

UIT-KNOP

VOOR JE BREIN



HOOFDREGISSEUR

Cindy Haveman



VOORWOORD

Dit e-book gaat over piekeren en een UIT-knop voor al dat gedoe in je hoofd. Je brein is de bron van je hele realiteit. Van hoe je je voelt tot de beslissingen die je neemt. Je maakt er je eigen geluk, maar helaas ook je eigen ongeluk.

Mijn naam is Cindy Haveman en ik ben psycholoog en piekerexpert. Ooit een kei in piekeren, tot ik op de bodem van de diepste put zat met een burn-out en een depressie. De dag dat ik zelf doorkreeg dat ik het allemaal zelf deed, in m'n eigen hoofd, was de dag dat alles voor me begon te veranderen...

Het is de reden waarom ik niet geloof in de standaard aanpak van psychologen en therapeuten. Ik voelde me erg zwak en afhankelijk in de tijd dat ik een psycholoog bezocht. Als perfectionist en controlfreak is dat niet wat ik nodig had. Ik wou zelf de regie, een beetje praktisch ook graag. En dat is precies wat ik nu aanbied bij Hoofdregisseur.



Handig zo'n brein?

Natuurlijk is je brein een superhandig instrument. Zonder je brein zou je rondrennen als een kip zonder kop. Het is prettig om te kunnen plannen, om te kunnen rekenen, schrijven, praten en waarnemen. Ook het feit dat je dingen kunt onthouden is handig. Maar je geheugen kan ook lastig zijn, bij minder fijne herinneringen bijvoorbeeld.

Je eigen brein kan ook superirritant zijn. Als denken omslaat in piekeren, als je daardoor ineens problemen hebt die je daarvoor niet had. Dat komt doordat je brein een natuurlijke voorkeur heeft voor negativiteit. Dat komt doordat je brein van oorsprong ontworpen is om je in leven te houden.

Daarom is je brein zo druk in de weer met het bedenken van nieuwe mogelijke problemen. Het maakt je wijs dat jij dingen niet kunt, dat je niet goed genoeg bent en dat er heel veel mis kan gaan. Op zich heel functioneel bedoeld, maar je kunt jezelf op die manier met gemak de put in denken.

Op school heb je vooral leren omgaan met de praktische voordelen van je brein. Rekenen en lezen enzo... Ik wou dat iemand mij had verteld dat ik niet m'n brein b n, dat het leven veel fijner wordt als je je brein niet alles laat bepalen. Dan kom je in flow terecht. Dan kun je gaan drijven in plaats van worstelen. Daarom moet dat brein regelmatig even UIT.



Je doet het zelf

WAKE-UP CALL

Pas als je je realiseert dat jij degene bent die jou ongelukkig en onzeker maakt, met je gedachten, kun je gaan werken aan je herstel. Als je het zelf doet kun je er namelijk ook zelf mee stoppen. Daarvoor moet je eerst snappen en zien wat je precies doet. In een gratis masterclass vertel ik je hoe dat bij mij ging....



gedachten

ZIJN ONSCHULDIG

Je gedachten kun je vergelijken met wolken die voorbij komen in de lucht. Ze drijven vanzelf verder, daar hoef je niets voor te doen. Pas als jij een gedachte gelooft gaat je brein ermee aan de slag. Dan wordt het een verhaaltje en dat verhaaltje geeft je een bepaald gevoel en dat gevoel bepaalt hoe je vervolgens handelt.

Op die manier bepalen je gedachten uiteindelijk je realiteit. Als jij bijvoorbeeld denkt dat je iets niet kunt, is de kans klein dat je het toch probeert. De uitkomst die je daarmee had kunnen behalen blijft daardoor ook onbereikbaar.

Daarom is het handig dat je bewust leert kiezen wat je denkt.



Waar ging het mis?

Als je geboren wordt heb je nog geen zorgen. Er wordt ook helemaal niks van je verwacht. Je bent je er nog niet eens bewust van dat je iemand bént. Je bent gewoon een stukje natuur en net als een dier doe je wat de natuur doet, leven. Zonder nadenken, op de automatische piloot.

