

THE UNBREAKABLE MINDSET

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Een ultracompacte survival guide — de lessen die
het snelst doorbreken

EMMANUËL STOCKBROEKX

*“Op een dag vertel je het verhaal van hoe je overwon
wat je hebt meegemaakt, en het wordt de survival guide
van iemand anders.”*



LEES DIT EERST

WAAROM DIT BOOKLET BESTAAT

Dit is niet mijn hele verhaal. Dit is het deel dat jou tijd bespaart: de lessen die, toen ze eenmaal landden, het snelst alles veranderden.

Ik leerde ze op de trage manier – via een uitbarsting in 2017, het weggaan bij de nationale ploeg in Spanje, een zware val op mijn hoofd en jaren in wat ik The Septic Tank noem. Professionele begeleiding hielp me erdoor: mensen die me confronteerden met mijn eigen aandeel, de moeilijke vragen stelden en me jaren bleven volgen.

Wat zij me gaven, ligt nu in jouw handen – niet als theorie, maar als vragen en lessen die het snelst doorbraken. Geschreven voor de achttienjarige die ik ooit was, en voor jou.

Elke vraag is vrijblijvend. Schrijf erin, sla pagina's over,
kom later terug. Maar sla les één niet over.

LES 1

LAAT NIETS JE TEGENHOUDEN OP WEG NAAR WAAR JE HEEN WILT

De snelste doorbraak van mijn leven kwam uit de moeilijkste confrontatie. Iemand toonde me dat ik veel klaagde over omstandigheden en in een slachtofferrol was terechtgekomen. Uiteindelijk was ik zelf de 'somebody who quit'. Ik gaf mijn potentieel prijs door externe factoren: frustraties, de beslissing van de coach om me op de bank te zetten, conflicten.

Dat kwetsbaar uitspreken voor de ploeg, op vraag van de coach, gaf me paradoxaal genoeg energie en focus. Maar de fout was de beslissing die volgde: uit de ploeg stappen. Ik had me gewoon kwetsbaar moeten opstellen – zonder mezelf de mogelijkheid te geven om weg te gaan.

De les: keer terug naar eigenaarschap. Claim dat je onbreekbaar bent, wat er ook op je afkomt. Goggins-stijl.

Dit moment staat hier zoals ik het me herinner, niet als letterlijk citaat.

Laat ik externe situaties en mensen mijn beslissing beïnvloeden om mijn potentieel en doelen prijs te geven?

Waarom ben ik begonnen?

LES 2

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

Na mijn uitbarsting – toen ik aan stoppen dacht en mijn hockeystick niet meer wilde oprapen – startte ik professionele begeleiding. Die beslissing gaf me de energie terug om door te gaan. In de jaren daarna droegen eerlijke gesprekken en opgenomen reflecties me door een belangrijk deel van The Septic Tank.

Wat een goede gesprekspartner je geeft:

Ruimte om de stilte te doorbreken – zeggen wat moeilijk is, nog voor je een antwoord hebt.

Een spiegel: iemand die teruggeeft wat hem opvalt, als uitnodiging om samen te verkennen.

Moeilijke vragen – confronteren is niet hetzelfde als vernederen.

Accountability: terugkomen op wat je je had voorgenomen, en bijsturen waar nodig.

De les: de sterkste zet is niet alles alleen dragen. Het is vroeg om hulp vragen.

Een lofty question uit The Innerwealth Mindset:

Van wie zou ik kunnen leren of met wie kan ik bouwen
– en hoe kan ik eerst waarde voor hen toevoegen?

LES 3

BLIJF DOORGAAN — DOOR JE AANPAK TE VERANDEREN

Ik zocht naar manieren om door te zetten. Niet opgeven. Sterker worden. Terug naar personal training, lifecoaching, online courses, werken aan mijn zwakheden. Coaching via 'Winning' van Tim Grover en 'Thinking Into Results' van Bob Proctor. Alles wat ik kon om beter te worden en door The Septic Tank te komen — ook al voelde het soms als dieper en dieper wegzakken.

De les: volhouden betekent niet harder hetzelfde doen. Soms betekent het je aanpak veranderen — terwijl je weigert op te geven.

Waar duw ik harder op iets dat een andere aanpak nodig heeft?

Wat is één ding dat ik deze week kan proberen en nog niet geprobeerd heb?

