De kracht van je Geest

Een kort overzicht

A. Scholtens

Je bent wat je denkt

Je brein is een onpeilbaar krachtig iets, in staat tot onvoorstelbare dingen. Het heeft echt de mogelijkheid om je te helpen te krijgen wat je wilt in het leven en nog veel meer.

Maar het probleem is dat de meesten van ons geen idee hebben hoe ze het moeten gebruiken. Je brein is niet alleen een zeer krachtig bezit, maar ook een onmogelijk complex bezit. En het wordt niet geleverd met een handleiding.

Het resultaat is dat we vaak op gespannen voet lijken te staan met onze hersenen. We willen het ene doen, maar ons brein lijkt het andere te willen. We willen ons concentreren op ons werk en veel gedaan krijgen, maar ons brein wil gewoon cake eten. We willen creatief zijn en met geweldige ideeën komen, maar ons brein is leeg.

Een gebrek aan controle over onze hersenen laat ons volledig over aan de grillen van onze biologie en betekent dat het erg moeilijk voor ons wordt om doelen te stellen en ons eraan te houden. We spartelen eerder dan dat we achter de dingen aan kunnen gaan die we willen, en het heeft allemaal tot gevolg dat we minder gelukkig en minder succesvol zijn.

Dus hoe verander je dat allemaal? Hoe neem je de controle terug en gebruik je die geestkracht? In deze gids leer je precies hoe je dat moet doen en hoe je ervoor kunt zorgen dat je geest vóór je werkt en niet tegen jou.

Maar eerst een kleine les

Maar eerst beginnen we met een kleine les over wat je brein is en wat het niet is - en hoe het je probeert te helpen. We zullen bekijken waarom het soms lijkt alsof het strijdlustig is.

Het eerste dat je moet onthouden, is dat je hersenen, net als je lichaam, niet zijn ontworpen om te werken in de moderne omgeving van vandaag. Je hersenen zijn ontworpen om je te helpen overleven in het wild, wat in wezen betekent dat je niet opgegeten moet worden en ervoor moet zorgen dat je goed gevoed blijft. Het betekent dat je je warm en droog moet houden, uit de regen en gure wind blijven en tenslotte betekent het dat je je genetisch materiaal doorgeeft.

Waar je brein niet voor is ontworpen, is op kantoor zitten en werken tot aan de deadline. Het is ook niet geïnteresseerd om je zo snel mogelijk van je schulden af te helpen.

Dus als je bedenkt dat het belangrijk is om je in leven te houden, dat betekent dat het vooral gericht is op het registreren van de dingen die er in je lichaam en fysiologie gebeuren. Om dit te doen, zet het je gevoelens en je sensaties om in emoties en in ideeën.

We denken dat we verdrietig zijn omdat we een slechte dag hebben gehad. Maar dat is niet altijd zo. We hebben een slechte dag gehad omdat we verdrietig zijn. En waarom zijn we verdrietig?

Mogelijk is het omdat we oververmoeid zijn, misschien omdat we ondervoed zijn!

Of dat is in ieder geval vaak het geval.

Met andere woorden, je lichaam reageert op wat er om je heen gebeurt en produceert vervolgens relevante emoties om ervoor te zorgen dat je dingen voor elkaar krijgt.

We weten dit op basisniveau, maar je weet waarschijnlijk niet hoe diep het konijnenhol gaat, of hoe fundamenteel je fysiologische signalen voor je welzijn zijn. Als je honger hebt, betekent dit dat je een daling van de bloedsuikerspiegel hebt. Die dip in de bloedsuikerspiegel zorgt er vervolgens voor dat je energieniveau daalt en dat stuurt op zijn beurt alarmbellen naar het lichaam. Het produceert ghreline (in de volksmond het hongerhormoon) waardoor je honger krijgt, maar het produceert ook cortisol - het stresshormoon. Het doel hier is om je te motiveren om erop uit te gaan en te doen wat je moet doen om gevoed te worden.

Dit cortisol stroomt door je hersenen en maakt je angstig en boos - en daarom worden mensen er lamlendig en hangerig van!

Het resultaat kan zijn dat je ruzie hebt met je wederhelft en ze uiteindelijk van streek maakt. Als je je maar even was gestopt dan had je misschien bedacht dat je gewoon honger had!

Wat gebeurt er als je eet? Er komt suiker vrij in je bloedbaan en wanneer dit wordt opgenomen, laat het hydroxytryptofaan achter, dat wordt omgezet in serotonine. Serotonine is het “feel good” of “gelukshormoon” en daardoor voel je je geweldig. Later wordt dit omgezet in melatonine - het slaaphormoon.