Vanaf een jaar of anderhalf begin je jezelf te zien als een losstaand persoontje. Daarvoor ging het gewoon zoals het ging en hoefde je nergens over na te denken of je zorgen over te maken. In diezelfde periode ben je ineens niet meer zomaar goed genoeg. Er wordt wel wat van je verwacht. Je mag ineens ook niet meer alles.

Je hebt anderen nog wel nodig voor je verzorging en om dingen voor elkaar te krijgen. En dus leer je gewenst gedrag te vertonen. Om complimentjes te krijgen en leuk gevonden te worden doe je nog even een stapje extra. En voor je het weet ben je een perfectionist geworden.

Door wat je meemaakt en wat je direct en indirect wordt verteld krijg je een beeld van wie je bent. Je gaat ook allemaal strategietjes ontwikkelen om vervelende ervaringen te vermijden. En omdat die strategieën onbewust zijn gebruik je ze nu je volwassen bent nog steeds. Daar kun je behoorlijk last van hebben.



Altijd aan

Als je een erg actief brein hebt is het niet altijd eenvoudig om in slaap te vallen. De kans is aanwezig dat je in bed ineens je hele leven op orde moet zien te krijgen en dat je uren later nog steeds wakker bent door de stresshormonen die hierbij vrij komen...

Het is dan handig om een tool te hebben waarmee je die gedachtenstroom kunt stoppen. Een UIT-knop voor je brein..



EEN
UIT-KNOP
KAN DAT?

Een letterlijke knop in je brein bestaat natuurlijk niet. Maar je kunt de werking van een UIT-knop zeker benaderen als je de juiste tools hebt. Je brein voert graag taakjes voor je uit en daar kun je handig gebruik van maken. Jij als BAAS en je brein als de bediende. Zo kun je je brein voor je laten werken in plaats van tegen je.

Het eerste wat je nodig hebt is een overzichtelijk en georganiseerd praktisch brein (dat is hoe jij je brein ervaart). Net zoals je je computer kunt organiseren kun je ook je brein organiseren. Vervolgens train je jezelf om je gedurende dag bewust te worden om te observeren wat er in je hoofd gebeurt en daar bewuste keuzes in te maken.

Daar kun je handige trucjes voor bedenken. In mijn cursus [BAAS in eigen hoofd](#) leer ik je dit in de eerste module.



Waarom actie nodig is

Het hele proces van piekeren lijkt zo onschuldig omdat je het een groot deel van je leven gedaan hebt, je niet anders weet en iedereen het doet.

Aan het eind van een piekersessie heb je vaak meer problemen dan voordat je begon met piekeren. Voor elk probleem moet weer een oplossing komen en ook het nadenken daarover zal weer nieuwe problemen veroorzaken.

En hoe verder dat wat je wilt verwijderd is van daar waar je bent, hoe meer stresshormonen er vrij komen. Je voelt je onrustig en steeds ongelukkiger.

Daardoor slaap je slechter en ben je vatbaarder voor ziektes. En als je vermoeid of ziek bent, ben je van nature geneigd om meer te piekeren. Je brein is immers ontworpen om je in leven te houden... In tijden van ziekte neemt je brein die taak extra serieus.

Als de stresslevels in je lichaam gedurende een lange periode hoog zijn, loop je het risico dat je een burn-out krijgt. Dit is wat mij zelf overkwam in 2014. Doordat ik niet snapte wat er met me gebeurde en wat ik eraan kon doen kwam hier eind 2014 een depressie bij. Pas toen ik zélf de regie én de verantwoordelijkheid nam ging het langzaam beter met me.



Hoe ik het heb gedaan

**GRATIS ONLINE
MASTERCLASS**

Als je benieuwd bent naar mijn verhaal, inclusief hele herkenbare voorbeelden en sappige details, maar vooral als je wilt weten hoe ik uiteindelijk de BAAS in m'n eigen hoofd ben geworden en hoe jij dat ook kunt, bekijk dan de gratis online masterclass. Je kunt je aanmelden via de knop hieronder:

[Ja, ik meld me aan](#)