

ONTDEK DE KRACHT VAN JE BREIN!

# PERSONAL BREINTRAINING

BETER WETEN COACHING & TRAINING



# INHOUDSOPGAVE

Even voorstellen...Hi, Ik ben Jeroen Mulder	2
Personal Breintraining Gids	3
Inleiding	3
Hoe leert ons brein?	5
1. Imprinten	6
2. Associatief leren	6
3. Instrumenteel leren	8
4. Evolutionair leren	9
Personal Breintrain oefeningen	12
1. Het trainen van je goede gevoel	12
2. Het trainen van je gedachtenwereld	20
3. Het trainen van je verbeeldingskracht ten aanzien van het verleden	23
4. Het trainen van je verbeeldingskracht ten aanzien van de toekomst	27
Conclusie	30

## Even voorstellen...Hi, Ik ben Jeroen Mulder



Na een reeks ingrijpende gebeurtenissen en persoonlijk verlies, begon ik aan een diepgaande zoektocht naar antwoorden. Hoe kunnen wij, als mensen, het beste omgaan met stress, trauma, angsten en andere psychische uitdagingen?

Mijn zoektocht door de wereld van psychische welzijn leidde tot een baanbrekende vondst: Positief Bekrachtigende Breintraining. Deze methode sprong eruit als een fonkelende diamant. De technieken die deze gids onthult, zijn niet alleen bewezen effectief, maar bieden ook dynamische strategieën voor het navigeren door een breed spectrum aan psychische uitdagingen.

Als voorloper in de wereld van Personal Breintraining en een van de stuwende krachten achter de Coöperatie Breinvrijheid in Nederland, nodig ik je uit om samen met ons een reis te maken. Een reis die jouw leven niet alleen een positieve draai geeft, maar je ook helpt om gelukkiger, krachtiger en zelfverzekerder te worden. Ontdek hoe je de meester wordt van je eigen brein en de architect van je toekomst.



**Breinvrijheid**

In een kort trainingstraject van maximaal 8 weken richten we ons volledig op het verslaan van jouw mentale uitdagingen. Samen ontdekken we nieuwe, doelgerichte manieren om om te gaan met depressie, burn-out, angst en trauma. We openen de deur naar een leven dat niet alleen positiever is, maar ook rijker en vervullender. Kortom train je brein gelukkig!

Beschouw deze gids als je ideale introductie tot de wereld van Positief Bekrachtigende Breintraining. Maar voor degenen die verder willen gaan, die een diepere transformatie en meer grip op negatieve emoties, gedachten en herinneringen verlangen, bied ik persoonlijke, . Als jouw gids en mentor, ben ik toegewijd aan het begeleiden van jouw reis naar blijvende, positieve verandering en het ontsluiten van je volledige potentieel..

[één-op-één trainingssessies](#)

A handwritten signature in black ink that reads "Jeroen Mulder". The signature is written in a cursive, flowing style.

# Personal Breintraining Gids

© 2008 & 2023 Joost van der Leij

## Inleiding

Als mensen psychische problemen hebben, wordt er vaak een therapeut, psycholoog of psychiater ingezet. Het is mooi dat dat kan en dat die mogelijkheid bestaat. Alleen is er ook een flinke groep mensen voor wie er geen therapeut, psycholoog of psychiater nodig is, omdat zij met Personal Breintraining de problemen ook kunnen overwinnen.

Wat is Personal Breintraining? Personal Breintraining is het trainen van je brein op een vergelijkbare manier waarop mensen hun lichaam trainen met een Personal Fitness Trainer. Van fitness wordt je lichaam fitter en van breintraining wordt je brein fitter!

Vaak is het zo dat mensen simpelweg nog niet hebben geleerd om goed om te gaan met moeilijke omstandigheden. Bovendien stressen de meeste mensen veel meer dan zij denken dat zij doen. Mensen denken vaak dat je past stresst als je stress voelt, maar in werkelijkheid kan ons brein en ons lichaam al aan het stressen zijn zonder dat je daar erg in hebt. Met Personal Breintraining train je je brein en je lichaam om meer te ontspannen en je goed te voelen ongeacht de omstandigheden.

De meeste mensen zijn een meester in zich slecht voelen. Daar zijn ook alle redenen voor. In de evolutie bleken wezens die zich eerst focuste op gevaar zodat zij ervoor zorgden dat ze veilig waren het beste te overleven. De evolutie leert: eerst veilig zijn en daarna pas plezier maken. De mens kan dat als geen ander: eerst gevaar zien, eerst zien wat er mis kan gaan, eerst focussen op het negatieve zodat je veilig bent voordat je aan het positieve en plezier mag denken. 20.000 jaar geleden, in de oertijd, was dat een hele goede strategie, want daarom bestaat de mensheid nog. Maar vandaag de dag leven we in een wereld die zo veilig is dat we zonder problemen het overgrote deel van de tijd ons goed kunnen voelen, plezier kunnen maken en op het positieve focussen. Alleen doet ons brein dat niet van nature. Gelukkig blijkt ons brein met voldoende training wel te kunnen leren om je goed te voelen, plezier te maken en te focussen op het positieve.

Het tweede probleem is dat onze maatschappij zo is ingericht dat het negatieve vooral naar voren komt. Op school wordt met rood aangegeven wat je fout doet, terwijl de leraar ook met groen had kunnen aangeven wat je goed hebt gedaan. Als je van de overheid hoort, is het altijd slecht nieuws. Op TV zie je vooral wat er slecht is en allemaal misgaat. Dat betekent dat je brein niet alleen van nature focust op het negatieve maar ook door de samenleving wordt gestimuleerd om aan het negatieve te blijven vasthouden. Gelukkig kun je met breintraining ook dat patroon doorbreken.

Wellicht komt nu de belangrijkste vraag in je op: MAAR HOE DAN?