Heb je moeite om je werk gedaan te krijgen? Heb je moeite om je te concentreren op wat je moet doen?

Zou het kunnen zijn omdat je net hebt gegeten? Zou je productiever kunnen zijn als je je routine en prioriteiten een beetje zou verleggen?

Er zijn nog veel meer voorbeelden. Als je een gevoel van “mist” in je hersenen hebt gehad, kan dit zijn omdat de flora in je darmen mycotoxinen produceren! Het aanpassen van uw dieet kan daarbij helpen. Of heb je misschien niet genoeg goede bacteriën?

Het kan te maken hebben met het feit dat je een onderliggende ziekte heeft die ontstekingen veroorzaakt via pro-inflammatoire cytokines. Deze werken eigenlijk als remmende neurotransmitters, waardoor je minder productief wordt en je moeite hebt om je te concentreren.

Zelfs de temperatuur heeft invloed op hoe wakker en gefocust je bent. En de manier waarop je ademt.

Dus als je het meeste uit je brein wilt halen, is het eerste dat je moet doen de link tussen je brein en je lichaam beter te begrijpen. Je lichaam bepaalt hoe je je voelt en als je je positief, gedreven, energiek en gemotiveerd wilt voelen, moet je ervoor zorgen dat je dat ondersteunt met het juiste dieet, de juiste levensstijl en meer. Je moet slapen. Je moet eten. Je moet je schema aanpassen, zodat je productief bent op de momenten dat je lichaam van nature piekt.

Het mentale aspect

Geef jezelf gewoon de juiste voedingsstoffen. Door meer te slapen en misschien wat meer tijd buiten door te brengen, kun je meer uit je hersenen halen. Maar we moeten verder gaan dan dat. En je weet natuurlijk dat er ook een cognitief aspect is. Wat je denkt en wat er gebeurt in je routine, kan ook invloed hebben op de manier waarop je presteert.

Je kunt ook een slechte dag hebben omdat je partner je dumpt. Of omdat je wordt ontslagen.

Dus, wat is hier aan de hand?

Het antwoord ligt in de manier waarop de hersenen werken en de manier waarop ze informatie begrijpen.

Wat gebeurt er als je ‘denkt’? Het antwoord is dat je dingen visualiseert die gebeuren. En de manier waarop je dit doet, is door hersengebieden te activeren alsof het gebeurde. Dit is ook hoe we taal vertalen in iets dat onze hersenen van nature begrijpen.

Dus als iemand je een verhaal vertelt over hoe ze door het bos trokken, stel je je voor dat je dat doet. Dezelfde hersenen lichten op alsof je in werkelijkheid door het bos trekt. Je voelt je misschien een beetje koel als de wind tegen je aan waait, je voelt misschien dat de takken onder je voeten breken.

Of misschien ben je je er helemaal niet van bewust - het gebeurt allemaal snel en terloops en we hebben de neiging om het niet te registreren.

Maar het punt is dat je wat je brein betreft door het bos loopt. Het gaat geen calorieën verbranden, maar door je gewoon voor te stellen dat je ergens rustig bent, of door te lezen over een rustige situatie, kun je dezelfde reactie van je hersenen en

lichaam stimuleren. Je kunt in een kalme, ontspannen en creatieve staat komen (we zijn het meest creatief als we ons ontspannen!).

En wat dit betekent is dat je ook veranderingen in je mentale toestand en je lichaam kunt veroorzaken door simpelweg dingen voor te stellen. En door je toekomst voor te stellen.

Dus als iemand je vertelt dat je schulden hebt, kun je je - zelfs onbewust - voorstellen dat je dakloos bent, de deurwaarder aan je deur hebt, door je partner wordt uitgescholden. Je stelt je dingen voor die een impact hebben op je welzijn en fysiologie. En je lichaam reageert op dezelfde manier: alsof je in echt lichamelijk gevaar verkeert. Dit is de oorzaak van de plotselinge reactie van verhoogde hartslag, snelle ademhaling, samengetrokken spieren en onderdrukking van het immuunsysteem en de spijsvertering.

Dit is hoe het lichaam reageert op dreiging, dit is de ‘vecht- of vluchtreactie’. En als je echt wordt achtervolgd door een leeuw dan is dat geweldig. Maar als je op kantoor zit, heeft het helemaal geen zin.

