

E-zine Pak je geluk

Nr. 106

16 aug. 2016

De wereld van vandaag de dag is er een waarin we worden verplicht te relativieren, wat overigens nooit anders was! We moeten onze zegeningen tellen, genieten van wat we hebben. Zoals ik laatst iemand hoorde zeggen: "hecht minder aan materie, en je zult rijker zijn..." Realiseer je dat 'gevoel' uiteindelijk belangrijker is dan 'bezit'. Zorg dat je je oké VOELT.....

Een gezonde buitenkant begint met de binnenkant

- Robert Urich -

Yuri.....en 'slechte' beslissingen

En weer zit ik naar de Olympische Spelen te kijken, alsof er niet weer 4 jaar voorbij zijn. Opnieuw met verbazing, verbazing ook over hoe verschillende mensen verschillend omgaan met winst en verlies, met spanning en ontspanning, met vreugde en verdriet.

En nee, ik ga het niet over Yuri van Gelder hebben, het was meer een samenloop van omstandigheden, of synchroniciteit, dat ik informatie 'ontving' van de kant van de neurowetenschap, terwijl het gedoe met Yuri gebeurde. De relatie tussen het een en het ander kon me niet ontgaan.

In een van de commentaren las ik dat het wegsturen het gevolg was van zijn eigen gedrag, en dat hij daar zelf verantwoordelijk voor was. Als je in zwart-wit denkt is dat waar. Maar er blijken vele tinten grijs te zijn. Gedrag is niet altijd iets wat we zelf bepalen.

Als je de beste versie van jezelf leeft, inspireer je anderen de beste versie van henzelf te leven

- Steve Marabali -

Als we heel bewust leven en vooral alles heel bewust denken, kunnen we het behoorlijk (be)sturen, maar als we het iets minder bewust doen, wordt ons gedrag bepaald door allerlei factoren die we minder in de hand hebben. En doen we zelfs stomme dingen waar we weinig grip op hebben.

Ik verbaasde me altijd over het feit dat ik – terwijl ik behoorlijk bewust en gezond leef – gevulde koeken ging halen als ik me niet oké voelde, als ik me een beetje ziek voelde. Juist dan zou je gezond moeten eten. En ik deed het omgekeerde. Of waarom je in tijden van uitdagingen in het leven meer gaat drinken of bami-happen eet in plaats van gezonde salades. Soms met de opmerking 'kan mij het ook schelen'. Zo ging ik destijds weer roken toen mijn moeder kanker bleek te hebben.....Natuurlijk kun je het op prioriteiten gooien – in tijden van problemen is voeding minder belangrijk. Maar is dat wel zo? Is dat wel de reden? Ik denk het niet.

Voor ik het uitleg, moet ik toegeven dat ik een haat-liefde-relatie heb met neurowetenschap. Ik vind het boeiend, maar hou er niet zo van dat alles rondom ons wordt teruggevoerd naar

chemische stofjes. Voor mij zijn wij mensen veel meer dan chemische stofjes. Maar op dat stoffelijk niveau is wel veel te verklaren van wat wij doen.

Onze hersenen bepalen heel veel van ons leven. Zoals onze persoonlijkheid, onze motivatie, ons vermogen lief te hebben (of liefde te ontvangen), ons (zelf)vertrouwen, ons doorzettingsvermogen en onze veerkracht, onze innerlijke rust en geluksgevoel, etc.

Als de hersenen niet optimaal functioneren kan dat leiden tot o.a. ADD, boosheid, angst, verwarring, slechte beslissingen, leerproblemen, 'vastlopen', gebrek aan vertrouwen en motivatie, het je slecht houden aan vooraf genomen beslissingen, etc.

En het mooie is dat hersenen te veranderen zijn, vooral door herhaalde prikkels als gedachten, gevoelsindrukken, bewegingen en actie. Dat kan in zowel negatieve als positieve zin.

We zijn zelfs in staat ons eigen wereldbeeld te scheppen. Als je herhaalde negatieve (bijvoorbeeld boze of angstig of haatdragende) gedachten hebt, worden je hersenen steeds beter in het creëren van negativiteit als boosheid, angst en haat.

Als we herhaalde gedachten hebben van dankbaarheid en compassie, worden onze hersenen juist steeds beter in het creëren van gevoelens van dankbaarheid en compassie. Afhankelijk van onze gedachten creëren we zo een ander wereldbeeld, waarin we bevestigd worden door onze eigen gevoelens. Wat het beeld en dat soort gedachten weer versterkt.