## **Hoe leert ons brein?**

Om die vraag te beantwoorden, dienen we te kijken naar hoe het brein leert.

Neurowetenschappelijk gezien zijn er vier manieren waarop het brein leert:

1. Imprinten.
2. Associatief leren.
3. Instrumenteel leren.
4. Evolutionair leren.

## **1. Imprinten**

Imprinten vindt vlak na de geboorte plaats. In de eerste paar weken, hooguit enkele maanden na de geboorte, worden er allerlei variabelen vastgezet. Leuk voorbeeld is dat bij baby's al na drie maanden vastligt of bijvoegelijk naamwoorden voor het zelfstandig naamwoord horen of erachter. Ben je de eerste drie maanden van je leven in Nederland, dan vind je het heel normaal dat iemand zegt: "In de lange straat staat een mooie auto." Maar als je de eerste drie maanden van je leven in Frankrijk bent, dan vind je het heel normaal dat mensen zeggen: "In de straat lange staat een auto mooie." De baby kan nog jaren geen taal spreken, maar dit ligt al na een paar maanden vast.

Omdat imprinten alleen vlak na de geboort plaats vindt kunnen we imprinten niet gebruiken om ons brein te trainen.

## **2. Associatief leren**

Eind negentiende eeuw ontdekt Pavlov, enigszins bij toeval, wat vandaag de dag associatief leren heet. Ons brein maakt legt namelijk een waarschijnlijkheidsrelatie tussen zintuiglijke indrukken die vaak tegelijkertijd of vlak na elkaar plaatsvinden. Als jij rook ziet, dan denkt jouw brein meteen dat er ook wel vuur zal zijn. Omdat jij vaak vuur en rook tegelijkertijd hebt gezien, ontstaat er een associatie in je brein tussen vuur en rook.

Wat de meeste mensen over het hoofd zien, is dat wat wij voelen, verbeelden en denken op hun beurt ook weer zintuiglijke indrukken zijn. De belangrijkste associaties in ons brein zijn die tussen wat we van buiten waarnemen en hoe we ons daar van binnen over voelen. Als mensen in de problemen zitten dan komt dat heel vaak omdat zijn al dan niet terecht allerlei negatieve associaties maken tussen zaken die buiten hen liggen. Deze associaties worden als negatief ervaren omdat ze bijna altijd ook met een negatief gevoel worden geassocieerd. Iemand die bijvoorbeeld een nare baas heeft, ziet die baas binnenkomen (extern) en voelt zich dan meteen naar (intern).

Gelukkig kunnen we met breintraining wel ongewenste negatieve associaties aanpakken. Pavlov zelf zei al dat wanneer je bij mensen wilde doen wat hij bij dieren voor elkaar kreeg, dat je vooral een vorm van breintraining diende te gebruiken. Deze voorzet van Pavlov is later door professor Clark Hull in Amerika en zijn leerling, de beroemde psychiater Milton Erickson opgepakt. De Personal Breintraining oefeningen die in dit eBook staan stammen dan ook via deze lijn rechtstreeks af van het werk van Pavlov. Door het veelvuldig doen van de Personal Breintraining oefeningen uit deze gids train je je brein om ongewenste negatieve associaties te verbreken en te vervangen door gewenste positieve associaties.

### **3. Instrumenteel leren**

De derde en belangrijkste manier van leren, is instrumenteel leren. Ook bij instrumenteel leren legt het brein een waarschijnlijkheidsrelatie, alleen deze keer tussen wat ons gedrag ons oplevert. Skinner, de grote opvolger van Pavlov, ontwikkelde het model van het instrumenteel leren in de jaren vijftig van de vorige eeuw.



Bij het ABC-model staat de A voor Antecedent, B voor Gedrag (Behavior) en C voor Consequentie. Het Antecedent is gedefinieerd als hetgeen dat plaatsvindt voor het Gedrag en de Consequentie is gedefinieerd als hetgeen dat plaatsvindt na het gedrag. Als de consequentie van jouw gedrag negatief is, dan ga je dat gedrag in de toekomst steeds minder doen of je stopt er helemaal mee. Wanneer de consequentie van jouw gedrag positief is, dan ga je er in de toekomst juist veel meer van doen. Bij de meeste mensen is het echter zo dat zij zich op een ongewenste manier gedragen, maar vervolgens wel positieve consequenties krijgen. Om die reden volharden zij in het ongewenste gedrag. Tegelijkertijd krijgen zij geen of zelfs negatieve consequenties voor het gewenste gedrag en om die reden is er bij hen te veel ongewenst gedrag en te weinig gewenst gedrag. Mocht jij zelf vinden dat je te vaak op een ongewenste manier gedraagt en te weinig op een gewenste manier, ga dan samen met een Personal Breintrainer aan de slag om ervoor te zorgen dat je voortaan positieve consequenties voor gewenst gedrag krijgt.

Skinner maakt een belangrijk onderscheid tussen intern en extern gedrag. Intern gedrag is wat je voelt, verbeeldt en denkt. Extern gedrag is gedrag dat andere mensen kunnen waarnemen, meten en waarover je de macht hebt om het zelf te doen. Skinner focuste vooral op hoe je het externe gedrag positief kan beïnvloeden. Super handig als je af wil van ongewenst extern gedrag en ongewenst gedrag wil vervangen door gewenst gedrag. Voor veel mensen is het ongewenste gedrag feitelijk het interne gedrag: zij voelen zich slecht, halen negatieve en naar beelden in hun hoofd en piekeren zich suf. Gelukkig is er een eenvoudige manier om van intern gedrag extern te maken en dat doe je door je interne gedrag aan een Personal Breintrainer te rapporteren. Want het rapporteren van je interne gedrag is wel waarneembaar en meetbaar en heb je zelf in je macht om te doen. Bovendien kan de Personal Breintrainer je helpen je omgeving zo te organiseren dat je voortaan vooral positieve consequenties krijgt voor je gewenste gedrag in plaats van je ongewenste gedrag.

