

'HET BOEK OM DOELLEN TE VERWEZENLIJKEN
DIE JE NIET VOOR MOGELIJK HIELD.'

- KOBE BRYANT

★★★★★

Hoe zelfs
de allerbesten
nóg beter
kunnen worden

MEEDOGENLOOS

TIM S. GROVER & SHARI WENK

FROM GOOD TO GREAT TO
UNSTOPPABLE

Inhoud

Denk niet na	9
Een Cleaner maakt vuile handen	23
# 1. Als je een Cleaner bent...	
... blijf je het uiterste van jezelf vragen als alle anderen het al hebben opgegeven.	41
... kom je in de Zone, sluit je al het andere buiten en houd je controle over het oncontroleerbare.	57
... weet je precies van jezelf wie je bent.	73
... heb je een duistere kant die zich niet laat intomen.	87
... raak je niet van de wijs door druk, je gedijt er juist bij.	103
... zijn in een noodsituatie alle ogen op jou gericht.	115
... ga je de strijd met de tegenstander niet aan, maar zoek je diens zwakke plek en valt aan.	131
... doe je geen voorstellen, je neemt beslissingen; je kent de antwoorden al op het moment dat de anderen nog bezig zijn hun vragen te formuleren.	149

... hoef je niet van je werk te houden, maar ben je verslaafd aan de resultaten ervan.	163
... ben je liever gevreesd dan geliefd.	177
... vertrouw je zelden iemand, en degenen die je vertrouwt kunnen dat maar beter niet beschamen.	191
... weet je niet wat falen is; je weet dat er meer manieren zijn om je doel te bereiken.	207
... vier je je successen niet, omdat je altijd meer wilt.	225
 Dankwoord	 237
 Over de auteurs	 239

*Voor mijn ouders,
Surjit en Rattan Grover,
wier liefde en steun me hebben geleerd
wat het betekent om echt meedogenloos te zijn.
Alles wat ik heb, alles wat ik ben, komt door hen.*

Denk niet na

Het was tien uur 's avonds toen de zwarte stationwagon voor het hek van Attack Athletics, mijn trainingscentrum in de West Side van Chicago, stopte. Niet ongebruikelijk. Hier, waar Michael Jordan, Kobe Bryant en Dwyane Wade een eigen kluisje hadden en waar talloze supersterren alleen of samen trinden, of zomaar wat bij elkaar zaten, meldden zich op ieder uur van de dag profsporters.

Maar deze bewuste avond is er maar één sporter in de fitnessruimte, en niemand weet dat hij zich daar bevindt. Zijn club niet, de media niet en zijn familie niet. Zijn ploeggenoten zitten in een hotel op ruim drieduizend kilometer afstand en de telefoon staat roodgloeiend van de telefoontjes en berichten van journalisten.

De NBA-play-offs zijn in volle gang, en in minder dan tweeënveertig uur moet hij weer op het veld staan.

De avond ervoor keek de hele wereld toe toen hij met een pijnlijke blessure van het veld strompelde. Nu wil iedereen weten hoe hij eraan toe is. Is hij fit? Is hij speelklaar? 'Ik ben fit,' zei hij tijdens de persconferentie na afloop. 'Hij is fit,' zei de coach, die geen idee heeft waar zijn sterspeler vanavond uithangt. 'We behandelen hem en zorgen dat hij speelklaar is,' zei de algemeen directeur van de club, die al weet dat de speler

ver uit de buurt van de trainersstaf zal blijven.

Als hij uiteindelijk in het teamhotel alleen op zijn kamer zit, belt hij het geheime nummer dat talloze sporters over de hele wereld in hun telefoon hebben opgeslagen.

‘Ik heb hulp nodig,’ zegt hij.

‘Hoe snel kun je hier zijn?’ vraag ik.

Het is voor een topsporter niet zo moeilijk mij ongezien te bezoeken: je regelt een vliegticket, neemt je persoonlijke bewaker mee en vertrekt – geheimhouding gegarandeerd. Het lastigste gedeelte begint wanneer je aankomt, of je nu een noodinterventie nodig hebt, een langdurig programma of een mentale trap onder je kont. Sommige sporters arriveren hier in de veronderstelling dat ze allerlei formulieren moeten invullen en alleen maar wat moeten stretchen, en vijf uur later hebben ze drie T-shirts nat gezweet en staan ze over te geven in de afvalbak.

