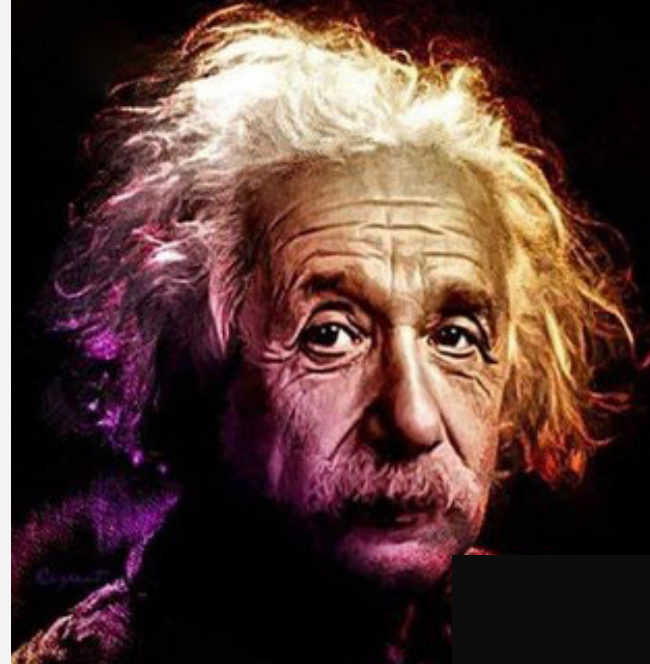
- De gezondheidszorg in Nederland per hoofd van de bevolking zo'n € 5000,- kost?
- Het ziekteverzuim op de werkvloer in Nederland ons per hoofd van de bevolking ruim € 1000,- kost?
- Iemand met een burn-out zit gemiddeld 180 dagen thuis en kost € 250 tot € 500 per dag.
- Preventie 9x goedkoper is dan beter maken

Master your Energy

Net als onze telefoon moet jij jezelf ook opladen. Zonder voldoende brandstof kom je immers nergens en gaat alles moeizamer. In deze workshop leer je om je energy te masteren zodat je aan het eind van je werkdag nog energie over houdt.

Het is belangrijk dat we als persoon genoeg energie hebben, deze in balans is en goed door kan stromen in ons lichaam. Dan voelen we ons energiek en blijven we gezond. Vaak verliezen we zonder dat we het beseffen veel energie in de dingen die we doen of worden we negatief beïnvloed door energie om ons heen. Hierdoor voelen we ons futloos, hebben we geen focus en doen we minder dan we zouden willen.

Bewust je energie voelen om deze te kunnen activeren, versterken en transformeren zal jouw welzijn en prestaties positief beïnvloeden. Door je energie op de juiste manier te masteren blijf in je kracht en weet met minder inspanning meer resultaat te behalen. Kennis en tools hoe dit te doen krijg je in deze workshop aangereikt



“Everything is energy and that’s all there is to it”. –
Albert Einstein

EXTRA INFORMATIE WORKSHOPS

De drie thema's kunnen in workshops gecombineerd worden.

- Top Performance Training
- Breintraining
- Master your Energy
- Mindcubes



Kom in contact
met Top Life.



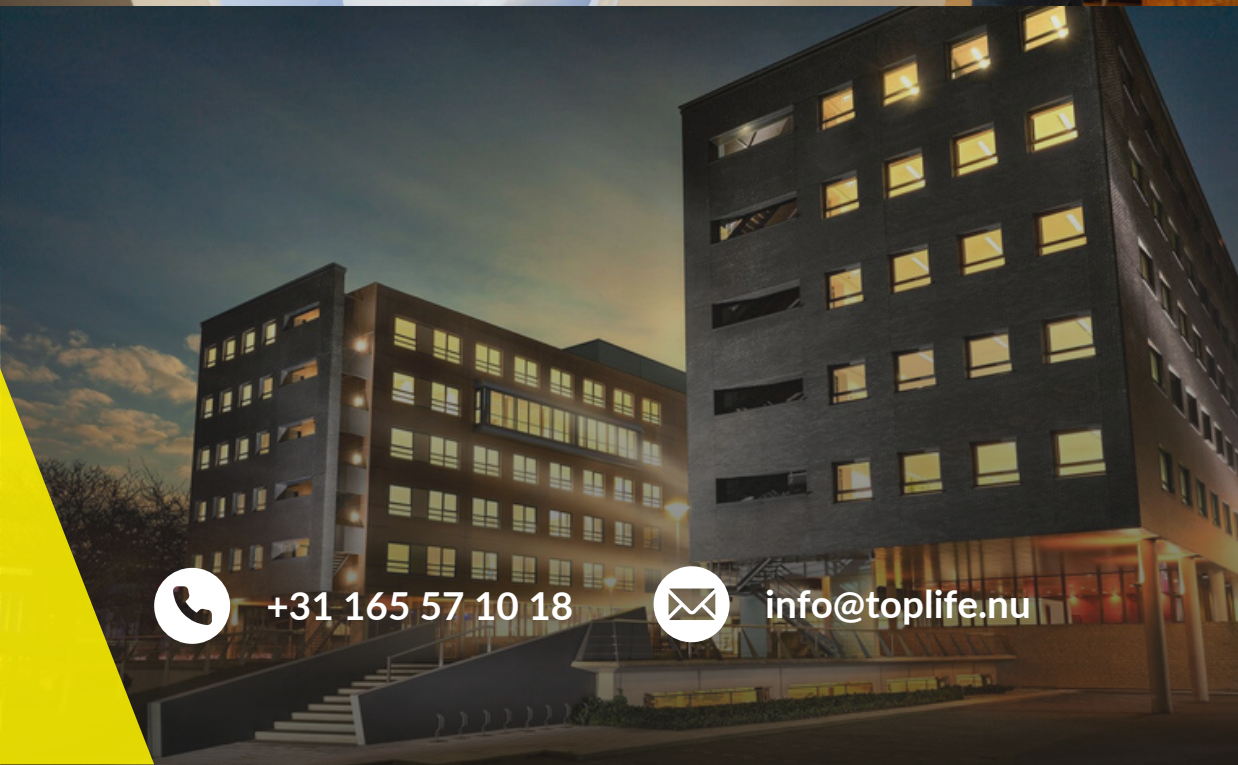
Mieke Roovers is directeur van Top Life. Ze is executive coach, spreker en auteur van 4 boeken op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en welzijn.

In de afgelopen 23 jaar heeft ze een groot aantal begeleidingstrajecten voor bedrijven, CEO's, topsporters en artiesten met succes afgerond.

Gebaseerd op haar ervaring ontwikkelde ze diverse lifestyle concepten voor bedrijven zoals b.v. Rituals.

Mieke: "Als lifestyle-expert ben ik gericht op het verbeteren van de geluksbeleving op persoonlijk vlak en in de leef- en werkomgeving. Het is mijn passie de juiste sfeer te creëren waarin een individu of groep floreert."

"Mieke is a very passionate lifestyle coach. She really knows how to boost a persons' life energy". - Lionel Richie



+31 165 57 10 18



info@toplife.nu