## **4. Evolutionair leren**

Evolutionair leren is eigenlijk geen leren in de zin dat jij en ik tijdens ons leven hier iets van leren. Nee, de evolutie is de manier waarop de mens en in het bijzonder ons brein door de eeuwen heen heeft geleerd. 20.000 jaar geleden in de oertijd is ons brein gevormd. Het meeste van ons gedrag is aangeleerd gedrag. Dat jij Nederlands kan lezen, heb je ooit geleerd. 20.000 jaar geleden bestond er geen Nederlands. Dus Nederlands leren is geen vorm van evolutionair leren, maar van instrumenteel leren. Wanneer je Nederlands praat, schrijft en leest dan krijg je in Nederland positieve consequenties.

Maar een klein deel van ons gedrag is niet aangeleerd via instrumenteel leren, maar aangeboren middels evolutionair leren. Cybernetic Big Five Theory (CB5T) maakt duidelijk dat bepaald soort gedrag voortkomt uit de biologische structuur van ons brein. Er zijn zo'n 1000 verschillende breintypen en als je meer van het ene type hebt dan van een ander type dan gedraag je je anders. Heb je meer Oxytocine gevoelige hersencellen dan gedraag je je meer sociaal en heb je meer Dopamine gevoelige hersencellen dan gedraag je je meer hebzuchtig.

Dit aangeboren gedrag is belangrijk voor ons, want het maakt je wie je bent. Feitelijk gaat het dus om aangeboren evolutionaire gedragspatronen, maar de meeste mensen ervaren deze gedragspatronen als hun "persoonlijkheid". Feitelijk bestaat er dus geen "persoonlijkheid", maar alleen maar aangeboren evolutionaire gedragspatronen. Alleen is praten in termen van "persoonlijkheid" een stuk makkelijker dan praten in termen van aangeboren evolutionaire gedragspatronen. Vandaar dat de meeste mensen vooral over "persoonlijkheid" praten.

Het Circumplex Model of Personality (CMP) laat zien dat deze evolutionaire gedragspatronen in een beperkt aantal configuraties voorkomen. Opnieuw geldt dat het CPM een wetenschappelijk verantwoorde, maar ingewikkelde manier van praten is. Om die reden hebben Personal Breintrainers het over breintypen. Net zoals je verschillende lichaamstypen hebt omdat de een bijvoorbeeld langer is dan de ander, heb je ook verschillende breintypen afhankelijk van of je meer van het ene type hersencel hebt of het andere.

Welk breintype je hebt maakt veel uit, want je breintype is feitelijk hoe de instrumentele leermachine in je brein werkt. Iemand met veel Oxytocine gevoelige hersencellen gedraagt zich veel socialer dan gemiddeld, omdat voor hem of haar sociale beloningen veel positievere consequenties zijn dan materiële beloningen. Iemand met veel Dopamine gevoelige hersencellen gedraagt zich veel hebzuchtiger, omdat voor hem of haar materiële beloningen veel positievere consequenties zijn dan sociale beloningen. Omdat uiteindelijk positieve consequenties bepalen of je het gewenste gedrag (zowel intern als extern) wel of niet blijft doen, is het cruciaal om uit te zoeken welk breintype je hebt. Vandaar dat de Personal Breintrainer daarmee begint.

## **Personal Breintrain oefeningen**

### **1. Het trainen van je goede gevoel**

Met de volgende oefeningen train je je brein het beste:

De eerste techniek die je leert, is een techniek om rechtstreeks grip op je emoties te krijgen. Zo'n techniek dient gebruikt te worden in de situatie waarin je negatieve gevoelens ervaart - angsten, negatieve emoties, depressieve gevoelens of wat dan ook. Hierbij is het goed om eerst vast te stellen of je je druk maakt om dingen in de toekomst die komen gaan, of om dingen die in het verleden gebeurd zijn, of dat je je gewoon niet goed voelt. Als je je druk maakt over dingen uit het verleden of over dingen die nog komen moeten, dan is het goed om ook de technieken te gebruiken om dáár mee om te gaan. Als het alleen maar een naar gevoel is, volstaat deze techniek.

**Deel 1: een negatief gevoel stoppen**

*Stap 1: Waar begint het nare gevoel?*

Kennelijk heb je een naar gevoel. Anders zou je niet aan deze techniek beginnen. Dit gevoel begint ergens. Voel goed waar dit gevoel begint. Wanneer je dit punt gevonden hebt, ga je door met de volgende stap.

Kun je het niet goed voelen, om wat voor reden dan ook, probeer dan te voelen waar je het niet voelt. Voel je het niet in je tenen? Voel je het niet in je armen? Op een gegeven moment krijg je het idee dat het gevoel misschien wel op een bepaald punt zou kunnen beginnen; dat als je zou moeten gokken, dát je gok zou zijn. Dit is je onbewustzijn dat probeert je bewust te maken van waar het gevoel begint. Luister hiernaar.

Als je het gevoel in je hele lichaam voelt, dan is er toch ergens een begin van dat gevoel. Wat er alleen gebeurt, is dat het gevoel zo sterk en snel de rest van je lichaam inschiet dat je het begin over het hoofd ziet. Voel rustig waar het gevoel begint. De kans is groot dat het of in je hoofd, of in je buik of in je borst is.

*Stap 2: Hoe beweegt het?*

Zoals gezegd, om je gevoel in stand te houden, moet het gevoel bewegen. Wanneer je weet waar het begint, dan kun je beginnen te voelen waar het heen beweegt. Gaat het naar boven of naar beneden? Zodra je voelt waar het heengaat, blijf dan het gevoel volgen. Op een gegeven moment kom je bij je beginpunt uit, of het gevoel stopt ergens, of het gaat je lichaam uit. Wat je vervolgens doet, is het eindpunt weer met het beginpunt verbinden, zodat er een gesloten circuit ontstaat.

