



7 TIPS OM NIET BUITEN ADEM TE RAKEN

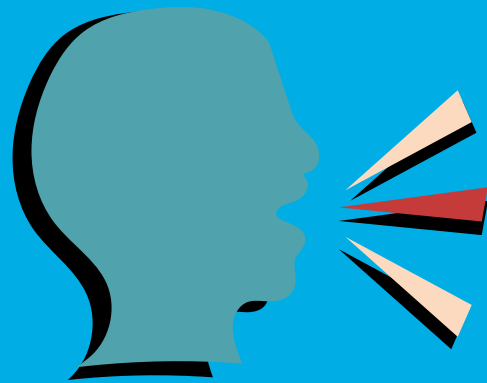
01



ACCEPTTEER DAT HET KAN GEBEUREN (MINDSET)

- Hoge adem = normale stressreactie.
- Stop met vechten, accepteer dat het erbij hoort.
- Lach erom, geef het lucht: "Het is oké."

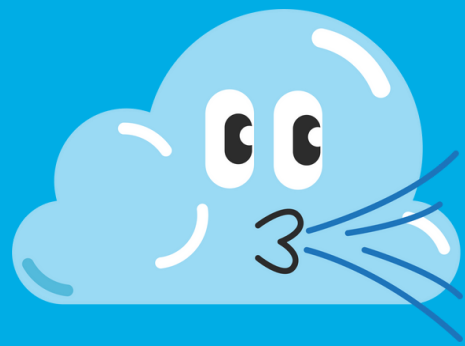
02



OEFEN HARDOP (VOORBEREIDING)

- Oefen je presentatie meerdere keren hardop.
- Ontdek waar pauzes nodig zijn en zinnen te lang zijn.
- Vertel vanuit de essentie, niet woord-voor-woord.

03



NEEM DE TIJD OM TE ADEMEN (OP HET MOMENT)

- Adem rustig in vóór je begint.
- Voel je voeten, maak contact met de ruimte.
- Durf stil te vallen en rustig te starten.

04



NEEM RUIMTE IN MET JE HOUDING (TIJDENS PRESENTATIE)

- Sta stevig, open en rechtop.
- "Powerposing" (2 minuten) = meer rust en zelfvertr.
- Ruimte innemen = meer ademruimte.

05



KEEP IT SIMPLE (VOORBEREIDING)

- Maak keuzes in je inhoud: minder is meer.
- Focus op je kernboodschap.
- Rustige structuur → rustig spreken.

06



DURF STILTES TOE TE LATEN (TIJDENS PRESENTATIE)

- Pauzes = kracht.
- Zet duidelijke punten in je verhaal.
- Stiltes geven jou én je publiek ademruimte.

07



VISUALISEER RUST EN GEMAK (VOORBEREIDING)

- Zie voor je hoe je ontspannen en met plezier spreekt.
- Stop met doemdenken ("wat als ik buiten adem raak").
- Positieve beelden geven rust, energie en focus.