Maar die avond beseften de speler en ik dat het échte probleem niet van fysieke aard was; het seizoen liep ten einde, iedereen had last van blessures. Het lukt mij niet om een ernstig probleem in een paar uur op te lossen en de staf van zijn ploeg had de gebruikelijke pijntjes kunnen behandelen. Laten we eerlijk zijn: je boekt niet heimelijk een vliegticket en reist drieduizend kilometer om je te laten behandelen met een zak ijs en je in te laten tapen. We kunnen ons instellen op een fysieke beperking: zo kun je anders werpen, zet op die manier af, kom zo neer, doe zus voor de wedstrijd, doe zo in de rust, laat je schoenen aanpassen. Verbijt de pijn voorlopig. Je zult er last van hebben, stel je er maar op in. Bereid je op alles voor, laat niets aan het toeval over; als hij het programma afwerkt, zal hij fysiek fit zijn om te spelen. Of zo fit als maar mogelijk is.

Maar mentaal, dat is een ander verhaal. Daarom heeft hij

me gebeld. Hij heeft al dat gepraat over of hij wedstrijdfit zal zijn aangehoord, over of hij het aan zal kunnen, of hij niet aan snelheid heeft ingeboet. En nu weet hij het zelf ook niet meer zo goed.

Hij begint de druk te voelen. De druk van buitenaf die afleidt en ontregelt, niet de druk van binnenuit waardoor je ieder probleem aankunt.

In plaats van zich helemaal af te sluiten en op zijn gevoel en talent te vertrouwen, blijft hij maar nadenken. Hij heeft drieduizend kilometer in een vliegtuig gezeten om deze drie woorden te horen: *Denk niet na*. Je weet al precies wat je moet doen en je weet ook hoe.

Wat houdt je tegen?

Om de beste te zijn, of het nu om sport, zaken of iets anders in het leven gaat, is het niet voldoende de top te bereiken; je moet aan de top zien te blijven en daarna nog hoger zien te reiken, want de concurrentie zit je voortdurend op de hielen. De meeste mensen zijn bereid genoeg te nemen met 'goed genoeg'. Maar als je onstuitbaar wilt zijn, betekenen die woorden niets voor je. De beste zijn houdt in dat je je leven zo inricht dat je pas stopt als je bereikt hebt wat je wilde. Waarna je jezelf het volgende doel stelt. Enzovoort.

Meedogenloos.

Als dat allemaal op jou van toepassing is, dan is dit boek jouw levensverhaal. Dan ben je wat ik een Cleaner noem, de fanatiekste en meest gedreven knokker. Je accepteert geen beperkingen. Je doet in stilte en vol overgave alles wat er gedaan moet worden om te bereiken waar je op uit bent. Jij weet wat de onverzadigbare verslaving aan succes inhoudt: het bepaalt je hele leven.

Als dit nog niet allemaal voor jou geldt, feliciteer ik je van harte: je staat aan het begin van een reis die je leven zal veranderen en je de kracht zal leren kennen die je al in je hebt.

We hebben het hier niet over motivatie. Dat je dit boek leest, betekent dat je al gemotiveerd bent. Je moet die motivatie alleen nog omzetten in actie en resultaten.

Je kunt iedere dag slimme uitspraken lezen die je motiveren zonder een idee te hebben hoe je nu precies kunt bereiken wat je wilt. Proberen om iemand te worden die je niet bent, leidt nergens toe. Wachten op iets of iemand die een vonk bij jou doet overslaan, leidt nergens toe.

Hoe kun je dan bereiken wat je wilt bereiken?

Neem dit maar aan: alles wat je nodig hebt om een van de besten te worden, heb je al. Al die ambities en geheimen, je meest verborgen dromen: laat alles los en ga ervoor.

Wat houdt je tegen?

De meeste mensen geven op omdat ze van iedereen te horen hebben gekregen wat ze niet kunnen, en het is makkelijker om lekker in je comfortzone te blijven. Dus blijven ze maar weifelen en zijn ze niet in staat om in actie te komen.

Maar als je zelf geen keuze maakt, kiest het leven voor je.

Het is tijd om op te houden naar anderen te luisteren, al die mensen die zeggen wat je zou moeten doen, hoe je je moet gedragen, hoe je je moet voelen. Laat ze jou beoordelen om wat je bereikt, en nergens anders om; het gaat hun niets aan hoe je dat precies doet. Begin me niet over halfvolle of halflege glazen; er zit iets in dat glas, of niet.