Als je al bij het beginpunt uitkomt, is het circuit al gesloten. Als het gevoel ergens je lichaam uit gaat, is dat punt het eindpunt dat je met het beginpunt gaat verbinden. Dit doe je door te voelen of het gevoel voorlangs gaat of achterlangs. Als het voorlangs gaat, dan sluit je het circuit door het achterlangs naar het beginpunt te laten lopen, en vice versa. Op deze manier voel je wat het patroon van je gevoel is. Heb je het gevoel dat je gevoel op een plek blijft, dan is de kans groot dat het of een samenknijpend gevoel is, of een drukkend gevoel. In het eerste geval is de richting dan van buiten naar binnen, in de vorm van een bol. In het tweede geval is het meestal of een druk naar binnen of een druk naar beneden. De richting is dan van buiten naar binnen, of van boven naar beneden.

### *Stap 3: Plaats het patroon van het gevoel buiten je*

Visualiseer het patroon dat je in stap 2 ontdekt hebt nu buiten je. Begin bij het begin. Plaats het gevisualiseerde beginpunt voor je op ongeveer dezelfde hoogte als de hoogte waar het beginpunt in je lichaam zich bevindt. Doe dit op een manier die voor jou makkelijk is, bijvoorbeeld door een kleur bij je gevoel te associëren en die kleur buiten je te zien. Sommige mensen vinden een wolk of een stroom makkelijk, andere mensen een pijl of pijltjes. Het is niet de bedoeling je lichaam ook te visualiseren. Het gaat puur om het patroon van je gevoel. Wanneer je de beginplek hebt gevisualiseerd, stel je je voor hoe het patroon verder loopt. Doe dit totdat je het hele patroon hebt gevisualiseerd. Dit buiten je plaatsen/zien van het negatieve gevoel werkt het beste wanneer je je handen op je lichaam legt op de plek waar je het gevoel voelt en dan daadwerkelijk de beweging van het naar buiten plaatsen met je handen maakt. Ben je in een omgeving waar zulk gedrag niet gepast is, doe het dan met je voorstellingsvermogen in je hoofd.

Door je negatieve gevoel te visualiseren ontstaat er in je brein al meer afstand tussen je bewustzijn en je gevoel. De meeste mensen gaan dan meteen al minder voelen, waardoor het negatieve gevoel al zwakker wordt.

*Stap 4: Draai het patroon om*

Maak (al dan niet in je hoofd) een flinke omdraaibeweging en draai daarmee het patroon om, zodat het nu bij het einde begint en bij het begin eindigt. Zorg ervoor dat je ziet dat de stroom nu van het einde naar het begin stroomt. Als je gevoel met de klok meedraaide, dan draait het nu tegen de klok in, en vice versa. Als het vooruit draaide, draait het nu achteruit, en vice versa. Opnieuw geldt dat je het beste resultaat krijgt als je de beweging van het omdraaien echt met je handen doet.

Dit is nog geen goed gevoel, maar slechts het tegenovergestelde patroon van het negatieve gevoel. Dit hebben we nodig voor de volgende stap.

*Stap 5: Plaats het omgedraaide patroon in je lijf*

Pak het gevisualiseerde patroon nu beet en duw het in je lijf. Voel dat het gevoel nu vanaf het einde naar het begin toe draait of stroomt. Als je dit niet makkelijk voelt, concentreer je dan eerst op het eindpunt. Zorg dat je dat voelt. Ga vervolgens een paar centimeter verder volgens het omgedraaide patroon. Zorg dat je dat voelt door je erop te concentreren. Ga zo door, tot je aan het beginpunt komt. Als je gevoel een cirkel maakte, dan ga je nu in tegengestelde richting door tot je weer helemaal rond bent. Wellicht ten overvloede: je voelt het sterkst dat het patroon nu in omgekeerde richting beweegt of stroomt wanneer je echt met je handen het denkbeeldige patroon voor je pakt en terugstopt.

Het is voor je brein onmogelijk om twee tegenovergestelde gevoelens tegelijk te voelen. Daar komt bij dat de hersencellen die deze stappen realiseren in de war raken; ze weten niet meer of ze nu het oude, negatieve gevoel moeten voelen of het tegenovergestelde gevoel.

#### *Stap 6: Herhaal het omgedraaide patroon*

Blijf dit omgekeerde patroon nu volgen totdat je het gevoel hebt dat je het makkelijk en eenvoudig kunt herhalen. Het is nodig dit enige tijd vol te houden, zodat de betrokken hersencellen het oude, negatieve patroon afleren en het nieuwe, positieve patroon aanleren.

#### *Stap 7: Versnellen*

Blijf dit patroon herhalen en ga dit nu steeds sneller doen. Als je je realiseert hoe snel een rilling over je rug kan lopen, dan weet je hoe intens je emoties kunt voelen. Hoe sneller je het patroon herhaalt, hoe groter de impact is en hoe sneller het negatieve gevoel uitdooft.

Bij sommige mensen werkt versnellen niet. Zij moeten het omgedraaide patroon juist vertragen, waardoor het negatieve gevoel uitdooft. Wanneer je hiermee aan de slag gaat, kweek dan een nieuwsgierigheid om te ontdekken hoe *jij* het makkelijkst een negatief gevoel kunt laten uitdoven. Er zijn veel mensen die deze techniek zo goed kunnen toepassen dat negatieve gevoelens binnen een seconde gestopt kunnen worden. Aangezien onze breinen allemaal plusminus hetzelfde zijn, geldt dat ook jij negatieve gevoelens heel snel kunt stoppen.

