



Mentaal vitaal

Feiten over het menselijk brein:



86 miljard neuronen



2% v.h. totale gewicht



3-1000TB



bevat 60% vet



verbruikt 20% van je energie



gem. gewicht is 1300 g

Oersichtlik | Februari 2020

Krijgt jouw brein voldoende rust, {{voornaam}}?

In tijden waarin alles 24/7 doorgaat, doet ons brein dat ook. En ook al zou ons brein even willen rusten, dan zorgen wij er met onze technologieën wel voor dat dit niet gebeurt. Prikkel vanuit bijvoorbeeld je thuissituatie en werk, maar ook smart devices zorgen voor het overlopen van ons brein. Sta jij stil bij je mentale conditie?

Even stilstaan bij het hier en nu. Niets hoeven, rust ervaren, maar ook naar je eigen lichaam leren luisteren staat voorop. Hoe gek is het eigenlijk, dat als we het lampje in de auto zien branden direct langs de garage (of je handige partner) rijden, terwijl we signalen die ons lichaam afgeeft volledig negeren. Signalen zoals vermoeidheid, staren, snel de aandacht verliezen en slecht slapen komen steeds vaker voor. Herken jij je daar ook in? Lees vandaag hoe je hier verandering in kunt brengen.

Heel veel succes!

Johanna

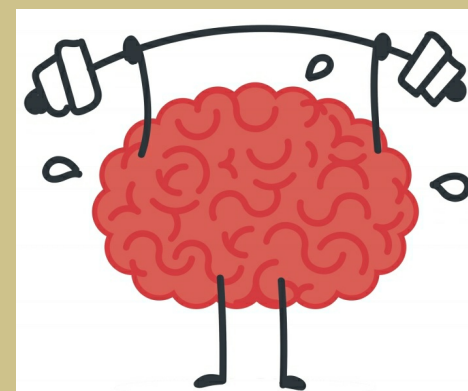
Psychisch

Train je brein

Je kunt je hersenen vergelijken met je armspieren. Als je die frequent traint, worden ze sterker. Als je een bepaalde vaardigheid vaak doet, worden de verbindingen in je brein die samenhangen met die vaardigheid, sterker en er groeien zelfs nieuwe verbindingen.

Dit geldt ook voor emoties en gedachtes. Als jij veel (negatieve of positieve) gedachtes van een bepaalde categorie met een bijbehorende specifieke emotie hebt, worden de verbindingen die bij deze emotie horen, sterker. En net zoals je de neiging hebt om je sterkste arm te gebruiken om te tillen, zo wil je brein het liefst de meest gebruikte neurologische paden activeren.

Heb je bijvoorbeeld kort geleden iets heel erg meegemaakt dan is je brein geneigd om je in dezelfde soort situaties meteen te herinneren aan deze gebeurtenis. Maar dit proces is beïnvloedbaar. Als je in staat bent om nieuwe, gezonde verbindingen te maken kunnen die het jouw brein en jouw leven makkelijker maken.



Test

Test

Mentale fitheid is de conditie van de geest. Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas.

Meet daarom [hier](#) je mentale fitheid en kijk wat je kunt doen om mentaal fit te worden of te blijven.

Luister.
Naar het fluisteren
van je lijf.
Zodat het niet
hoeft te schreeuwen.

Wil je jezelf verder ontwikkelen en ontdekken wat je kwaliteiten en valkuilen zijn? Geef je dan op voor de **eerstvolgende DISC training op 24 maart** as. Als nieuwsbrief lezer krijg je maar liefst 20% exclusieve vroegboekorting als je voor 1 maart je aanmelding en betaling hebt gedaan. Ben je nieuwsgierig naar de reacties van andere deelnemers? Lees ze [hier](#) Tot ziens!



Zo word je mentaal sterk

1. Stel doelen en voer ze ook uit

Begin met eenvoudige en kleine doelen. Schrijf ze op en voer ze uit. Dit geeft een zeer voldaan gevoel en maakt je mentaal sterker

2. Investeer in relaties

Sociale contacten geven je de aandacht en zorg die ieder van ons nodig heeft. De liefde die je hieruit ontvangt en kunt geven maakt je mentaal sterker

3. Denk bewust positief

Er is steeds wel iets dat je uit het veld kan slaan. Negatief nieuws is aan de orde van de dag. Bedenk daarom bewust wat voor jou goed is en wees dankbaar

4. Zorg goed voor jezelf

Ieder mens heeft andere behoeftes. Ken jij de jouwe? Geef er aandacht aan, jij bent het waard!

5. Leef in het hier en nu

Gisteren is al geweest en de dag van morgen heeft zijn eigen zorgen. Geniet jij voldoende van het hier en nu? Geef je brein rust door hier bij stil te staan

6. Houd grip op je leven

Heb jij het gevoel dat je de baas over je eigen leven bent? Of word je geleefd? Neem het heft weer in eigen handen, zeg vaker nee en blijf dicht bij jezelf

7. Leef gezond en beweeg

Het klinkt zo afgezaagd maar het is echt bijzonder goed voor je mentale vitaliteit om goed te eten en voldoende te bewegen. Just do it!

Grenzen aangeven

Mentale vitaliteit heeft alles te maken met het **bewaken van je grenzen**. Hoe beter jou dat lukt hoe beter jij je energie kunt verdelen over al je bezigheden. Maar hoe geef je je grenzen aan?

Ten eerste is het nodig om je **grenzen te bepalen**. Waar merk je dat jezelf of anderen meer van je vragen dan je eigenlijk zou willen?

Wanneer ga je net dat stapje te ver? Zowel **emotioneel, fysiek als geestelijk** heb je grenzen. Denk er eens rustig over na waar op deze 3 gebieden jouw grenzen liggen...

Een handige dame die je kan helpen grenzen aangeven is INGE. Gebruik haar om grenzen aan te geven zonder dat je mensen schoffeert, of juist boven jezelf zet.

I: Ik: praat vanuit jezelf, dus: Ik heb het te druk, in plaats van: Jij gooit steeds meer op mijn bordje

N: Nu: Als je grenzen wilt aangeven doe het dan direct. Zeg niet: vorig jaar heb je mijn bordje ook al te vol gegooid. Dat komt niet over. Als de situatie er naar is, zul je direct grenzen moeten aangeven, anders ben je simpelweg te laat. Lukt het je niet, vraag dan om bedenktijd waarin je de zaken op een rijtje zet.

G: Gevolg: Geef het gevolg aan van als je iets toch zou doen: bijvoorbeeld dat je dan andere taken niet, of minder goed af gaat krijgen

E: Effect: geef aan welk effect de keuze op jou gaat hebben: 'Het effect op mij is dat ik me hierdoor erg opgejaagd voel en dat er dan helemaal geen werk meer uit mijn handen komt'

Ben jij er ook bij?

4 en 18 februari en 3, 17 en 31 maart en 14 april 2020

Cursus 'Orden je leven' - Orden je huis en je financiën
Bethel, Drachten Opgave vooraf bij lfabriek@bethel.nl

4 maart 2020 Workshop 'Ontspullen'
Vrouwen van Nu, Roden

5 maart 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
Vriendinnengroep Heerenveen

24 maart 2020 1-Daagse DISC training 'Hoe haal ik het beste uit mezelf'
[Opgave en meer info www.it-oersicht.nl](http://www.it-oersicht.nl)

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker?
Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info