Hak knopen door. Ga ervoor. Kom in actie. Zorg dat je bereikt wat je wilt bereiken. Steeds opnieuw.

In dit boek gaat het maar om één ding: steeds beter worden, de grenzen van je kennis en denken verleggen, verder gaan dan

wat anderen je hebben geleerd. Zegt Kobe dat hij zes kampioensringen wil? Dat wil ik dat hij er zeven binnenhaalt. Zegt iemand dat hij in tien weken van zijn blessure af wil zijn? Ik zorg dat het er acht worden. Wil je vijftien kilo afvallen? Het worden er zeventien. Zo word je onstuitbaar, door jezelf geen remmingen op te leggen. Niet alleen als het om sport gaat, maar bij alles wat je doet. Ik wil dat jij méér wilt en dat je alles bereikt waarnaar je verlangt.

Het kan me niets schelen hoe goed je jezelf vindt of hoe goed anderen je vinden – je kunt beter worden en dat gaat ook gebeuren. Meedogenloos zijn betekent meer van jezelf verlangen dan iemand anders ooit van je heeft verlangd, in de wetenschap dat je iedere keer dat je stopt, nog meer zou kunnen doen. Je móét meer doen.

Op het moment dat je ratio denkt: klaar, zegt je gevoel: verder.

Wat je in dit boek niet zult aantreffen, is allerlei flauwekul over ‘passie’ en ‘innerlijke drive’. Ik heb geen feelgood-strategieën voor dromers die het graag hebben over ‘buiten de kaders denken’. Er bestaan geen kaders. Ik ga je laten zien hoe je moet ophouden na te denken over hoe je moet gaan denken en je in plaats daarvan iets laten doen.

In dit boek zul je veel lezen over sporthelden als Michael Jordan, Kobe Bryant, Dwyane Wade en heel veel andere succesvolle mensen uit de sport of daarbuiten. Maar dit is geen boek over basketbal en ik ga je niet vertellen hoe je de nieuwe Michael Jordan kunt worden. Niemand zal ooit Michael Jordan worden en Kobe en Dwyane zullen de eersten zijn om dat te beamen. Zul je ooit zo goed kunnen basketballen als een van deze jongens? Waarschijnlijk niet. Kun je leren van hoe toegewijd, genadeloos fanatiek en compromisloos geconcentreerd

zij hun doelstellingen nastreefden? Zeer zeker. Kun je je kansen vergroten door te lezen over mensen die succesvol werden en anderen die faalden? Natuurlijk.

Succes is niet hetzelfde als talent. Er bestaan heel veel uitermate getalenteerde mensen die nooit iets bereiken. Ze doen wat ze doen en als het niet lukt, geven ze iedereen behalve zichzelf de schuld, want ze denken dat talent op zich voldoende is. Dat is niet zo. Als je echt iets wilt bereiken, kun je je niet tevredenstellen met 'behoorlijk goed'. Je moet een extra versnelling zien te vinden.

Luister, ik ben geen psycholoog, psychiater of maatschappelijk werker. Ik heb geen jarenlange opleiding gevolgd en geen onderzoek gedaan naar mensen die het hoogste binnen hun vakgebied hebben bereikt. Maar ik kan je garanderen dat alles wat ik weet, alles wat er in dit boek staat, resultaat is van al mijn ervaringen met een heleboel absolute toppers in hun vak: ik begrijp hoe ze denken, hoe ze steeds weer bijleren, hoe ze succesvol worden en waar het fout gaat. Wat de drijvende kracht is die hen meedogenloos maakt. Het is niet allemaal even fraai, maar het is wel allemaal waar. Alles wat ik van hen heb geleerd en alles wat ik hun leer, deel ik hier nu met jou. Het is geen wetenschap, het is puur dierlijk instinct.

Dit boek gaat over luisteren naar die instincten, over de waarheid onder ogen zien en afrekenen met al die smoesjes die jou ervan weerhouden je doelen te bereiken, hoe moeilijk en zwaar de weg daarheen ook mag zijn en hoeveel mensen ook tegen je zeggen dat het niet mogelijk is. Het is wél mogelijk.

Dit is de sleutel: ik ga je niet vertellen hoe je moet veranderen. Mensen veranderen niet. Ik wil dat je vertrouwt op de persoon die je al bent en de Zone weet te vinden waarin je alle ophef, negativiteit, angst, afleiding en leugens buiten kunt

sluiten en in staat bent om al je doelstellingen te verwezenlijken, wat je ook doet.