## **Deel 2: een positief gevoel versterken**

De gevoelsomdraaitechniek bestaat uit twee delen. Nadat je een negatief gevoel gestopt hebt, is het zeer belangrijk daar bewust een positief gevoel voor in de plaats te zetten. Wanneer je het gat als het ware niet opvult, gaat je onbewustzijn zelf op zoek naar een nieuw gevoel om het gat mee te vullen. Omdat de meeste mensen duizend- en-één manieren hebben om zich naar te voelen en maar een of twee manieren om zich goed te voelen, is het voor je onbewustzijn niet makkelijk om een goed gevoel te vinden. Het is dus zaak daar zelf voor te zorgen.

Nota bene: deel 2 van deze oefening kan je pro-actief doen. Dus gebruik deel 2 van deze oefening om je brein pro-actief te trainen wanneer je geen last hebt van negatieve gevoelens.

*Stap 1: Ga in je verbeelding terug naar een specifiek moment dat leuk was*

Wanneer je terugdenkt aan een moment waarop of een tijd waarin je echt veel plezier had, zie je al snel een specifiek moment voor je. Check dan of je jezelf ín dat moment ziet, alsof je een cameraman bent die als het ware een documentaire over zichzelf maakt. Je kunt als ‘cameraman’ bijvoorbeeld je rug en andere delen van je lichaam zien die je normaal gesproken niet ziet. Als dit het geval is, zweef dan weer ín je lichaam en zie wat je zag, hoor wat je hoorde en voel wat je voelde. Bij de meeste mensen maakt het in je lichaam zweven het gevoel sterker. Maar ook als het niet lukt is een zwak goed gevoel altijd nog beter dan een negatief gevoel. Het is daarom belangrijk om bij goede herinneringen in je lichaam te zitten en door je eigen ogen te kijken om te zien wat je zag (als je bij het terugdenken meteen al in je lichaam zit, is dat dus prima). Bij nare gebeurtenissen is het juist weer beter om als een soort cameraman op afstand te kijken naar wat er gebeurde.

Vraag je af, terwijl je in je lichaam blijft, waar en wanneer dit moment plaatsvond. En wie waren erbij? Op die manier bouw je de herinnering opnieuw op. Zorg dat je weer ziet wat je zag toen je uit je eigen ogen keek. Hoor weer wat je hoorde. Werd er gelachen, werden er complimentjes gemaakt, was het een goede grap? En voel wat je toen voelde. Als het gevoel nog niet sterk genoeg is, ga dan ontdekken op welke manier je het goede gevoel sterker kunt maken. Wat gebeurt er als je het plaatje groter maakt, als je er een film van maakt, als je het dichterbij zet of het 3D maakt?

*Stap 2: Check of het echt leuk was*

Was het een echt leuk moment? Moest je erbij lachen en voelde je je echt goed? Zo ja, ga dan door. Zo nee, kies dan een ander moment uit.

*Stap 3: Merk op waar het goede gevoel begint*

Waar in je lichaam begint het goede gevoel? Is het in je buik, in je borst of in je hoofd? Het maakt niet veel uit of het een sterk of een zwak gevoel is, zolang je maar voelt waar het begint.

*Stap 4: Volg het patroon van het goede gevoel*

Wanneer je het beginpunt gevonden hebt, voel dan waar het gevoel vervolgens heengaat. Gaat het naar boven of naar beneden? Als het op één plek zit, voel dan heel precies of het met de klok mee of tegen de klok in draait, of juist naar voren of naar achteren.

*Stap 5: Herhaal het goede patroon*

Blijf nu het in de vorige stap gevonden patroon herhalen door het gevoel steeds volgens dat patroon door je lichaam te voelen gaan steeds vanaf het begin naar het einde. Als het een gesloten circuit is, blijf het dan in dezelfde goede richting draaien.

*Stap 6: Versnellen*

Wanneer je er goed in slaagt om het patroon te herhalen, ga je het versnellen. Merk daarbij op hoeveel sterker het gevoel wordt. Laat het steeds sneller en sneller gaan, totdat je je afvraagt: *Hoeveel plezier kan ik aan?* Denk aan rillingen over je rug en realiseer je hoe snel die rillingen gaan, dan weet je aan welke snelheid ik denk.

Nota bene: elk gevoel heeft zijn eigen patroon. Het patroon is zo'n beetje de definitie van het gevoel. Maar het is geen enkel punt als je merkt dat een patroon bij jou hetzelfde is als het patroon van een ander gevoel. Dit is dan toevallig bij jou zo; het zegt verder niets.

Het is belangrijk op te merken dat jouw brein het goede gevoel op zo'n beetje alle denkbare manieren kan manifesteren. Alle manieren zijn even goed, de ene is niet beter dan de andere. Waar het uiteindelijk om gaat, is dat je je weer goed voelt.

## **2. Het trainen van je gedachtenwereld**

Het probleem met gedachten is vaak dat de focus ligt op wat er misgaat, wat er misgegaan is en wat er in de toekomst nog mis kan gaan – terwijl er ook heel veel dingen wel heel goed gaan. Gedachten zijn vaak een reactie op gevoelens of beelden die je al dan niet bewust ziet of voelt, zoals eerder genoemd. Het is dus verstandig juist te denken aan de dingen die wel goed gaan of goed gegaan zijn. Daar zijn er genoeg van. Denk over jezelf in positieve termen. Probeer niet het negatieve te ontkennen, maar bedenk het tegenovergestelde van het negatieve en denk dat dan. Denk in plaats van “niet bang zijn”: “rustig en kalm blijven”.

Als je merkt dat je toch te veel negatieve dingen denkt, luister dan eens precies naar de stem en de manier waarop die gedachte in je hoofd klinkt. Maak er vervolgens een Donald Duck-stem van en voel of de gedachte dan nog steeds zo zwaar voelt. Of, als je het aandurft: herhaal de gedachte met de meest sexy stem die je hebt (niet meteen e-mailen dat je geen sexy stem hebt, dat weet ik ook wel, maar daar gaat het niet om. Het gaat om de meest sexy stem die jij hebt. Je hebt altijd een stem die het meest sexy is.) Het effect is dat de negatieve gedachte belachelijk gemaakt wordt. Doordat ons bewustzijn het moeilijk vindt om belachelijke gedachten vast te houden, verdwijnt de negatieve gedachte.