En als de stress aanhoudt - chronisch zoals we het noemen - dan kan het zelfs heel schadelijk zijn en op lange termijn schade aan je gezondheid toebrengen.

De controle terugnemen

Maar je kunt de controle terugnemen.

De eerste manier waarop je dit doet, is door te besluiten je fysiologie te beschermen, zoals we al hebben besproken. Deze reactie zal minder onaangenaam zijn als je goed gegeten hebt, als je een goede nachtrust hebt gehad, als je in een aangename omgeving zit en als je gezond bent.

Maar je kunt er tegelijkertijd ook voor kiezen om de manier waarop je op deze situaties reageert te veranderen.

Onthoud: het is niet dat nieuws dat je bang maakt, maar het is vooral je eigen reactie op dat nieuws. Je bent alleen gestrest omdat je je een bepaald resultaat hebt voorgesteld.

Daarom is het heel goed mogelijk dat je ervoor kunt kiezen om je een ander resultaat voor te stellen en een heel ander antwoord te hebben. Als je ervoor kiest om te denken dat het

goed komt, als je beseft dat zelfs je ergste angst niet zo erg is, dan kun je op een rustige en effectieve manier reageren.

Ik gebruik vaak een specifiek voorbeeld om dit punt en het belang van onze interpretatie van gebeurtenissen te illustreren. Stel je voor dat je in een caravan zit die is neergestort en aan de rand van een klif hangt. Je kijkt uit het raam en je ziet dat het wankelt. Je raakt in paniek: zweet druppelt op je voorhoofd en je begint snel te ademen.

Maar zonder dat je het weet zijn de hulpdiensten al gearriveerd en hebben een ketting aan de caravan vastgemaakt en houden hem veilig op zijn plaats.

Als je dit eenmaal leert, is alles in orde!

Dus de situatie is niet echt veranderd. Het enige dat is veranderd, is je perceptie van gebeurtenissen. Jouw overtuiging. En dat verandert je fysiologie en je mentale toestand volledig.

Dit is de centrale basisgedachte van een oude filosofische school, het stoïcisme. Het hele idee achter het stoïcisme is dat we de mogelijkheid moeten omarmen dat er slechte dingen

gebeuren. Stoïcijnen beweren dat blind optimisme geen voordeel heeft. In het wensen van een gelukkig einde. In plaats daarvan moeten we accepteren dat het leven zwaar zal zijn, maar door dat te doen, kunnen we ons voorbereiden op die hardheid, kunnen we oplossingen bedenken en kunnen we worden gesterkt tegen elke ontbering die op ons pad komt.

Bij CGT of ‘Cognitieve Gedragstherapie’ - een modernere benadering van de psychologie - is het doel om naar negatieve gedachten en overtuigingen te kijken en ze vervolgens uit te dagen en te verwijderen.

Laten we die ‘schuldsituatie’ nog eens bekijken. Zeker, het is niet ideaal. Maar het ergste scenario is dat je je spaargeld verliest en failliet gaat. Misschien word je gedwongen je huis te verkopen.

Maar zou je geen boodschappen kunnen doen en geen eten kunnen kopen? Nee: je krijgt een uitkering.

Wat als je om welke reden dan ook niet kunt voorzien in huisvesting? Dan zou je waarschijnlijk bij je moeder intrekken, of bij een vriend.

Wat als je geen werk meer zou kunnen vinden? Welnu, je zou altijd voor een vriend kunnen werken - of je zou een bedrijf kunnen beginnen.

Het punt is: er is altijd een manier. En ja, het leven kan zwaar zijn, maar dat is slechts een deel van zijn charme. Het is als een test en als je een plan hebt en bereid bent om het werk in te zetten, komt alles goed.

Als je dit eenmaal weet, kun je reservoirs van motivatie en kracht aanboren waarvan je nooit wist dat je ze had.

En als je het omgekeerde doet: als je visualisatie gebruikt om je voor te stellen waarom je doet wat je doet en om de tastbare beloning aan het einde van de weg te zien, dan kun je in een ongelooflijke bron van motivatie duiken, creativiteit, kracht en vastberadenheid.

Dit is hoe je het ware potentieel van de hersenen ontsluit en hoe je stroomtoestanden en onbenutte kracht kunt bereiken. In de cursus gaan we hier veel meer in detail op in, dus bekijk de video’s en begin je hersenen optimaal te gebruiken.

Of ga een deel van dit advies in daden omzetten en kijk hoeveel potentieel je hebt gemist!

Beheers je geest.

Ontdek de exacte stappen en technieken!