Om dat te bereiken, zal ik wat pijnlijke punten aanroeren. Als je dat onaangenaam vindt, heb je pech gehad. Succes is ook de waarheid onder ogen zien, je demonen en verslavingen onder ogen zien, en niet alleen maar altijd gezellig glimlachen. Als je een bemoedigend klopje op de rug en een 'Goed gedaan!' nodig hebt om van de bank te komen, dan is dit geen boek voor jou. Want als je onstuitbaar wilt worden, moet je onder ogen zien wie je écht bent en dat in je voordeel laten werken, niet in je nadeel. Echt meedogenloze types – de Cleaners – zijn roofdieren, met een duistere kant die zich niet laat intomen. En of je het nu weet of niet, ook jij hebt een duistere kant. Gebruik hem goed en het kan je grootste geschenk blijken te zijn.

Als je het hoogste wilt bereiken op jouw gebied, moet het je niet uitmaken of anderen misschien last hebben van wat jij doet of dat die anderen iets van je vinden. We schakelen alle emoties uit en gaan er alles aan doen jou te laten bereiken wat je wilt bereiken. Egoïstisch? Waarschijnlijk wel. Egocentrisch? Zeer zeker. Als dat een probleem voor je is, lees dit boek dan en kijk of je er daarna nog steeds zo over denkt.

Vanuit ons gezichtspunt is het jouw strategie om iedereen tot jouw niveau te verleiden; jij verlaagt je niet tot het niveau van de anderen. Jij gaat niet de strijd aan met wie dan ook, nooit meer. Zij zullen de strijd met jou moeten aangaan. Van nu af aan telt er nog maar één ding: het eindresultaat.

Wat betreft mijn late bezoeker die avond: hij had dat eindresultaat niet meer in het vizier. Hij werd zo afgeleid door zijn angst om te falen dat hij zich niet kon concentreren op wat hij moest doen om te winnen, hij kon de frustratie en gevoelens die zijn aangeboren talent en zelfvertrouwen smoorden, niet

meer tegenhouden. Op het veld straalde hij negativiteit uit: hij trok zijn wenkbrauwen op naar zijn ploeggenoten en coach en keek uit zijn ogen alsof hij stervende was. Zijn ploeggenoten begonnen dat in de gaten te krijgen en opeens leken het troepen die zonder hun leider ten strijde moesten trekken en het niet meer zagen zitten. Zo verliezen topploegen: hun leider laat het afweten. In de zakenwereld gebeurt dat elke dag weer, als de baas tijdens een vergadering blijk geeft van zijn frustraties en zijn medewerkers op hun donder geeft. Hij straalt geen vertrouwen uit, hij blijft niet rustig, hij zit niet lekker in zijn vel, en dat blijkt uit allerlei kleine dingetjes waarvan hij denkt dat niemand ze opmerkt. Maar je kunt ervan uitgaan dat iedereen de signalen oppikt en in paniek raakt.

Hoe kun je voorkomen dat die paniek uitloopt op een totale ineenstorting? Soms moet je pas op de plaats maken en die kalme, weloverwogen gemoedstoestand waarbij je alles helemaal onder controle hebt, weer zien te vinden. Had de sporter over wie ik het heb, me kunnen bellen om me te vragen naar hem toe te komen, waar hij zich ook bevond? Natuurlijk, dat doen elk seizoen wel een paar van mijn cliënten. Ze weten dat ik er voor hen ben als ze me nodig hebben. Maar in dit geval wist de sporter in kwestie dat hij ruimte nodig had en hij was bereid de gevolgen te accepteren als de ploeg erachter zou komen dat hij er even tussenuit was geknepen. Hij wist dat hij weer in de Zone moest zien terug te komen, dat stukje ergens diep binnen in je waar je je geest dusdanig tot rust kunt brengen dat je al je gedachten stillegt. Het is alleen maar jij en je instinct, geconcentreerd en vrij van gevoelens. Daar waar je geen druk van buitenaf voelt, alleen maar de innerlijke druk om jezelf te bewijzen, elke keer weer, want je wilt het voor jezelf, niet voor anderen.