Vervolgens is het goed om bewust een positieve gedachte op te roepen. Dat doe je op de volgende manier. Denk terug aan wat je dacht op momenten waarop je veel zelfvertrouwen had, of waarop je je heel goed en zelfverzekerd voelde. Op het moment dat je weer weet wat de positieve gedachte was, zeg dat dan tegen jezelf (“ik voel me goed”, “ik voel me vol zelfvertrouwen”) en voel of je je daar beter door voelt. Test of het goede gevoel sterker wordt als je het harder of met meer kracht tegen jezelf zegt. Om ervoor te zorgen dat je meer grip krijgt op wat je denkt, is het goed om Mantra Yoga te doen. Mantra Yoga houdt in, zoals ik eerder al beschreef, dat je elke dag tien a vijftien minuten ergens stil gaat zitten, je ogen dicht doet, en telkens dezelfde zin in je hoofd blijft herhalen. Hiermee train je je brein om een

gedachte lang vast te kunnen houden en maak je het tegelijkertijd moeilijker voor je brein om allerlei ongewenste gedachten zo maar in je hoofd te plaatsen. Dit doe je totdat je genoeg controle over je gedachten hebt, zodat je kunt denken wat je wilt denken. De beste zin om telkens te herhalen is: “Shut the fuck up”. Deze zin maakt namelijk ook meteen aan je onbewustzijn duidelijk dat hij minder nutteloze gedachten het bewustzijn moet laten bereiken. Deze Mantra-yoga oefening is weer iets waarmee je je brein pro-actief kan trainen.

Hiernaast is het goed om te gaan relativeren. Of, beter gezegd, te gaan anti-relativeren. Vaak genoeg zullen goed bedoelende lieden, om je te helpen relativeren, tegen je gezegd hebben: “Joh, maak je niet druk, zo erg is het ook weer niet, het blijft niet de rest van je leven zo en in Afrika is het nog erger.” Jij hoort dan: “Joh, maak je druk, zo erg is het ook weer, het blijft zo de rest van je leven en in Afrika is het nog erger”, en als je een beetje zoals ik bent, dan denk je *fuck Afrika, met mij gaat het ook slecht*.

Wat beter werkt, is anti-relativeren. Wat je doet is het volgende. Telkens wanneer je bij jezelf merkt dat je je naar voelt en aan het piekeren bent, zeg je tegen jezelf: “Het is volkomen terecht dat ik me zo voel. Het is nogal niet wat, wat ik allemaal meemaak. En natuurlijk, kindertjes in Afrika die met honger door de woestijn zwerven is ook niet leuk, maar dat valt in het niets bij wat ik meemaak!” (Mochten de zielige kindertjes van Afrika niet werken, dan blijken Tsunami-slachtoffers het vaak ook prima te doen.)

Het brein van de meeste mensen zal, wanneer ze het bovenstaande tegen zichzelf zeggen, een soort van tegenreactie produceren. Een tegenreactie die zegt: “Ho eens even! Bij mij valt het allemaal best mee en in vergelijking met die mensen gaat het eigenlijk heel erg goed met mij!”. En dat is precies de boodschap waarvan je wilt dat je brein hem gaat verkondigen...

Ten slotte is het goed om een soort noodrem te hebben waarmee je (zeker in het geval van bijvoorbeeld paniekaanvallen) zonder verder na te denken ervoor kunt zorgen dat je rustig wordt. Wat je doet op een moment dat je je naar voelt en aan het piekeren bent, is de volgende zin opzeggen (in je hoofd, anders sta je misschien voor aap): “Ik accepteer dat ik me naar voel, maar ik blijf rustig en kalm, want ik voel me veilig.” De werking van het brein maakt dat deze zin je kalmeert, zelfs als je je niet veilig voelt, enkel en alleen door hoe de zin geconstrueerd is.

### **3. Het trainen van je verbeeldingskracht ten aanzien van het verleden**

Als je merkt dat je teveel ligt te piekeren over het verleden en dat dat niet goed voelt, dan is het goed om de volgende techniek te gebruiken. Het goede aan het verleden is dat het voorbij is. Als je nare dingen meegemaakt hebt, is dat al erg genoeg. Er is geen enkele reden om het nare verleden ook nog eens te herbeleven. Waar het om gaat, is dat je het verleden op een goede manier leert loslaten.

Het is niet de bedoeling dat je niet op een gepaste manier met het verleden omgaat. Een van de ergste dingen die in je leven kan gebeuren, is een partner of kind verliezen. Waar het om gaat, is dat je bij zo'n gebeurtenis zélf kunt bepalen wat een gepaste periode van rouw en verwerking is en wanneer het weer tijd is om je leven op te pakken, je goed te voelen en plezier te maken. Ook degene die heengegaan is, zou willen dat je na de gepaste periode van rouw en verwerking weer plezier gaat maken en je goed gaat voelen. De techniek om de emotionele lading van een nare episode uit het verleden te halen werkt als volgt:

*Stap 1: Denk aan het moment waarop de nare gebeurtenis of periode voorbij was*

Hoe erg het ook geweest is, op een gegeven moment was het voorbij en voelde je je weer goed of op zijn minst goed genoeg om weer verder te gaan met je eigen leven. Is dat nog niet het geval geweest, dan is dit het moment waarop je besluit een punt achter de nare periode te zetten en voor jezelf te kiezen door een nieuwe begin aan je leven te geven. Denk nu aan dat moment terug. Als je merkt dat de gebeurtenis nog heel heftig is, beeld je dan eerst in dat je jezelf in een bioscoopzaal ziet zitten, kijkend naar het filmdoek, waar een documentaire over jouw leven net afgelopen is. Je ziet dus het *happy end*. Als het beeld nog steeds beweegt en een film is, zet het beeld dan stil alsof de film op pauze is gezet. Ook al is het eindpunt niet meer dan dat je besloten hebt weer met je eigen leven verder te gaan, dan is dat toch het happy end waar het hier over gaat.