WORD OPNIEUW STUDENT

Onderweg werd ik opnieuw student. Ik ontmoette iemand wiens beroep het was om mensen in overgangperiodes te begeleiden om opnieuw te gaan studeren – dezelfde stap die ik zelf net had gezet. Die toevalligheid leerde me iets: het moment dat je verdwaald voelt, is vaak het moment om te leren.

Ik wilde mijn denken ontwikkelen en vaardigheden opbouwen buiten de sport. Die stap werd deel van wat mijn Nieuwe 100% voor mij ging betekenen: ruimte maken voor leren, een bredere identiteit en nieuwe mogelijkheden.

De les: je identiteit is groter dan je huidige rol. De snelste weg vooruit is soms bewust opnieuw beginner worden.

Op welk vlak ben ik opnieuw een beginner?

Welke vaardigheid wil ik ontwikkelen – en van wie kan ik die leren?

Een lofty question uit The Innerwealth Mindset:

Welke vaardigheid zou mijn mogelijkheden het meest vergroten – en van wie kan ik die leren?

LES 5

KRACHT KAN ZICH AANPASSEN

Mijn hardheid en drive hadden me ver gebracht.

Tegelijk merkte ik hoe belangrijk luisteren, openheid en de manier waarop je met mensen omgaat zijn. Toen ik My Octopus Teacher bekeek, bleef het beeld me bij: een dier met een zacht lichaam dat zijn omgeving waarneemt en zich op indrukwekkende manieren aanpast. Voor mij werd het een beeld van hoe kracht zich kan aanpassen zonder zichzelf uit te wissen.

De les: je kunt kwetsbaar zijn en toch manieren hebben om te reageren. Aanpassen betekent nooit jezelf uitwissen – flexibiliteit blijft verbonden met je eigen keuzes, waarden en grenzen.

Dit verband is mijn eigen associatie.

Een lofty question uit The Innerwealth Mindset:

Hoe kan mijn ambitie de mensen rondom mij sterker maken?

LET OP DE ONZICHTBARE KANT VAN HET SPEL

*Reflecties uit het coachingmateriaal — geen universele
psychologische verklaringen.*

THE INVISIBLE GAME

De betekenis achter je zichtbare doelen. Vraag: wat hoop ik dat het bereiken van dit doel voor mij verandert?

THE INVISIBLE VOICE

De manier waarop je tegen jezelf praat als iets moeilijk wordt — en hoe je op die stem wilt reageren.

THE INVISIBLE COMPARISON

Je voortdurend vergelijken met een vroegere of ideale versie van jezelf. Vraag: wat wordt er mogelijk als ik mijn huidige situatie als vertrekpunt neem?

De les: het spel dat je ziet is niet het hele spel. Het onzichtbare deel bepaalt hoe lang je volhoudt.

Een lofty question uit The Innerwealth Mindset:

Wat zou ik nooit willen opofferen voor succes?

JOUW ZET

HET GESPREK DAT JIJ NODIG HEBT

Elke les in dit booklet begon met een gesprek. Dat van jou kan ook. Gebruik deze vragen om er een voor te bereiden met iemand bij wie je ruimte voelt om eerlijk te zijn.

Wat houdt me nu bezig?

Wat vind ik moeilijk om hardop te zeggen?

Wat heb ik nodig: luisteren, feedforward, een kritische vraag of praktische steun?

Met wie wil ik dit bespreken – en welke kleine stap maakt dit gesprek mogelijk?

Een lofty question uit The Innerwealth Mindset:

Wie wil ik worden naarmate mijn invloed groeit?

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN.

Als dit booklet je bereikt op het moment dat je het nodig had, dan heeft het zijn werk gedaan. Keer terug naar eigenaarschap. Vraag vroeg om hulp. Verander je aanpak zonder op te geven. Blijf de beginner. En vertel op een dag je verhaal – want het wordt de survival guide van iemand anders.

THE UNBREAKABLE MINDSET ·
THEUNBREAKABLEMINDSET.LOVABLE.APP

Dit booklet is een reflectiemiddel, geen vervanging voor medische of psychologische zorg, en geen enkele begeleiding kan resultaten garanderen. Je antwoorden blijven op je eigen toestel.

Sommige persoonlijke passages in dit booklet wachten nog op finale goedkeuring van de auteur.