

REMIND

INTRODUCTIE

- 4 video's
 - 3 oefeningen
 - 30 minuten leestijd
-

FRICTIE

- **Hoofdstuk 1 → Frictie**
1 oefening + 3 essentiële principes + 3 video's + 35 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 2 → Attitude**
4 oefeningen + omgaan met stress + 4 video's + 25 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → (On)comfortabel**
4 oefeningen + 3 video's + 20 minuten leestijd
-

DETOX

- **Hoofdstuk 1 → Ontzenuwen**
5 oefeningen + 1 video + 20 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 2 → Popcorn**
2 oefeningen + 2 video's + 20 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → Detox Check**
Meer dan 15 thema's en oefeningen + cold turkey detox + 2 video's + 35 minuten leestijd
-

FOREST METHOD

- **Forest Method**
Een 5-stappenmodel van intentie naar actie en voldoening + 1 video + 20 minuten leestijd
-

MASTERING HABITS

- **Hoofdstuk 1 → Routine Recept**
1 oefening + 1 video + richtlijnen voor wanneer, wat en hoe
 - **Hoofdstuk 2 → Gewoontes in Beweging**
23 oefeningen + 2 video's + 35 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → The Cascade**
Een template voor gewoonte-stapelning + 1 praktijkvoorbeeld + 1 video + 15 minuten leestijd
-

DOPAMINA OPTIMA

- **Hoofdstuk 1 → Dopamine in Balans**
4 oefeningen + 2 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 2 → Dopamine-optimalisatie**
12 oefeningen/richtlijnen + 3 video's + 35 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → Het Bergprincipe**
Een principe gericht op actie en wilskracht + 2 oefeningen + 2 video's + 20 minuten leestijd
-

MIND DESIGN

- **Hoofdstuk 1 → Aap in je Hoofd**
4 oefeningen + 4 video's + 40 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 2 → Ingrediënten**
4 oefeningen + 4 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → Groeimindset**
3 oefeningen + 3 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 4 → iDesign**
5 oefeningen + 2 video's + 35 minuten leestijd
-

FLOW

- **Hoofdstuk 1 → Flow**
Introductie + 1 video + 20 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 2 → Release**
8 oefeningen + 2 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 3 → Relax**
4 oefeningen + 4 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 4 → Meditatie**
3 oefeningen + 3 video's + 30 minuten leestijd
 - **Hoofdstuk 5 → Dankbaarheid**
5 oefeningen + 2 video's + 35 minuten leestijd
-

AFSLUITING

- 2 video's
 - 5 minuten leestijd
-

Bovenstaande structuur van de cursus is geen standaard fitnessplan, maar een self-lab waarin je experimenteert met de oefeningen. Op uitzondering van video's zijn de toegevoegde links, podcasts, onderzoeksartikelen, etc die je krijgt van derde partijen, niet meegenomen in deze structuur.