

E-zine Pak je geluk

Nr. 118

11 nov 2017

Het is al weer een tijd geleden dat ik een E-zine schreef. Dat was bewust. Ik ben deze E-zine begonnen omdat ik wilde proberen een klein beetje bij te dragen aan het (gevoel van) geluk in deze wereld. En op de een of andere manier had ik het gevoel dat ik met een zinloze missie bezig was. De wereld verandert snel en lijkt af en toe krankzinnig. Ik wilde niet steeds dezelfde dingen herhalen en liep een beetje vast naar mijn gevoel in wat ik allemaal wilde schrijven, en vooral het nut ervan. Ik wilde niemands tijd verspillen door dingen te schrijven die tot niets leiden, die geen bijdrage hadden. Ik had de afgelopen maanden nodig om te beseffen dat het er wel degelijk toe doet, dat elke druppel (zelfs op een gloeiende plaat) er een is die belangrijk kan zijn. Ik hou van de wereld en de mensen erin, ook al is die wereld en zijn die mensen soms ondoorgrondelijk of zelfs gestoord. Het gaat erom dat we genieten van die mooie bloem, van die zonnestraal, van..... en dat wil ik graag blijven bevorderen. Vooral het besef dat we dat kunnen of moeten doen. Bovendien blijf ik tot in mijn botten de arts die wil bijdragen aan gezondheid, aan een gezonde wereld. Ik ben dus weer terug.....

Gezond verstand

Altijd al heb ik met verbazing geluisterd naar medemensen die ons mensen zo geweldig vinden omdat wij verstand hebben en veeeeeel intelligenter zijn dan dieren.

Kijk naar de wereld om ons heen en kijk naar de gemiddelde gezondheid en je begrijpt misschien mijn verbazing. Als wij werkelijk zo intelligent zijn, waarom vernietigen we dan onze wereld en de natuur, en vergeten we de natuurwetten die ons leven schonken? Als wij werkelijk zo intelligent zijn, waarom is dan 51% te zwaar en zo'n 50% chronisch ziek?

Mensen die denken dat wij veel intelligenter zijn, lijken op z'n minst wat arrogant, en verwarren mogelijk het hebben van een menselijk brein met het gebruik ervan.

Mijn religie is eenvoudig. Mijn religie is vriendelijkheid.

Dalai Lama

Evolutionair gezien begonnen we ooit met het reptielenbrein. Dat brein (+/- onze huidige hersenstam) was en is alleen bezig met overleven, staat 24/7 op de automatische piloot en bevat de vitale functies als ademhaling, bloedsomloop en hartslag. Bovendien houdt dit deel van comfort en probeert ons in onze comfortzone te houden, omdat dat veilig voelt. Hier zitten onze instincten en automatismen.

Daarna ontstond het zoogdierenbrein, ook wel emo-brein genoemd omdat hier de emoties zetelen. In feite is dit het centrum van de fight/flight-respons, het brein waar wordt geregeld dat we aanstalten maken te vechten, vluchten of verlammen als er gevaar dreigt. Als dat zo is, komt er onder andere cortisol vrij wat ons doet verouderen en dopamine wat maakt dat we de consequenties niet meer zien van wat we doen. Het probleem is dat vandaag de dag dit stuk van de hersenen continu overuren draait en wordt geprikkeld, terwijl het in feite niet meer nodig zou moeten zijn, omdat we beschikken over een menselijk brein. Maar alles wat er gebeurt zorgt bijna voor een respons van dit stuk van de hersenen.

De laatste ontwikkeling is dus dat menselijk brein waar velen zo prat op gaan. Hier zetelt inderdaad het intelligent denken, het rationele vermogen en de communicatie d.m.v. taal. Evenals het oordelen, het hebben van keuzemogelijkheden, het relativeren, etc. De prefrontale cortex (schors; de voorzijde van de hersenen) is de manager van ons functioneren.

Maar: dit systeem is zwak, en meestal winnen de dierlijke breinen het van dit menselijk brein.

De hersenen regelen onze persoonlijkheid, onze motivatie, onze volharding, vertrouwen, blijheid en geluk, innerlijke vreugde en ons vermogen lief te hebben.

