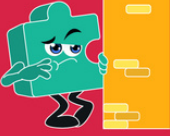
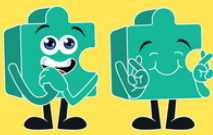




Drie tips voor een Blij Brein

Verander je mindset door te
durven, doen én begrijpen

	Negatief			Positief	
	Actief ←		Passief →		Actief
Verleden	Verdriet, Schaamte, Shokk, Woede, Minachting, Afkeer & Irritatie 	Haat, Wanhoop, Jaloezie, Schuld & Schaamte 	Teleurstelling, Pijn & Verdriet 	Terredenheid, Trots & Waardering 	
Heden			Verveling 	Rust, Genegenheid, Empthie, Vriendelijkheid, Liefde Moed, Terredenheid, Vertrouwen, Voldaanheid, Ontpanning & Opluchting 	Vermaak, Genot, Opgetogenheid, Opgewondenheid, Interesse & Verrassing 
Toekomst	Angst, Paniek, Hulpe-loosheid, Machte-looshied, Stress, Zorgen & Spanning 	Twijfel & Frustratie 	Pessimise 	Optimisme & Hoop 	Moed 

Door op je ademhaling te concentreren kun je in het nu komen, waar geen emoties zijn die je gemoedstoestand beïnvloeden.

Tip 1: Voorkom stress door in het nu te zijn

Maak je niet druk over het verleden en de toekomst, leef in het nu.

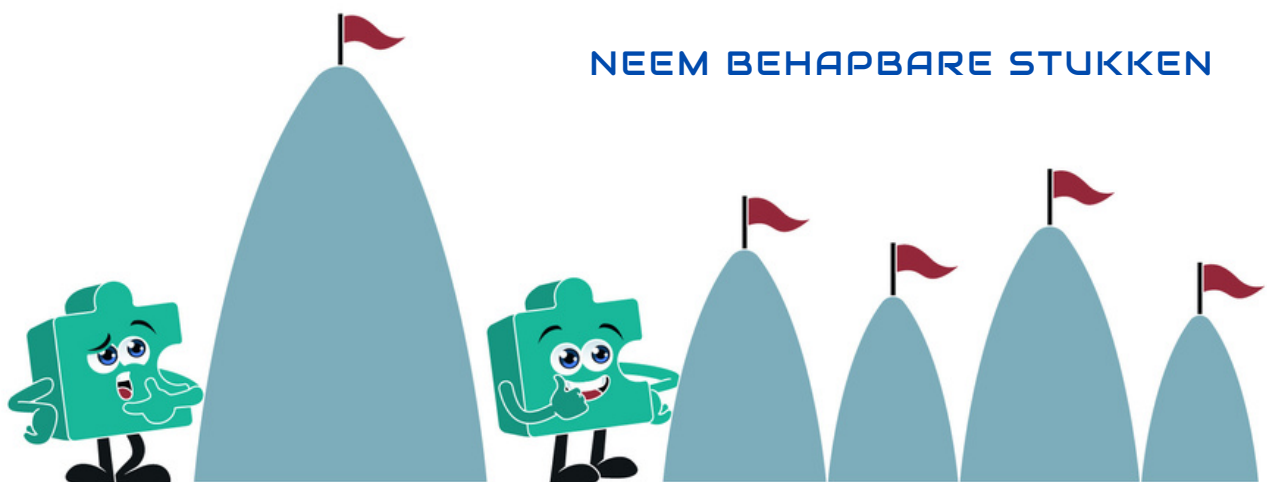
Waar loop je NU vast? Door je niet te laten meeslepen door je gedachten, maar als het ware onpartijdig erna te luisteren, ga je al snel beseffen dat jij en jouw gedachten niet hetzelfde zijn. Dit besef van je eigen aanwezigheid in het nu maakt je bewust van je gedachten. Je kunt erachter komen welke gedachten je hebt en hierdoor verliezen belemmerende gedachten de macht over jou. Dit is het begin van het einde van onvrijwillig en dwangmatig denken (Tolle, 2020)



Door erachter te komen waar je nu precies vastloopt, creëer je een realistisch beeld voor jezelf over de situatie waarin je je nu bevindt. Alleen als je weet waar je nu staat, kun je een plan opstellen om verder te komen.

Tip 2: Groei hard met kleine, regelmatige stapjes

Door kleine stapjes te zetten en deze te automatiseren creëer je jouw nieuwe zelf. Jouw automatismen van vandaag zijn een gevolg van jouw handelingen in het verleden. Je hebt jezelf als het ware geprogrammeerd om te doen wat je doet. 95% hiervan gaat onbewust, dus je kunt wel nagaan dat dit niet eenvoudig te veranderen is. Door nieuwe automatismen aan te leren zul je deze in de toekomst vanzelf gaan uitvoeren. Vertrouw hierop en leg een focus op het nu met vertrouwen in de toekomst.



Groot doel =
Onzeker, Succeservaring
op lange termijn

Tussendoelen =
Haalbaar, Succeservaringen
op korte termijn, momentum

Tip 3:

CREATIEF PROBLEEMOPLOSSEN door te dralen

Wanneer je een nog onbekend probleem wilt oplossen, doorloop je verschillende fasen:

1. Eerst met gerichte aandacht het probleem analyseren
2. Met open aandacht ideeën bedenken en verbanden proberen te leggen.
3. De ideeën uitwerken en het probleem oplossen.



*Je gaat het pas zien als
je het doorhebt.*

- JOHAN CRUIJFF

Helaas komt in fase 2 niet altijd direct het goede inzicht in je op. En dat kan vrij frustrerend zijn, zeker wanneer je jezelf beperkte tijd hebt gegeven om het probleem op te lossen. De ironie is dat hoe harder je probeert om tot een idee te komen en hoe meer de druk toeneemt, hoe lastiger het wordt. Door afstand te nemen en te 'dralen', vergroot je de kans dat je onbewuste je te hulp schiet. Naast dat het je minder stress oplevert, is het ook een stuk effectiever.

Verander je mindset!

door te durven, doen én begrijpen

De drie tips voor een blij brein komen uit het boek "Wiskundeplezier, verander je mindset door te durven, doen én begrijpen."

In dit boek neemt Erik van Haren, dé Wiskundepsycholoog, je mee in een reis door het brein. De verbindingen die hij legt tussen pedagogiek, psychologie en (vak) didactiek zijn uniek. Het zet je aan het denken en zal je een vernieuwde blik geven op het leerproces. De durven-doen-begrijpen-methode is gemakkelijk over te brengen en voelt krachtig aan.

Te bestellen via www.wiskundeplezier.nl



HNLP-instituut Kerngroei

Erik van Haren, M.Ed, is de oprichter van het HNLP-s instituut Kerngroei. Hij heeft zich ruim 20 jaar verdiept in zelfontdekkend leren en analytisch denken. Tijden zijn 12 jaren als teamleider heeft hij zich bekwaamd in groepsdynamische processen. Daarnaast in krachtgericht coachen, verbindende communicatie, neuropsychologie, Neurolinguïstisch programmeren en Holistisch leren. Met Kerngroei streeft hij naar een natuurlijke flow van het leren en het leven, met een blij brein.



KERNGROEI
HNLP-INSTITUUT

kijk op www.kerngroei.eu voor meer info