*Stap 2: Maak het beeld zwart-wit*

Vroeger, toen de tv's nog niet zo goed waren, gebeurde het wel eens dat het beeld opeens zwart-wit werd in plaats van kleur. Laat dit nu gebeuren bij het beeld van het happy end, zodat je het beeld in zwart-wit ziet. Het doel hiervan is weer het in de war brengen van de betrokken hersencellen. Zij kunnen een herinnering niet in zwart-wit en kleur tegelijk onthouden, dus gaat er relevante informatie (de emotionele lading) verloren.

### *Stap 3: Hoor grappige muziek*

Ik weet niet wat voor jou grappige muziek is, maar meestal werkt circusmuziek of de vlooienmars goed. Het is de bedoeling dat je deze grappige muziek hoort terwijl je naar het zwart-witte beeld blijft kijken. Ook hier is het doel verwarring. Je herinnering is in het brein gecodeerd met normaal geluid. Grappige muziek verstoort de oorspronkelijke herinnering.

### *Stap 4: Spoel de film versneld terug*

Spoel de film in zwart-wit nu versneld terug. Je ziet iedereen dus achteruit lopen, alsof een Charlie Chaplinfilm teruggespoeld wordt. Het is niet de bedoeling dat je bewust alles perfect terug ziet lopen. Het gaat erom dat je bewust opdracht geeft aan je onbewustzijn om de zintuiglijke data van die gebeurtenis zo door de war te halen dat je onbewustzijn de herinnering loskoppelt van de emotionele lading van de nare periode.

### *Stap 5: Spoel de film terug tot voorbij het begin*

Blijf de film terugspoelen, in zwart-wit en met de grappige muziek, tot voorbij het begin van de nare episode. Je gaat dus van het happy end tot voorbij het begin van de ellende naar een moment dat ook goed voelde. Je gaat dus van goed gevoel naar goed gevoel.

*Stap 6: Test of het gewerkt heeft*

Vroeger was je heel goed in je naar voelen over die gebeurtenis, toch? Als we op zoek zouden zijn gegaan naar een piekerexpert, dan hadden we jou kunnen inhuren. Probeer nu tevergeefs het oude nare gevoel bij die gebeurtenis terug te halen, en realiseer je dat het definitief verdwenen is. In plaats van je naar te voelen, zoals je je vroeger voelde, merk je nu dat je lacht.

Herhaal deze stappen zo vaak als je wilt. Hoe vaker je het doet, hoe beter je onbewustzijn leert dit soort ervaringen te verwerken en los te koppelen van negatieve gevoelens. Mocht je je toch nog naar voelen nadat je dit een paar keer hebt gedaan, gebruik dan eerst de gevoelsomdraaitechniek om nare gevoelens te stoppen en je weer goed te gaan voelen, en doe dan deze zwart-wit-terugspoeltechniek. Je zult zien dat het nare gevoel dan helemaal verdwenen is.

Het is de bedoeling dat je dit doet voor elke nare gebeurtenis of vervelende periode waar je de afgelopen tijd nog over piekerde, maar hoed je voor het oprakelen van dingen die je al tijden vergeten bent. Laat die oude dingen lekker rusten. Pas deze techniek alleen toe op de dingen waar je je onlangs nog druk over gemaakt hebt of waarover je recent nog hebt lopen piekeren.

## **4. Het trainen van je verbeeldingskracht ten aanzien van de toekomst**

Niemand kan in een kristallen bol de toekomst zien. Toch doen tal van mensen continue uitspraken over de toekomst – niet in de laatste plaats wijzelf. Realiseer je echter dat de toekomst open is, en vol verrassingen. In elk ziekenhuis gebeurt het met regelmaat dat iemand van het ene op het andere moment beter wordt. In medische termen heet dat ‘spontane genezing’, en artsen kunnen deze term aankruisen op de formulieren die in het medisch dossier gaan. Het zou dus zomaar kunnen dat je problemen van de ene op de andere dag voorgoed verdwenen zijn.

Als je je echter toch te druk maakt over de toekomst of je weer snel naar voelt nadat je het piekeren of het nare gevoel met de bovenstaande techniek hebt gestopt, is er meestal het volgende aan de hand: je maakt op de een of andere manier een rampenfilm van de toekomst. Hoe weet je anders dat je je weer naar moet voelen of druk moet maken over de toekomst? Dat kan alleen indien je brein zintuiglijke informatie verwerkt waarin ellende ingebeeld wordt. Op de een of andere manier haal je een rampenfilm je hoofd binnen; een rampenfilm die je bewust of onbewust, of misschien heel snel, bekijkt, en waarin je ziet wat er misgaat. En daar word je naar van. De techniek om dit te stoppen is vergelijkbaar met de vorige en gaat als volgt:

*Stap 1: Zie jezelf in een lege bioscoopzaal zitten kijken naar het filmdoek*

Wat kan ik er meer over zeggen?

*Stap 2: Kijk de rampenfilm voor de laatste maal helemaal af*

Het is belangrijk de film helemaal af te kijken. Laat alle ingebeelde ellende maar voorbij komen. Als je maar een deel van de film zou kijken, zou de rest je toch nog naar maken. Kijk de film dus helemaal af.

*Stap 3: Ga voorbij het einde van de ellende*

Laat de film nog een stukje doorlopen nadat de rampenfilm afgelopen is. Want wat voor ramp je je ook inbeeldt, op een gegeven moment is de ramp voorbij en gaat het weer goed, toch? Ga naar dat moment toe.

*Stap 4: Zet de film stil*

Op het moment dat je je weer goed voelt en de ellende voorbij is, zet je de film stil, alsof de film op pauze is gezet.

*Stap 5: Maak het beeld zwart-wit*

Precies hetzelfde als in de vorige techniek.

*Stap 6: Hoor de grappige muziek*

Circusmuziek of vlooiënmars (of wat voor jou werkt)

*Stap 7: Spoel de film versneld terug tot voorbij het begin*

Je ziet als het ware een slapstickversie van de rampenfilm teruggespoeld worden (denk aan hoe het eruit ziet als je een video snel terugspoelt). Het is niet de bedoeling dat helemaal perfect te zien; het gaat erom dat je het gevoel hebt dat de film heel snel teruggaat.

*Stap 8: Maak het filmdoek helemaal wit*

Nadat je de film helemaal teruggespoeld hebt terwijl je de grappige muziek hoorde, maak je het filmdoek helemaal wit.

*Stap 9: Bekijk nu de 'feel-good movie' van jezelf*

Bekijk nu in kleur, met normaal geluid en op normale snelheid, een versie van de eerdere film waarin je alles *goed* ziet gaan met jezelf. Dit betekent niet dat ook alle dingen om je heen goed gaan. De dingen om je heen mogen best nog verkeerd gaan, zolang je daar zelf maar geen last van hebt en je jezelf daar rustig en kalm mee om ziet gaan. Zie jezelf bijvoorbeeld rustig een presentatie geven. Of zie jezelf rustig en kalm over de snelweg rijden. Of zie jezelf rustig en kalm omgaan met een kapotte machine op het werk. Zorg er altijd voor dat je met jezelf alles goed ziet gaan. Zorg ervoor dat de feel-good movie dezelfde periode beslaat als de rampenfilm deed. Beide films duren dus minstens even lang (de feel-good movie mag best langer doorgaan als dat goed voelt).

*Stap 10: Test of het gewerkt heeft*

Vroeger was je een expert in goed voelen hoe naar of vervelend de toekomst in je glazen bol zou zijn, toch? Daar zou je nu dus ook nog goed in moeten zijn. Probeer tevergeefs het nare gevoel over het nare toekomstbeeld terug te halen, en realiseer je dat je er nu alleen nog maar om kunt lachen.

Ook bij deze techniek geldt dat je dit zo vaak kunt doen als voor jou goed voelt. Verder moet je het toepassen voor elke rampenfilm waar je je de laatste tijd druk om gemaakt hebt, totdat je erom kunt lachen en je de feel-good movie ziet als je aan die situatie denkt die vroeger nog tot spanningen zou hebben geleid. Ook hier geldt weer: als het na een paar keer geen effect heeft, kun je het beste eerst het nare gevoel stoppen met de eerder genoemde omdraitechniek en daarna deze terugspoltechniek gebruiken.

## **Conclusie**

Uiteraard zijn er nog meer Personal Breintrain oefeningen, bijvoorbeeld voor een beter zelfbeeld of om je toekomst voor succes te programmeren. Maar de bovenstaande vier zijn de belangrijkste Personal Breintraining oefeningen. Wanneer je deze vier goed onder de knie hebt, dan is de kans klein dat je in de problemen komt.

Mocht je het jezelf extra makkelijk willen maken om je deze en andere Personal Breintrain oefeningen eigen te maken, huur dan een Personal Breintrainer in! Net zoals een Personal fitness trainer ervoor zorgt dat je een fitter lichaam krijgt, helpt de Personal Breintrainer ervoor dat je een fitter brein krijgt. Omdat het veel sneller gaat om je brein te trainen dan je lichaam, is een Personal Breintrain traject goed te overzien in de tijd. Afhankelijk van hoe snel jouw brein leert, is een dergelijk traject een kwestie van enkele weken tot hooguit twee maanden. Daarna is je brein getraind of niet. Als onverhoopt je brein niet heeft geleerd om goed om te gaan met moeilijke omstandigheden, dan is de Personal Breintraining helemaal gratis! Want alle Personal Breintrainer werken op basis van no cure, no pay waarbij jij helemaal zelf mag bepalen of het Personal Breintrain traject geslaagd is of niet. No questions asked!

Kortom, ga naar het overzicht met alle Personal Breintrainers om de beste voor jou en jouw budget uit te kiezen. Want voor elk budget is er een Personal Breintrainer bij jou in de buurt. Wanneer je jouw Personal Breintrainer hebt uitgekozen, vul dan het bestelformulier in. Een medewerker van de Breintrain Coöperatie neemt contact op voor het intakegesprek en zal voor jou de eerste afspraak met jouw Personal Breintrainer inboeken.

Je brein trainen om goed om te gaan met moeilijke omstandigheden is super belangrijk. Want hoe eerder je je brein traint, hoe makkelijker breintraining gaat en hoe minder kans je loopt dat de problemen toenemen of nog groter worden. Dus bestel je Personal Breintrainer vandaag nog via: [Beter Weten Coaching & Training](#)

# Personal Breintraining

Stap in de fascinerende wereld van Personal Breintraining met dit eBook. Hierin onthullen we krachtige technieken die je helpen piekeren, negatieve gedachten en ongewenste emoties niet alleen te beheersen, maar ook om te zetten in positieve acties. Dit is jouw kans om de regie over je mentale welzijn te nemen en een leven vol positiviteit en kracht te leiden.

**Negatieve emoties overwinnen** : Neem de controle en transformeer negatieve emoties in positieve kracht.

**Trauma verwerken** : Verzacht pijnlijke herinneringen en laat het verleden los. Stop je toekomstige 'rampenfilms' en kijk met vertrouwen vooruit.

**Stoppen met twijfelen of piekeren** : Breintraining is jouw rustmoment in je hoofd.

Ontdek onze bewezen oefeningen die jouw pad naar een kalmer, gelukkiger en zelfverzekerder leven effenen.

Dus neem nu actie! [Boek je afspraak](#), want je hebt nog een heel wat mooie momenten te beleven!