Als we ons menselijk brein gebruiken:

Geluk en blijheid
Innerlijke rust en vrede
Creativiteit
Pro-activiteit, leiderschap
Motivatie om door te gaan
Vertrouwen en wilskracht
Doorzettingsvermogen
Vermogen lief te hebben
Expert in beheersing en impulscontrole
Gelukkig zijn ook in onbekende situatie
Beter cijfers en resultaten
Beter inkomen
Betere gezondheid
Betere sociale functies
Beter aanpassingsvermogen
Betere veerkracht
Minder verslaving
Betere lange termijn doelen

Als het dierlijke brein de overhand heeft:

Negatieve gedachten
Negatief gedrag
Negatieve gevoelens
Reactiviteit, slachtoffergedrag
Weerstand tegen verandering
'Vastlopen' in dingen
Gebrek aan wilskracht en doorzettingsvermogen
Slechte beslissingen
Angst te falen
Een direct beloning willen
Bij de groep willen horen (kuddegedrag)
Boosheid, agressie
Verwarring
Leerproblemen
Gedragsproblemen
Moeite met concentratie
Motivatieproblemen
Minder sociaal gedrag
Gevoel van overweldigd worden
Plots extreme vermoeidheid
Slechter slapen
Neiging tot zelfmedicatie (alcohol, pillen)

Het probleem wat wij mensen hebben, is dat we meer als slaaf en slachtoffer achter onze emoties aanlopen, dan dat we als leider ons menselijk brein gebruiken om te functioneren. Het primitieve brein loopt als een olifant door de porseleinkast, waar ons menselijk brein op een rationele en relativerende wijze ons de olifant zou kunnen laten leiden. Maar dat gebeurt veel te weinig.

Er is een stem die geen woorden gebruikt. Luister!

Rumi

Door de enorme berg aan informatie die ons omringt en overspoelt, wordt de hele dag door het primitieve brein geprikkeld, met als gevolg dat dit brein de overhand heeft en het menselijk brein slechts af en toe even meedoet.

Dat kan ook bijna niet anders, want als het primitieve brein overheerst, gaat het bloed naar de armen en benen (om te vechten of vluchten) en wordt onttrokken aan het menselijk brein. Als het primitieve deel actief is, kunnen we dus ook minder relativeren, minder analyseren, zelfs minder logisch denken, en is het maken van verkeerde beslissingen logisch.

Hoe meer stress er is, hoe meer het primitieve brein de overhand krijgt, en hoe meer we in een vicieuze cirkel belanden waarin we verkeerde beslissingen nemen en steeds meer uitgeput raken. Hoe minder we ook de consequenties kunnen overzien van wat we doen en zeggen. Ik zie bij veel mensen dat ze elke vrije

minuut juist dan gaan opvullen met actie, nog meer actie, nog meer prikkels, nog steviger in de neergaande spiraal. Veel contacten, veel sporten, veel verplichtingen, werken, etc.

Met gebruik van het menselijk brein kunnen we zoveel doen, zoveel zorgen voor geluk en innerlijke vrede, een zoveel mooiere maatschappij en gezondheid creëren. Maar zolang we ons niet bewust zijn van welk deel van ons brein leidt, en hoe we met al onze afleidingen, appjes, sociale media, ambitiezucht, onszelf opgelegde sociale verplichtingen en sportverplichtingen, etc. ons primitieve brein aanzetten, lopen we eerder in de fuik van een vernietigende vicieuze cirkel dan dat we ons leiderschap gebruiken om gelukkiger en gezonder te worden.

Wat kunnen we eraan doen?

In eerste instantie neig ik te zeggen: je meer bewust worden van jezelf en je staat. Je meer bewust worden van alles om je heen en wat dat met je doet. Je bewust worden van het feit dat gemiddeld ruim 8 uur slaap nodig is om gezond te blijven. Je bewust worden dat al die sociale media en appjes niet alleen tijd vreten, maar ook energie (en jou opvreten). Je bewust worden dat je tijd voor jezelf nodig hebt, om te denken over jezelf, over je leven, over je functioneren. Je bewust worden dat het ontlopen van emoties er slechts toe leidt dat de emoties met jou op de loop gaan.