‘Vergeet de mogelijkheid van falen,’ zeg ik tegen hem, terwijl ik zoek naar de fonkeling in zijn ogen die erop duidt dat hij het begrijpt. ‘Vergeet proberen, want als je alleen maar probeert, betekent het dat je nog altijd kunt falen. Wil je de allerbeste zijn? Verdring dan de pijn en de vermoeidheid en de druk om anderen te behagen. Laat niet toe dat je tegenstanders je in de greep krijgen, dat ze bezit nemen van je geest. Als de hel om jou heen losbreekt, merk jij dat amper: jij bent kalm vanbinnen omdat je er helemaal klaar voor bent, maximaal voorbereid, en de allerbeste in wat jij doet. Je vertelt niemand hoe je het aan gaat pakken, je doet het gewoon. Alle anderen zijn in paniek en happen naar adem, maar jij zegt: "Geen probleem." Je grijpt de ander bij de strot en beslist het gevecht. En naderhand leg je niet uit hoe je het voor elkaar hebt gekregen. De anderen zullen het toch niet begrijpen, en dat hoeft ook niet. Geniet alleen even van wat je hebt bereikt en ga dan verder met de volgende uitdaging.’

Maar nu is het vroeg in de ochtend en straks stapt hij in het vliegtuig om terug te gaan. ‘Klaar de klus,’ zeg ik nog een keer. Hij begrijpt het. Tijd om te vertrekken.

Hij richt zich tot zijn bodyguard en zegt: ‘We zijn net in Oz geweest.’

Meedogenloos wil je leren hoe je het onmogelijke kunt bereiken. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen daartoe in staat is. Toen ik in Chicago naar de middelbare school ging, speelde ik basketbal – ik was 1 meter 80. Op een dag zag ik voor het eerst Michael Jordan op televisie, hij speelde een wedstrijd ergens in North Carolina. Hij was een spichtige eerstejaarsstudent en maakte bewegingen die ik nooit eerder had gezien, volkomen natuurlijk en op gevoel. Hij wist precies wat hij moest doen

zonder erover te hoeven nadenken. Ik had nog nooit van hem gehoord, maar ik wist dat hij een topper zou worden.

Een paar jaar later was ik afgestudeerd in de bewegingswetenschappen en werkte als coach bij een sportclub in Chicago. Michael was nog altijd spichtig, maar inmiddels was hij uitgegroeid tot de ster van de Chicago Bulls. In de jaren tachtig, toen ik me tot coach schoolde, had ik meermalen contact gezocht met de Bulls, in de hoop een van hun spelers onder mijn hoede te kunnen nemen. Ik schreef alle spelers een brief, met uitzondering van Michael, want het leek me dat hij al een trainer had en dat dat geen beginneling was zoals ik. Niemand toonde interesse. In die tijd deden basketballers nog niet aan krachttraining; de traditionele opvatting luidde dat een al te gespierd bovenlichaam ten koste van je schotprecisie zou gaan.

Maar in 1989 las ik een krantenartikel over Michael die er genoeg van had om steeds maar in spierkracht te moeten onderdoen voor de kampioenen van de Detroit Pistons en de rest van de divisie. Opnieuw nam ik contact op met de Bulls en wist een ontmoeting te regelen met de teamarts, John Hefferon, en de hoofdtrainer, Mark Pfeil. Bestond er een kans dat ze hun sterspeler zouden aanraden samen te werken met een onbekende coach die nog nooit een profsporter onder zijn hoede had gehad? Nee, zei iedereen. Vergeet het. Onmogelijk.

Natuurlijk, alles is onmogelijk tot iemand het voor de eerste keer doet. Michael had een keer met een personal trainer gewerkt en tijdens een work-out een rugblessure opgelopen. Daarom was hij zeer terughoudend om het nog een keer te proberen. Maar gevoelsmatig wist hij ook dat het niet genoeg was het grootste talent in de basketbalgeschiedenis te zijn. Als hij de allergrootste wilde worden, als hij tot een waar icoon wilde uitgroeien, moest hij fysiek het hoogste niveau zien te

bereiken, en hij was bereid daar alles voor te doen. En dus had hij John en Mark de opdracht gegeven iemand te vinden die precies begreep wat hij nodig had.

Een paar dagen na mijn eerste afspraak met de Bulls belden ze me voor een vervolgspraak op hun trainingscomplex ergens in een voorstad. Ik dacht dat het weer met de trainersstaf zou zijn. Ik had geen idee dat het om een ontmoeting bij Michael Jordan thuis ging.

