

De gebruiksaanwijzing van ons brein

Bij onze geboorte hebben we een lichaam en een brein meegekregen. Maar geen gebruiksaanwijzing.... Intussen heeft de wetenschap de 'gebruiksaanwijzing' van het lichaam al aardig ontdekt. We weten wat goede voeding is, dat bewegen belangrijk is en hoe belangrijk hygiëne is. En we kennen de eerste beginselen van EHBO. Maar hoe zit het met de gebruiksaanwijzing van ons brein?

Die kennen we al aardig, maar de meeste mensen weten hem niet. Als we de wetten van ons brein kennen, kunnen we onze geest zo gebruiken dat die ons helpt om optimaal en gelukkig te functioneren. Hieronder twee van die 'wetten'.

1. Het brein kent Niet niet.

Waar denk je aan als ik je vraag: denk eens Niet aan een roze olifant. Waar denk je dan aan? Juist... je ziet hem voor je. Ons brein kan gewoonweg niet: Niet aan iets denken. Dat is een wet van het brein: het kent Niet niet.

Hoe kun je hiermee rekening houden bij het gebruik van je brein, bijvoorbeeld als je hoofdpijn hebt? Wat je dus Niet moet doen is denken: *Ik wil geen hoofdpijn meer*. Want waar denkt je brein dan aan en wat ga je dan al snel voelen? Jawel: hoofdpijn.

Hoe moet je dan omgaan met je brein om geen hoofdpijn meer te hebben? Formuleer dan wat je WEL wilt IN PLAATS VAN hoofdpijn. Dus: *Ik wil graag een prettig en ontspannen gevoel in mijn hoofd*. Nog beter helpt het als je specifiek formuleert wanneer je dat ontspannen en prettige gevoel wilt hebben: *Met name in vergaderingen wil ik een prettig en ontspannen gevoel in mijn hoofd hebben. En ook na afloop als ik eraan terugdenk*. Op deze manier zul je vaker aan ontspanning in je hoofd denken en makkelijker het prettige gevoel opwekken.

Tip: telkens wanneer je merkt dat je woorden gebruikt of denkt als 'Niet', 'vermijden', 'nooit meer', 'nergens', corrigeer dan jezelf en denk: 'Wat wil ik in plaats van.....', of 'Wat wil ik WEL bereiken?'.

2. Wat je aandacht geeft groeit.

Nog een wet: wat je aandacht geeft groeit. Denk eens aan iemand, die je irriteert. Geef je die irritatie veel aandacht, grote kans dat die dan steeds sterker wordt en dat je steeds meer irritante dingen ziet in deze persoon. Zo gaat dat ook met hoofdpijn.

Deze breinwet, vooral in combinatie met die hierboven, kun je ook gebruiken om goede doelen in je leven te realiseren.

Om het hoofdpijnvoorbeeld van hierboven verder uit te werken: Geef aandacht aan een ontspannen gevoel in je hoofd. Stel je je voor hoe dat voelt, bedenkt wanneer je dat wilt voelen, verzin wat jou kan helpen om dat te voelen. Doe dit op veel momenten van de dag en week. Je zult merken dat jouw lichaam je makkelijker een ontspannen hoofd gaat geven.

Tip: geef veel en op gezette tijden expliciet aandacht aan wat je WEL wilt en wat je kunt bedenken en doen om dat te bereiken.

Als je deze gebruiksaanwijzing van je brein goed hanteert zul je meer geluk en gezondheid ervaren.