En natuurlijk kun je met EFT of NEI emotionele blokkades wegnemen en kan een goede coach je begeleiden bij je proces van leiding nemen in plaats van lijden. En een rustige, langzame ademhaling helpt. Dus niet dat gehaaste bijna hijgende, maar langzaam en diep. Sporten en fitness kunnen helpen, maar alleen als ze niet worden gebruikt om weg te lopen van je problemen (want dan vergroten ze de problemen en vermoeidheid juist). Uiteraard stress verminderen (en de eisen aan jezelf?). Verder is het optimaliseren van de voeding nuttig (minder koolhydraten, meer gezonde eiwitten en gezonde vetten). En is het beperken van negatieve media en informatie behulpzaam. Positieve interacties met vrienden kunnen helpen, net als focussen op dankbaarheid en vriendelijkheid. Dagelijks mediteren tenslotte zorgt voor meer alf-hersengolven, wat ook zorgt voor een minder sterke invloed richting het primitieve brein. En ik zou het bijna vergeten – Qigong om zowel te mediteren als mindful te zijn.

Ik was ooit bang van mensen die zeiden “Wie denkt ze dat ze is?”. Nu heb ik de moed er te staan en zeggen “Dit is wie ik ben!”. **Oprah Winfrey**

Maar ik blijf erbij dat het vooral om bewustwording gaat. Als we ons meer bewust worden van wat we doen en waarom we het doen, kunnen we er een vinger achter krijgen. Als we ons meer bewust zijn van wat voedsel met ons lichaam doet, kunnen we gaan werken aan een betere gezondheid en als ons menselijk brein dan ook kan functioneren – omdat we het primitieve brein niet steeds reden geven te overheersen – kunnen we gezonde keuzes maken en dingen laten staan die ons primitieve brein ons bijna letterlijk laat grijpen (om ons gevoel te bevredigen!). En kunnen we bedenken dat ons nieuwe gedrag op termijn leidt tot niet alleen meer gezondheid, maar ook meer geluk en minder klachten.

Begin met je meer bewust te worden van de momenten dat je door je emoties wordt meegesleurd in plaats van dat je ze zelf leidt. En stop met excuses (‘het zijn de hormonen’, ‘het is zijn schuld’, ‘het komt door mijn opvoeding’). Je bent zelf verantwoordelijk voor wat je denkt en doet. Zorg dat je leider wordt over je eigen leven en hou op met slachtoffer te zijn. Het leven is er te kort en in potentie te mooi voor. En: je bent tot veel meer in staat. Gebruik het menselijk brein meer en stop de mechanismen die het dierlijke brein belangrijker maken. Je bent het waard en je kunt het!

Guy Finley:

Klagen over een ongewenste situatie is als jezelf op een winterdag omwikkelen met een nat laken om een koudje af te wenden.

(www.guyfinley.com)

De intentie van deze E-zine is enerzijds het bewustzijn te versterken t.a.v. wat we zelf kunnen doen om ons leven aangenamer te maken; en anderzijds het leven een stukje positiever te benaderen, het gevoel van geluk een beetje dichterbij te brengen. **Te knipogen naar ons leven. Spreekt dat je aan, attendeer dan anderen s.v.p. op deze E-zine**, zodat de E-zine steeds meer mensen kan bereiken. De intentie is eens per 2-4 weken----. Aanmelden kan via aanmeldenEzine@praktijkmonsma.nl .

Op dit moment neemt het aantal lezers langzaam toe. **Dank je wel dat ik dit mag doen!**

Over “praktijk”: ik geef Chi Neng® Qigong les en schrijf af en toe wat (4 boeken op de website, veel PakjeGeluk-“hulpmiddelen”, en blogs over Homeopathie, Qigong, Numerologie, PakjeGeluk, Integrale geneeskunde en Praktijkervaringen). Hanneke geeft eveneens Chi Neng® Qigong les en is daarnaast actief als NEI-therapeute. Als je geïnteresseerd bent, lees op de site www.praktijkmonsma.nl.

Wil je de E-zine niet meer ontvangen: afmeldenEzine@praktijkmonsma.nl

www.pakjegeluk.nl