Verspil niet wat je hebt door te verlangen wat je niet hebt. Besef dat wat je nu hebt ooit tot de dingen behoorde waar je slechts op hoopte

- Epicurus -

Er zijn twee centra in onze hersenen die een hoofdrol spelen bij de controle over onze gevoelens en ons denken. Hoe meer we het ene deel weten te kalmeren (wat het meest overactief is) en het andere deel weten te stimuleren, hoe prettiger onze wereld is en hoe meer we ons prettig en gelukkig zullen kunnen voelen.

Het deel wat vaak overactief is en ons nadelig beïnvloedt op allerlei manieren, heet het Limbisch Systeem (LS). Dit is een primitief deel van onze hersenen wat te maken heeft met de vecht/vlucht reactie (fight/flight). Vroeger was dat van levensbelang voor onze voorouders, maar vandaag de dag reageert dit centrum op dezelfde manier op dingen die niets met gevaar te maken hebben, zoals het kwijtzijn van je sleutels, een trein missen, te laat zijn voor een afspraak, een krasje op je auto, een onenigheid met je partner of ouder, een onschuldig geluid achter je, het piepje van je WhatsApp.....toch echt iets anders dan een loslopende sabeltandtijger.

Elke keer weer wordt het LS geprikkeld, waardoor we gevechtsklaar worden gemaakt. Er komt cortisol vrij, de suikerspiegel gaat omhoog. Die steeds verhoogde cortisolspiegels leiden uiteindelijk tot ziekten en versnelde veroudering, die dansende suikerspiegels tot grotere kans op diabetes. Het bloed gaat naar de benen in plaats van naar de hersenen (we moeten immers kunnen wegrennen), de hippocampus (geheugen) krimpt. We ervaren onplezierige emoties. Bovendien heeft het LS 0,0% vermogen om consequenties te zien van gedrag, met als gevolg dat we worden aangetrokken tot verkeerd gedrag, tot het bezig zijn met de sociale media in plaats van met de studie, tot het uit- of afstellen van oefeningen, tot het zeggen van dingen waar we later spijt van hebben.....

Kort gezegd leidt (soms al een beetje) stress dus tot bovengenoemde zaken. De dopamine die ook vrijkomt, leidt tot beslissingen als "ik wil het nú en de consequenties kunnen me niet schelen". Dus je eet wat je besloten had niet te eten en koopt dingen die je niet nodig hebt met geld wat je

niet hebt, of er zijn slechte gewoontes en verslavingen.

Het is mogelijk om op die manier slechte (niet de beste voor je) beslissing na slechte beslissing te nemen en uiteindelijk opgebrand te zijn (burn out). We nemen niet de beslissingen die het beste voor ons zijn! Soms zelfs het tegenovergestelde.

Het tweede belangrijke deel in de hersenen is de PreFrontale Cortex PFC). Dit houdt zich bezig met de uitvoerende functie, met impulscontrole (overrulen van het LS), met rationele gedachten, met analyse, met creativiteit, met probleemoplossing, met wilskracht en met 'uitgestelde dankbaarheid' (het je dankbaar voelen of verheugd zijn bij de gedachten aan een doel wat je wilt bereiken – een beslissing die je neemt; wat je weer motiveert om de juiste acties te ondernemen).

Het komt erop neer dat als het LS overheerst er meer negatieve gedachten, meer negatieve gevoelens, meer negatief gedrag en meer slechte beslissingen zijn. Een neerwaartse spiraal. Als we zorgen dat de PFC actiever is en het LS minder actief, zullen we meer rust en geluk ervaren, meer creativiteit, meer pro-activiteit (i.p.v. reactiviteit), meer motivatie, meer vertrouwen, meer wilskracht, meer doorzettingsvermogen, meer goede beslissingen en meer vermogen lief te hebben.

Als de hersenen optimaal werken, bestaat negativiteit vrijwel niet. De positieve kwaliteiten ontwikkelen dan vanzelf. Of het LS of de PFC 'wint', bepaalt dus alles! Het bepaalt wie we zijn, het bepaalt ons geluk, het bepaalt ons gedrag, het bepaalt ons denken, etc.

Een zeer actief LS en productie van dopamine veroorzaken dus ook de kortzichtigheid die we nogal eens zien, zeker als mensen zich enigszins bedreigd voelen. Noch is er een visie naar voren, noch is er een besef van de consequenties van het handelen. Ik denk dat politici ook nogal eens stress ervaren als ik dit zo schrijf. Daar is ook weinig lange-termijn-denken te vinden.

En het lijkt erop dat Trump mooi laat zien wat ik nu allemaal schrijf. Een beetje meer stress en de meest stomme opmerkingen komen eruit.

Maar zoals al eerder gezegd, we kunnen onze hersenen veranderen. We kunnen zorgen voor meer positiviteit, voor meer geluk ervaren, voor meer visie, etc. En door onze hersenen te veranderen, veranderen we ons leven.

We moeten de invloed van het LS verminderen en die van de PFC vergroten.

Er zijn een paar dingen die daarbij wat kunnen helpen:

- supplementen zoals o.a. omega-3 vetzuren
- rustiger, langzamer, dieper ademen
- sporten, oefeningen doen
- stress vermijden (want dat activeert het LS en remt de PFC)
- goede voeding (weinig koolhydraten, veel goede vetten: kokosolie, avocado, omega-3 vetzuren, grasboter, EV olijfolie)
- voldoende slaap (8 uur per nacht)
- EFT (wetenschappelijk bewezen kalmeert dat het LS)

Maar het allerbeste werkt meditatie. Dat zorgt voor kalmering van het deel van de hersenen wat ons in de problemen brengt en versterkt het deel wat ons op de rails houdt.

De gift van het leren mediteren is de grootste gift die je jezelf in dit leven kunt geven

- Sogyal Rinpoche -

En meditatie hoeft niet stilzitten te zijn, zoals we met Chi Neng Qigong zien. Daarbij doen we meditatief oefeningen en combineren we dus oefenen, mediteren en mindfulness. Krachtiger kan bijna niet om het doel te bereiken.

De meest eenvoudige vorm van mediteren is wellicht het met de ogen gesloten gaan zitten. Een paar keer diep in- en uitademen. En daarna met de aandacht op de ademhaling rustig inademen (4-6 tellen) via de neus, en rustig uitademen (4-6 tellen) via de mond. Je kunt daarbij in gedachten tellen, of zeggen 'ik adem in' bij het inademen en 'ik adem uit bij het uitademen'. Dat laatste om de aandacht bij het ademen te houden, en dus in je lichaam en dus bij jezelf. Begin met 5 minuten per keer, liefst 's ochtends en 's avonds. En voer het langzaam op. Nog krachtiger zal het werken als je het omgeeft met gevoelens van dankbaarheid en/of liefde. Denk aan de oefening uit de vorige E-zine.

Maar voor nu is het goed je bewust te zijn van de werking van deze twee centra, de verschillende effecten ervan, de strijd ertussen, en wat je kunt doen om het positief te beïnvloeden. En je vooral ook bewust te zijn van de vicieuze cirkels die we zelf kunnen creëren. In negatieve zin: negatief denken...en hersenen die hetzelfde creëren. In positieve zin: positieve gedachten denken, en hersenen die hetzelfde creëren.

We kunnen echt dingen doen om ons leven positief te veranderen en meer geluk te ervaren. En het is helemaal niet zo moeilijk.

Voedsel is je beste medicijn

Oxidatieve stress is een situatie gekarakteriseerd door beschadiging door vrije radicalen in het lichaam, die instabiliteit van weefsel en chronische ontsteking veroorzaken. Deze staat van oxidatieve stress is een belangrijke factor in de vorming van kankercellen en (andere) chronische ziekten. Het is belangrijk dit proces te controleren met antioxidanten vanuit de voeding. Een belangrijk antioxidant is Quercetine. Dit zorgt voor veel van de kleurschakeringen in groente en fruit.

De beste bron van Quercetine zijn vlierbessen, maar we vinden het ook in rode en witte uien, kappertjes, alle mogelijke bessen (blauw, zwart, braam, framboos, cranberry), rode druiven, tomaten, appels en peren, groene en zwarte thee, donkere kersen, peterselie/salvia/dille, rode wijn, cranberry sap, pepers, boerenkool, groene bonen en spinazie.....

Guy Finley:

Hopen dat je maar kan blijven doorgaan - je van de ene plaats naar de andere haasten - zodat je pijn en angst uiteindelijk achter je kunt laten als je er bent, is als geloven dat het mogelijk is een zwerm wespen te doden door jezelf met insecticide in te spuiten.

(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.praktijkmonsma.nl

www.chinengheemskerk.nl

www.pakjegeluk.nl

www.edmonsma.nl