Michael en ik spraken een uur lang met elkaar. Ik zette het hele programma voor hem uiteen en liet zien hoe we hem stukje bij beetje fysiek sterker zouden maken en de kans op blessures zouden verkleinen. En ik legde uit dat elke fysieke verandering van invloed zou zijn op zijn manier van schieten en hoe we in de loop van het programma aanpassingen zouden doen en zijn hele lichaam in balans zouden krijgen om zijn prestaties te maximaliseren en waarschijnlijk ook zijn actieve carrière te verlengen.

Hij luisterde goed naar wat ik te zeggen had voordat hij reageerde.

‘Onmogelijk,’ zei hij. ‘Het klinkt te mooi om waar te zijn. Het klopt gewoon niet.’

‘Het klopt wel,’ antwoordde ik. ‘Ik geef je een schema voor dertig dagen waarin precies staat wat we gaan doen en hoe dat van invloed is op je lichaam, je spel en je fysieke kracht. Ik zal je vertellen hoe je je zult voelen, zodat je je kunt aanpassen aan de veranderingen. We maken een schema wat je moet eten, wanneer je moet eten, wanneer je moet slapen. We letten echt op ieder detail, laten niets aan het toeval over. Je zult zien hoe alles in elkaar grijpt.’

Hij gaf me dertig dagen.

Hij bleef vijftien jaar mijn cliënt.

Toen hij uiteindelijk stopte, zei hij: ‘Als je nog één keer in mijn buurt komt, schiet ik je overhoop.’

We leerden van elkaar. We zagen nooit struikelblokken of problemen, we zagen alleen maar kwesties die opgelost moesten worden. En aangezien er nooit eerder een speler als Michael Jordan was geweest, kregen we te maken met een heleboel situaties waarvoor geen kant-en-klare oplossing bestond. We leerden, we maakten fouten, we leerden van onze fouten. We leerden voortdurend.

Michael was niet de beste omdat hij kon vliegen en vanuit onmogelijke hoeken kon scoren; hij was de beste omdat hij meedogenloos was als het om winnen ging, meedogenloos in zijn overtuiging dat er niet zoiets als ‘goed genoeg’ bestaat. Hoeveel hij ook won, hoe goed hij ook werd, hij wilde altijd méér. En hij was altijd bereid om alles maar dan ook alles te doen om zijn doelen te bereiken – en dan nog weer een stap verder te gaan.

Ruim twee decennia lang hebben die waarden de hoeksteen gevormd van mijn werk in dienst van honderden sporters, nu vormen ze de hoeksteen van dit boek. *Meedogenloos* gaat over nooit tevreden zijn, altijd voor het beste gaan, en dan nóg beter worden. Over het zoeken en vinden van de versnelling die je weer een stapje hoger brengt, ook al bestaat dat stapje hoger nog niet. Over je angsten onder ogen zien en afrekenen met alle negativiteit die er steeds maar weer voor zorgt dat je faalt in je doelstellingen. Over gevreesd en gerespecteerd worden vanwege je mentale kracht en doorzettingsvermogen, niet alleen vanwege je fysieke talenten.

Wat er ook in je glas zit, gooi het nu leeg en laat mij het weer helemaal vullen. Vergeet wat je altijd dacht, wat je geloofde, wat je overtuigingen waren. We beginnen helemaal opnieuw.

Het glas is leeg. Die laatste paar druppels zijn de mentale barrières die jou verhinderen om beter te worden. Wij gaan een heel nieuwe weg bewandelen.

SANNE 'ALS TOPSPORTER MOET JE ONDER DRUK
WEVERS KUNNEN PRESTEREN. DAAROM HEB IK DIT
OLYMPISCH BOEK VAN MICHAEL JORDANS VOORMALIGE
TURNKAMPIOENE TRAINER GELEZEN. HEEL BOEIEND.
IN NRC HIJ BESCHRIJFT HOE JE DE BESTEN NÓG
BETER KUNT MAKEN.'

Wat maakt dat je niet te stoppen bent? Wat maakt dat je doorgaat als anderen het opgeven, dat je onder druk presteert, dat je je niet laat afleiden door je emoties? Tim Grover, voormalig trainer van onder anderen Michael Jordan en Kobe Bryant, legt het in dit boek glashelder uit.

Grover onthult wat er nodig is om mentaal en fysiek dominant te worden en laat zien dat je meedogenloos moet zijn om te bereiken wat je wilt. **NIETS is onmogelijk.**

Aan de hand van nooit eerder vertelde verhalen en inkijkjes in de psyche van de succesvolste sporters van onze tijd toont *Meedogenloos* dat zelfs de allerbesten nóg beter kunnen worden... net als jij.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen