



**LEEFSTIJLCLUB**

HEALTHY LIFESTYLE, HEALTHY AGEING



**MIND**  **SWITCH**  
**WERKBOEK**

# INTRODUCTIE MIND SWITCH PROGRAMMA

Van harte gefeliciteerd met je keuze om deel te nemen aan het programma **Mind SWITCH**.

In 12 weken doorloop je de 4 thema bijeenkomsten, 12 weekdelen en het bonusmateriaal. Je krijgt alle cruciale en essentiële inzichten aangereikt om een gezonde mindset te ontwikkelen.

Hier een kort overzicht van de 4 thema bijeenkomsten:

- Thema bijeenkomst 1: **De evolutie van ons brein!**
- Thema bijeenkomst 2: **Herkennen van onze gefixeerde mindset!**
- Thema bijeenkomst 3: **Voorwaarden voor een groei mindset!**
- Thema bijeenkomst 4: **Doorlopende ontwikkeling van een groei mindset!**

De thema bijeenkomsten worden in het week overzicht gepresenteerd en kan je na inlog met de link meteen bekijken. De eerste thema bijeenkomst staat voor je klaar.

Parrallel hieraan presenteren we elke week het 'wat', 'waarom' en 'hoe' van de meest belangrijke gezonde mindset bestanddelen en de gevaren die in sommige schuilen.

- Week 1: De evolutie van ons brein
- Week 2: Fasen van gedragsverandering
- Week 3: Niveaus van bewustzijn
- Week 4: Neuroplasticiteit
- Week 5: Mindset
- Week 6: De kracht van onze 3 breinen
- Week 7: Essentiële aspecten voor verandering
- Week 8: Voeding voor ons onderbewuste
- Week 9: Ontwikkeling van een groei mindset
- Week 10: Jij bent jouw placebo
- Week 11: Bewuste positieve zelfconditionering
- Week 12: Een zelfbewuste gezonde toekomst

Elke week opent een deel met daarin;

- a. Een korte video over het thema
- b. Een inspiratie poster
- c. Een factsheet
- d. Een e-mail tip programma
- e. YouTube dossier

# WEEK 1 – MIND SWITCH

## DE EVOLUTIE VAN ONS BREIN

### DE INHOUD VAN WEEK 1

- Bekijk online Mind SWITCH lezing 1: De evolutie van ons brein!
- Bekijk online week 1 van 12: De evolutie van ons brein!



### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: 'Ons brein als medicijn': De geschiedenis van onze hersenen!
- Lees het stuk: Mentale fitheid! (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/inzicht)

Onze doelstelling en visie is om een preventie beweging op gang te brengen, van particulieren en professionals, die primaire preventie in de vorm van Leefstijl als medicijn structureel meer toepassen en waar mogelijk uitdragen. We hopen dat je met de informatie in het programma online, een flinke gezondheidsimpuls kan geven aan je eigen leefstijl.

Als je enthousiast hierover wordt, deel dit gerust met vrienden, familie en collegae.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

Met sportieve groet,

Team Leefstijlclub

# FACTSHEET - DE EVOLUTIE VAN ONS BREIN

## WAT?

Tot 200.000 jaar geleden (en wij primaten bestaan al 60 miljoen jaar) konden wij niet bewust denken. We leefden zonder neo-cortex en dus instinctief en impulsief. We leerden volgens de conditioneringswetten, alles wat we aangeleerd kregen gingen we conditioneren, zodat we het steeds gemakkelijker en automatisch konden doen met steeds minder energie. Die conditionering vond plaats in het reptielen en zoogdieren brein. In het reptielen brein in beelden en in het zoogdieren brein emotioneel. Door ons bewuste brein, onze neo-cortex zijn wij mensen in staat te overdenken, te denken tussen voelen en doen, de impulsiviteit eruit te halen, minder instinctief te reageren, bewuster dus.

## WAAROM?

Waarom is het belangrijk hier vanaf te weten? Omdat we vaak verstrengeld geraken in het geconditioneerde gedrag en ons in de meeste gevallen niet bewust zijn van het automatisme van ons gedrag op basis van onze persoonlijke conditionering. Ook zijn we ons meestal niet bewust van de impact van ons denken en spreken op onze toekomst, we kleuren die daadwerkelijk zelf in, ofwel onbewust negatief of bewust positief. Hier zit vaak niet veel tussenin.

## HOE?

Hoe kunnen we meer regie houden over ons denken en niet in de val trappen van onze conditionering? Allereerst door ons bewust te zijn dat alle negatieve emoties, gedachten en gedragingen wel eens aangeleerd zouden kunnen zijn, patronen, conditionering en dus af te leren en om te buigen zijn. De eerste stap is onszelf betrappen op negatieve gedragingen, gedachten, emoties en uitspraken en onszelf dan de vraag te stellen, wil ik dit de rest van mijn leven met me meeslepen? Is het antwoord NEE, dan is de volgende vraag, wat wil ik dan hiervoor in de plaats doen, denken, voelen of uitspreken?

Pas als we meer aandacht gaan geven aan bewust positieve zelfconditionering, pas dan beginnen we onze toekomst zelf in te kleuren, in plaats van dat deze wordt ingekleurd door anderen, door onze omgeving en door ons verleden.



# MENTALE FITHEID

In het vroege China werden de keizers ouder dan 120 jaar. De begeleiders van deze keizers pasten strategieën toe om deze leeftijd gezond en vitaal te bereiken. Nieuwe Gezondheid heeft ook de overtuiging dat de mens over de 100 jaar kan worden, in een vitale en gezonde toestand. In de afgelopen eeuwen hebben we 'ons best gedaan' om deze natuurlijke staat te verstoren.

Als een sneeuwstorm die de grond bedekt met lagen sneeuw, zo is de natuurlijke gezonde staat van de mens ondergesneeuwd. Leefstijlclub heeft de missie om samen met gerenommeerde gezondheidsorganisaties, deze laag te doen smelten en mensen eerlijk te informeren over de mogelijkheden om gezonder, gelukkiger en succesvoller oud te worden, zonder de gebruikelijke mankementen die velen voor het leven geaccepteerd hebben.

## MENTALE INVLOED

Gedachten kunnen zorgen voor ongewenst of disfunctioneel gedrag. Dat zou kunnen zijn, passiviteit, vermijdingsgedrag, of juist dingen doen, die je eigenlijk niet wil, maar dat kan ook zijn emotionele uitbarstingen of agressie. Gedachten kunnen echter ook inspireren, richting geven, positieve emoties losmaken en een spiegel zijn van onze identiteit. Als gedachten zo bepalend zijn voor ons leven, dan is de vraag, kiezen wij onze gedachten wel doelbewust genoeg?

In het cognitieve gedragstherapie model wordt beschreven hoe een situatie automatisch kan leiden tot bepaalde gedachten en beelden op kan roepen, welke automatisch een bepaald gedrag of bepaalde emoties tot gevolg kunnen hebben. Dit wordt schematisch weergegeven in het zogenaamd ABC-schema, ook wel 5G-schema genoemd:

- A. De gebeurtenis
- B. De automatische gedachten gebaseerd op de specifieke gebeurtenis
- C. Het gevoel/gedrag wat het automatische gevolg is de gedachten

De automatische gedachten kan getriggerd worden door een gebeurtenis die gelijk is aan, of lijkt op een situatie van opgeslagen herinneringen. Alle waarnemingszintuigen kunnen de gedachten triggeren, zoals horen, zien, voelen, proeven of ruiken.

Zo kan iemand bij het tegenkomen van zijn oude bekende waar hij problemen mee heeft gehad (A), op de automatische gedachte komen (B) "Nee he, heb je hem, dat gaat weer fout", met als gevolg interne stress en angst (C) en zich daardoor op een dermate manier gedragen (C) dat de andere persoon zich negatief benaderd voelt (het gevolg).

Mensen kunnen ook al een bepaalde associatie hebben bij sport. Zo kan iemand die nooit gesport heeft en onlangs gestart is met fitness (A) telkens op de automatische gedachten komen (B), 'dat sporten is niks voor mij' (dat heeft de persoon immers jaren gedacht), waardoor er een gevoel (C) komt van 'Dat past toch niet bij mij' en het afhaken (Gevolg) op de loer ligt.

## **DE SLEUTEL NAAR EEN GEZONDERE LEEFSTIJL!**

Dit model legt bloot waar de sleutel ligt naar een gezondere leefstijl. De omgeving en leefsituatie is vaak niet te veranderen of maar minimaal. Onze gedachten (B) echter, kunnen, mits we er bewust en doelgericht mee omgaan, gedragsveranderingen teweegbrengen, die bepalend kunnen zijn voor onze leefkwaliteit en gezondheid.

Binnen de traditionele cognitieve gedragstherapie worden de begrippen positieve en negatieve bekrachtiging gebruikt, wat wij in een van de mentale stukken, grijs en blauw denken noemen. Gedachten die het gewenste gedrag ondersteunen zijn de positief bekrachtigende of blauwe gedachten en gedachten die het gewenste gedrag belemmeren of ondermijnen zijn de negatieve bekrachtigende of belemmerende (grijze) gedachten. Onze gedachten vormen de versterkende motoren achter het in stand houden van gedrag, ongezond of gestoord, maar ook van het veranderen van gedrag in een gezondere richting.

## **IN DE PRAKTIJK**

Allereerst is het gewoonweg goed om te weten dat we vaak door oude gewoonten en gedachten en overtuigingen die hieruit voortvloeien teruggehouden of gedemotiveerd worden om door te gaan met vers aangeleerde gezonde gewoonten zoals sporten of een bepaald voedingspatroon vasthouden. Dat is in de meeste gevallen een onbewust proces, wat, hoe langer het duurt, bekrachtigd worden door belemmerende overtuigingen over o.a. het eigen kunnen en de eigen vaardigheden. Een vicieuze cirkel die veel mensen niet zelfstandig kunnen doorbreken.

Lees gerust het A.B.C. model en de 5G's nog eens door en kijk eens of je bij jezelf gedachten kan ontdekken, die belemmerend zijn voor je gezondheid, maar die je toch handhaaft, om welke reden dan ook. Bedenk eens wat er zou gebeuren als je de gedachten en overtuiging over die belemmering zou veranderen in een bekrachtigende gedachten.

Alleen al het inzicht in de kracht van onze gedachten kan tot bewustwording leiden en verandering in positieve zin teweeg brengen. Het in kaart brengen van de triggers in de omgeving of in onze herinneringen, bewust of onbewust, kan dieper inzicht geven en helpen om de triggers te vermijden of de automatische reactie hierop te verminderen.

Ons denken heeft een enorme invloed op onze emotionele staat omdat we ons dingen voor kunnen stellen. Deze voorstellingen zijn vaak even krachtig als de daadwerkelijke beleving en kunnen evenveel invloed hebben.

Mentale fitheid start dus bij het bewust omgaan met onze gedachten en deze gebruiken, in de plaats van de gedachten te laten voortvloeien uit alles wat er toevallig gebeurt.

**Let op wat je denkt, jij luistert namelijk altijd!**



# MIND SWITCH

## DE EVOLUTIE VAN ONS BREIN



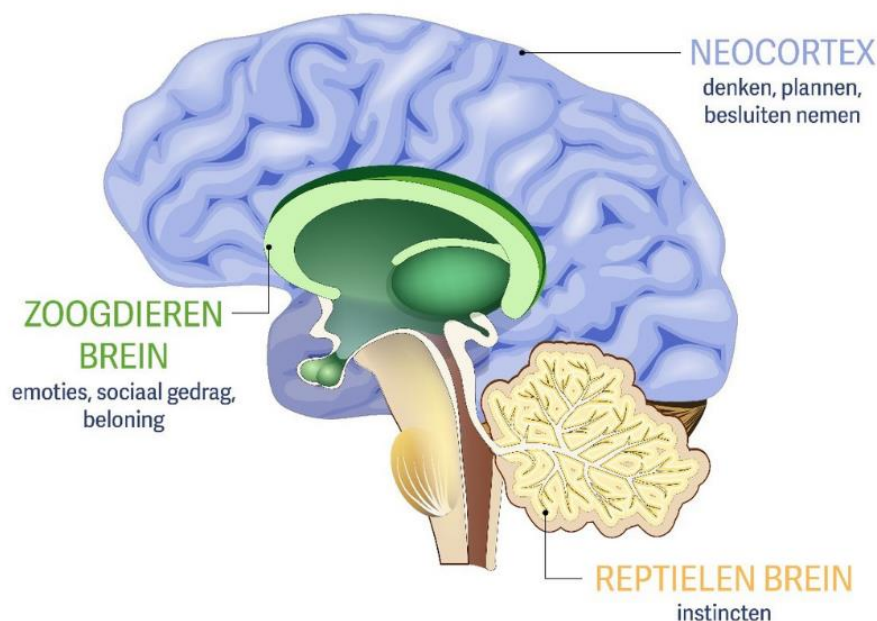
**500.000.000 JAAR GELEDEN: ONS REPTIELENBREIN  
INSTINCTIEF!**



**200.000.000 JAAR GELEDEN: ONS ZOOGDIERENBREIN  
IMPULSIEF!**



**200.000 JAAR GELEDEN: ONS MENSENBREIN (NEOCORTEX)  
BEWUSTE DENKEN!**



We raken vaak verstrengeld in het geconditioneerde gedrag van ons instinct en onze impulsiviteit terwijl we de mogelijkheden nu bezitten om bewust gedrag te vertonen in de plaats van dat af te laten hangen van onze omgeving en verleden!

Blijf bewust dat alle negatieve emoties, gedachten en gedragingen aangeleerd zijn en dus af te leren en om te buigen zijn.



# WEEK 2 – MIND SWITCH

Hoe is het gegaan de afgelopen week? Heb je een beter beeld gekregen over hoe ons brein ontwikkeld is? Alleen het bewuster hierover worden kan al een positief effect op de gezondheid en vitaliteit hebben.

Ben je klaar voor een nieuw thema? Week 2 staat open voor je.

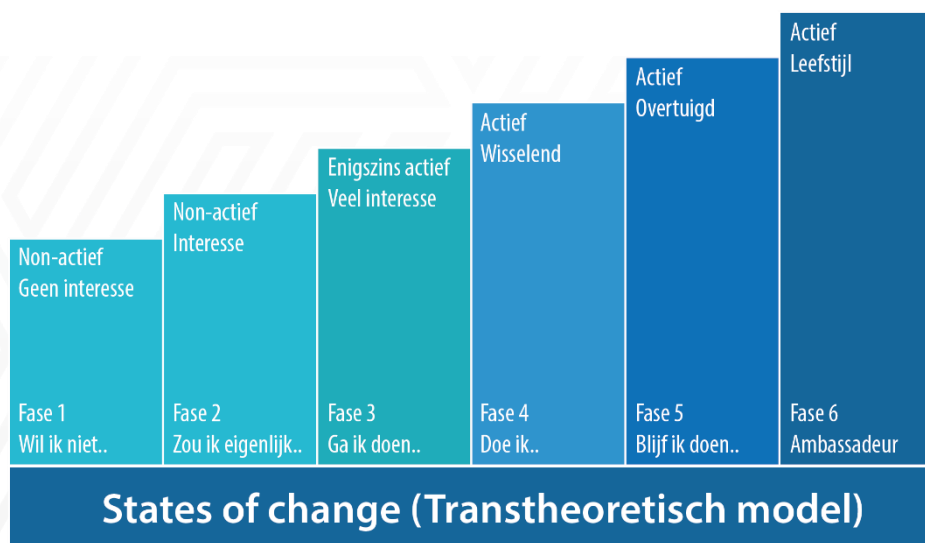
De focus van deze week is;

## FASEN VAN GEDRAGSVERANDERING

Die 5 fasen die besproken worden zijn;

1. Ontkenningfase (onbewust onbekwaam)
2. De wil om te veranderen (bewust onbekwaam)
3. Voorbereiding om te veranderen (bewust onbekwaam)
4. Aan de slag met veranderen (bewust bekwaam)
5. Verankerd van verandering (onbewust bekwaam)
6. Een fase die wij toegevoegd hebben, de ambassadeursfase, dit zijn mensen die gezond leven uitdragen en anderen willen inspireren en ondersteunen.

Als laatste loert er altijd de kans op terugval



# AAN DE SLAG!

## DE INHOUD VAN WEEK 2

- Bekijk online week 2 van 12: Fasen van gedragsverandering!

## BONUS MATERIAAL

- Bekijk online de New Health video cursus: 'Ons brein als medicijn': Waar staan we nu!
- Lees en vul in: Stap 1 – Jouw optimale leefstijl SWITCH (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

Bekijk de video en lees gerust het wat, waarom en hoe van de fases op je gemak.

## HIER EEN KORT STAPPENPLANNETJE

- Log in op Leefstijlclub en klik op 'Leer' (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 2 en bekijk het filmpje van week 2
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wil passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

Wij wensen je veel plezier en succes deze week.

# FACTSHEET - FASEN VAN GEDRAGSVERANDERING

## WAT?

Gedragsverandering is iets wat ons gehele leven doorlopend gebeurt. We krijgen als kind informatie binnen en nemen dat zonder enige weerstand op. Die informatie vormt ons, zorgt voor hoe we gaan leven, waar we in geloven en wat we gaan doen. Gedurende de tienertijd vormt ons ego zich, beginnen overtuigingen eigen te worden en gaan we op basis van met name bewustwording 'persoonlijke' andere keuzes maken. We vernemen en leren iets over bijvoorbeeld de vleesindustrie en besluiten op basis daarvan minder vlees te eten. Gedragsverandering gaat dan vanwege onze conditionering over verschillende fasen.

## WAAROM?

Veranderen van gedrag gaat helaas niet zo gemakkelijk als besluiten en doen. Allereerst zal er een intentie ontstaan, meestal op basis van inzicht, nieuwe informatie en bewustwording. Dan nemen we ons voor wat we precies willen veranderen met bijvoorbeeld de gedachte 'ik denk dat ik misschien eens wat minder vlees ga eten'. Een volgende fase is het harde besluit, 'ik ga het doen' waarna we uit de onderzoeken fase stappen en daadwerkelijk overgaan op actie. Het gebeurt ook wel regelmatig dat we van fase 1 meteen naar deze actie fase gaan. De actiefase is een fase van conditionering, we moeten ons brein trainen om de nieuwe handelingen in te prenten, er moeten nieuwe neuronetwerken ontstaan om het tot een automatisme te ontwikkelen, dat duurt in de regel 60 tot 70 dagen. Daarna is het een nieuw automatisch ritueel, een gewoonte. Terugval ligt altijd op de loer, omdat de oude aangeleerde gedragspatronen ingesleten zijn en ons brein ertoe neigt alles bij het zelfde te houden.

## HOE?

Iedereen wil dingen doen, bereiken en/of beleven, doelen nastreven en op een bepaalde manier in het leven staan. De wil is wat ons onderscheidt van dieren en ons voorstellingsvermogen maakt ons hier uniek in. Vanuit een intentie kunnen wij mensen dus het proces van gedragsverandering inzetten, echter falen we vaak omdat het brein energie zuinig is, en dus ons telkens wil 'dwingen' om alles hetzelfde te houden. Daarbij hebben wij mensen de neiging om, vrij vooraan gedurende die 60 tot 70 dagen die ervoor nodig zijn om verandering te conditioneren, op te geven en ons doorzettingsvermogen, en dan met name de zwakte daarvan, de schuld te geven. Die negatieve overtuigingen die we dan over onszelf bedenken smoren het initiatief en de motivatie in de kiem, niet wetende dat het succes even verderop op ons wacht.

# STAP 1 – JOUW OPTIMALE LEEFSTIJL SWITCH

## INLEIDING

Gezonder leven willen we allemaal. Voor de een is dat gewoon om vitaal te blijven, de ander wil wat afvallen of lekkerder in zijn vel zitten en weer een ander heeft te vaak last van rug, schouder of gewrichten en wil gewoon sterk blijven. We weten vaak ook wel wat er aan schort, maar, 'ach, dat komt wel... een keer', of 'het lukt me niet om vol te blijven houden' of 'volgens mij doe ik altijd net de verkeerde dingen'. Stel dat er een strategie zou zijn die zou helpen om wel effectief resultaat te bereiken? Een strategie waarvan je zeker bent dat je de juiste keuzes maakt. Keuzes die 100% leiden tot gezondheidsbevordering. Een strategie die ontwikkeld is voor duurzaam resultaat voor een hogere kwaliteit van leven.

Geen quick fix, geen loze beloften, geen wonder verhaaltjes door dubieuze zogenaamde dokters in witte jassen. Een strategie ontwikkeld door leefstijl specialisten die al meer dan 30 jaar onderzoek doen op dit vlak. Een strategie die je niet alleen leert hoe, maar je ook meester maakt over gezonder leven, waardoor je er een leven lang profijt van hebt. In deze 4 stappen naar jouw optimale leefstijl SWITCH geven we je niet alleen de effectieve stappen om een gezonde SWITCH te kunnen maken, we reiken je ook een compleet leefstijl dossier aan. De informatie in dit dossier is opgesteld vanuit de WHO beweeg- en preventie richtlijnen en de Gezondheidsraad voedingsrichtlijn.

In de strategie om duurzaam resultaat te bereiken is gebruik gemaakt van gedragsverandering strategieën zoals NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren), cognitieve gedragstherapie en verschillende gedragsmodellen zoals de Stages of Change en the Health Believe Model. De 4 stappen naar jouw optimale Leefstijl SWITCH helpen je focussen, reiken je de inzichten aan die je nodig hebt, voorzien je van inspiratie om op koers te blijven en reiken je oefeningen aan om je kennis en inzichten in je gedrag te vertalen en verankeren. Jou helpen naar een duurzaam gezondere toekomst, dat is het doel van deze strategie.

## DE 4 STAPPEN NAAR JOUW OPTIMALE LEEFSTIJL SWITCH ZIJN:

1. Helder geformuleerde doelstelling
2. Waarom?
3. Hoe?
4. Conditioneren!

Lees deze vier stappen en doe de oefeningen voor optimaal effect!

# STAP 1: HELDER GEFORMULEERDE RICHTING

Als we geen duidelijke richting hebben, dan is het bereiken van een specifiek doel toeval, of het gebeurt helemaal niet. Dat werkt zo in het ontwikkelen en maken van producten, dat werkt zo in bedrijven en dat werkt ook zo bij ons mensen.

Als ik als doel heb dat ik wat af wil vallen, en ik bepaal mijn doel ook op deze manier, 'wat afvallen', dan zal het resultaat beperkt blijven omdat het doel niet specifiek genoeg is en nog niet op proces niveau vertaald is. Op proces niveau betekent; wat zijn de stappen om dat doel te bereiken? Hoe krijgen we een doelstelling en een Leefstijl SWITCH specifiek en helder geformuleerd?

Beantwoord daarvoor de volgende vragen;

1. Wat wil je bereiken met de door jou gekozen Leefstijl SWITCH?

---

---

---

2. Kan je het doel specifiek omschrijven? Meetbaar, wat of hoeveel precies?

---

---

---

3. Wil je dit doel binnen een bepaald termijn bereiken?

---

---

---

4. Is het gestelde doel realistisch en zo niet, wat zou je aan moeten passen om het realistisch te maken?

---

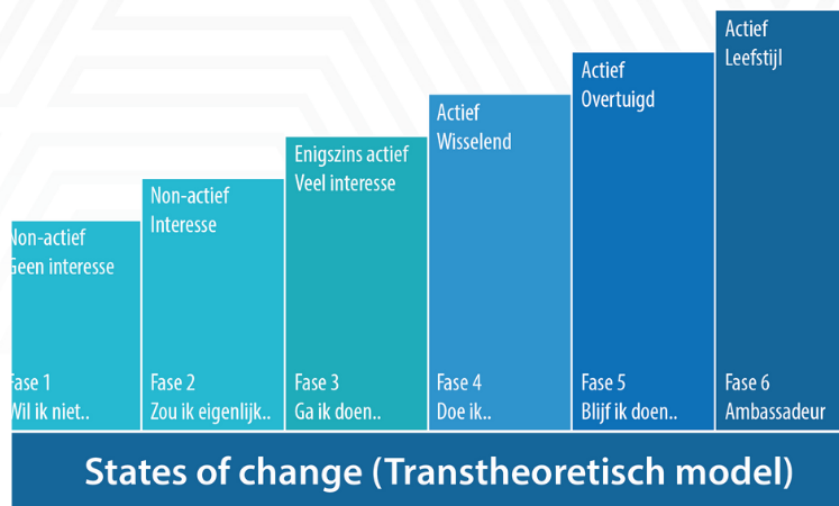
---

---



# MIND SWITCH

## FASEN VAN LEEFSTIJL GEDRAGSVERANDERING



**WE LEVEN OVER HET ALGEMEEN ZOALS WE GELEERD HEBBEN**

**IN FASE 1 ZIJN WE ONBEWUST ONBEKWAAM**

**OP BASIS VAN BEWUSTWORDING MAKEN WE VAAK ANDERE KEUZES**

**WE GAAN NAAR FASE 2 EN WILLEN IETS VERANDEREN**

**WE VERANDEREN ECHTER PAS ALS WE IN ACTIE KOMEN, FASE 4**

**HET CONDITIONEREN VAN NIEUW GEDRAG (FASE 4) DUURT 60 TOT 70 DAGEN**

**DAN PAS WORDT HET DE NIEUWE GEWOONTE EN KOST HET GEEN MOETE (FASE 5)**

**BEN JIJ ENTHOUSIAST OVER JE GEZONDE LEEFSTIJL EN WIL JE DAT DELEN MET ANDEREN, DAN BEN JE EEN ECHTE LEEFSTIJL AMBASSADEUR**



# WEEK 3 – MIND SWITCH

We zitten alweer in week 3. We hopen dat je al wat inspiratie op hebt kunnen doen met deel 1 en 2. Hoe klein ze ook zijn, elke switch heeft op lange termijn een groot effect.

De focus van deze week is;

## NIVEAUS VAN BEWUSTZIJN

Na inlog kan je een poster over het thema downloaden om eventueel uit te printen en ergens op te hangen waar je hem elke dag ziet, als een remindertje, als je wat vaker stil wilt blijven staan bij de verschillende niveaus.

### DE INHOUD VAN WEEK 3

- Bekijk online week 3 van 12: Niveaus van bewustzijn!

### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Wat weten we?
- Doe de Mentale kracht test (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

### HIER WEER EEN KORT STAPPENPLANNETJE VOOR DEZE WEEK

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 3 en bekijk het filmpje van week 3
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

# FACTSHEET - BEWUSTZIJNSNIVEAUS

## WAT?

Wij mensen worden geboren als onbewuste en afhankelijke wezens die, tot ongeveer ons 7<sup>e</sup> jaar, alles wat gebeurt, zonder enige twijfel ontvangen, aannemen en opslaan. Daarna en dan vooral tijdens het volwassene leven worden we stapje voor stapje bewuster van hoe het leven in elkaar zit, hoe we zelf in elkaar zitten, hoe de wereld in elkaar zit en wat onze rol hierin is. We doorlopen bewust of onbewust de 12 stappen van bewustzijn ofwel, worden er ons stap voor stap bewust van.

## WAAROM?

Bewustwording van de bewustzijnsniveaus is bewust worden van ons zijn, onze plek, ons lijf, ons denken en onze emoties. Bewustwording is ook los komen van onze conditionering, van eventuele trauma's, groot of klein en geautomatiseerde gedrags- en leefstijlpatronen. We worden ons steeds bewuster van onze eventueel aanwezige persoonlijke beperkingen en steeds bewuster van de mogelijkheden die we zelf hebben om ons leven zelf in te kleuren, onze gezondheid te managen en ons geluk zelf vorm te geven.

## HOE?

De eerste stap op de bewustzijns ladder van 12 is **omgevings- en NU bewustzijn**. Het blijkt nog niet gemakkelijk te zijn om ook met onze focus volledig aanwezig te zijn in het NU in plaats van aan iets in het verleden te denken of iets in de toekomst. Een tweede laag is het **dag bewustzijn**, ons bewust zijn van wat we denken en welke effecten dat denken op ons leven heeft. Dan volgt het **autonome onderbewustzijn**, daar hebben we geen invloed op, dat regelt onze spijsvertering, ademhaling, hartslag enz.

Ons **cognitief emotioneel onderbewustzijn** is ons geconditioneerde materiaal, alles wat we aangeleerd hebben en waar we niet in gevangen willen zitten. Een belangrijk niveau is het **adembewustzijn**, bewust zijn van dat we met onze ademhaling en met ademhalingsoefeningen ons denken en onze emoties beter kunnen managen en ons lijf van meer zuurstof kunnen voorzien.

Een volgend, blijkbaar lastig niveau is het **emotionele intelligentie bewustzijn**, om bewust te worden dat we niet onze emoties zijn maar dat we emoties hebben en elke emotie ook met ons denken op kunnen roepen.

Ons **intellect bewustzijn** is het bewust zijn over de kracht die we in ons hebben door optimale regie te voeren over ons denken in plaats van dat af laten hangen van onze conditionering en onze omgeving. Vanaf hier schakelen we over naar ongeconditioneerd bewustzijn, waarvan de eerste het **zelfbewustzijn** is.

Bewust zijn van wat ik echt zelf wil, hoe ik ben, hoe ik wil zijn. Dat zelfbewustzijn wordt idealiter afgestemd met ons **hartbewustzijn**, naast weten ook voelen of het goed zit wat we willen en hoe we willen zijn.

De laatste twee zijn wat lastig voor veel mensen, want daarvoor moeten we al erg bewust zijn van de eerste tien bewustzijnsniveaus, want **puur bewustzijn** is helemaal los zijn van conditionering, omgeving, verleden en toekomst, puur zijn, een staat die o.a. met verschillende meditatievormen bereikt kan worden.

De laatste is het **hogere bewustzijn**, wat ook het universele bewustzijn genoemd wordt, waar wij allemaal onderdeel van zijn.

Voor de meeste bewustzijnsniveaus kan je oefeningen doen, om het bewustzijn op dat niveau te verdiepen. Dat hoeft niet perse in de volgorde die omschreven is.

Een eerste stap is meestal onderzoek, erover lezen, er op youtube lezingen over volgen, want bewustwording is kennis verrijking en vanuit bewustwording komt automatisch inspiratie naar ontwikkeling.

# MENTALE KRACHT OEFENING

Ben jij mentaal sterk, heb je voldoende mentale kracht?

Doe hier een compacte mentale kracht test en kijk op welk vlak je nog ruimte hebt voor verbetering.

## MENTALE KRACHT TEST

1. Vind je het leven zinvol?
2. Heb je je doelen in het leven helder voor ogen?
3. Heb je voldoende aandacht voor dingen die goed lopen?
4. Sta je regelmatig stil voor de dingen waar je dankbaar voor bent?
5. Zorg je ervoor dat je voldoende rust en ontspanning krijgt?
6. Kan je voldoende genieten van kleine dingen?
7. Kan je goed voor jezelf opkomen?
8. Kan je jezelf gemakkelijk accepteren?
9. Kan je gemakkelijk omgaan met veranderingen in je leven?
10. Heb je het gevoel dat je je leven onder controle hebt?

Hoeveel keer heb je nee geantwoord?

-----

Welke van die vragen die je met nee beantwoord hebt zou je het eerst aandacht willen geven en in je leven willen verbeteren?

-----

Wat is een actie die je zou kunnen ondernemen om hierin een vooruitgang te boeken?

-----

Wanneer ga je er mee aan de slag?

-----

Bron: [www.mentaalvitaal.nl](http://www.mentaalvitaal.nl)



# MIND SWITCH

## 12 BEWUSTZIJSNIVEAUS



**GEZONDER EN MET MEER RUST EN VERTROUWEN LEVEN, DOEN WE OP BASIS VAN BEWUSTWORDING**



**HOE BEWUSTER WIJ MENSEN WORDEN, DES TE MEER REGIE KRIJGEN WE OVER ONS LEVEN**



**DOOR BEWUSTWORDING KOMEN WE LOS VAN WAT BOEDDHISTEN NOEMEN, ONZE 'MONKEY MIND'**



**WE KUNNEN ONS BREIN EN DE VAARDIGHEDEN DIE WE BEZITTEN OPTIMAAL GEBRUIKEN**



**WE ACTIVEREN TEVENS EEN ZELF GEÏNITIEERD PLACEBO EFFECT IN ONS LICHAAM**

**EEN EERSTE STAP IS ONDERZOEK, WANT BEWUSTWORDING IS KENNIS VERRIJKING EN VANUIT BEWUSTWORDING KOMT AUTOMATISCH INSPIRATIE TOT ONTWIKKELING.**





# WEEK 4 – MIND SWITCH

---

Heeft het bewuster worden over de bewustzijnsniveaus je iets opgebracht? Sta je er wat vaker bij stil dat we die niveaus hebben en dat er bewust over worden ons meer eigen regie geeft over het leven?

Deze week staat lezing 2 van de thema bijeenkomsten voor je klaar en die gaat over:

## HERKENNEN VAN ONZE GEFIXEERDE MINDSET

Zeker de moeite waard om even voor te gaan zitten.

De focus van deze week is; **NEUROPLASTICITEIT!**

Het is niet zo dat je met elk weekthema perse iets moet doen, wat echter zeker wel goed is, om het thema even tegen het licht te houden, even een zelfevaluatie te doen. Die zelfevaluatie van deze week zou er als volgt uit kunnen zien:

1. Ben ik me bewust van het feit dat elke negatieve gedachte en emotie wordt opgeslagen?
2. Weet ik dat elke gedachte en uitspraak vaak gebaseerd is op het verleden?
3. Geloof ik erin dat elke gedachte en uitspraak invloed heeft op mijn toekomst?

Elke kleine verandering in ons denken kan op lange termijn veel effect hebben!

Ons advies, als je je wilt verdiepen in dit thema, download de poster om eventueel uit te printen en ergens op te hangen waar je hem elke dag ziet, als een remindertje.

## DE INHOUD VAN WEEK 4

- Bekijk online de Mind SWITCH lezing 2: Herkennen van onze gefixeerde mindset!
- Bekijk online het weekthema 4 van 12: Neuroplasticiteit!



## BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: 'Ons brein als medicijn': Kracht van binnenuit!

## HIER WEER EEN KORT STAPPENPLANNETJE VOOR DEZE WEEK

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 4 en bekijk het filmpje van week 4
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

# FACTSHEET - NEUROPLASTICITEIT

## WAT?

Neuroplasticiteit, het betekent dat neurale netwerken plastisch zijn, vormbaar. Tot nog niet zo lang geleden dachten we dat ons brein uitgegroeid was op ons 30<sup>e</sup> levensjaar en dat het dan begint te degenereren. Dat tweede klopt, het begint dan te degenereren, maar dat het uitgegroeid is op ons 30<sup>e</sup> levensjaar klopt niet. Ons brein beschikt over meer dan 100 miljard neuronen die constant bezig zijn dat te vormen wat we binnen krijgen, denken en doen.

Elke gedachte die herhaald wordt, vormt een set van een paar tot 40.000 neuronen en hoe groter die neurobundel, des te automatischer de gedachte en verwerking van de externe prikkel. De externe prikkel is meestal de aanleiding van de activering van de bestaande neurobundels, waarna de aangeleerde gedachten en vaak het aangeleerde gedrag volgen.

## WAAROM?

Wij mensen handelen blijkbaar voor 99,9946 procent op basis van aangeleerde patronen, ons geconditioneerde gedrag en gedachten. Dat is maar goed ook, anders zouden we veel te veel moeten overdenken per seconde, die conditionering en automatisering dient ons enorm. Toch zit er een keerzijde aan die conditionering. Als we namelijk iets aangeleerd hebben wat negatief is, negatieve emoties, iets wat onze eigenwaarde schaadt, chronische boosheid of ergernis, maar ook ongezonde leefstijl patronen, ook dan worden die geconditioneerd en geautomatiseerd.

Als die dan eenmaal verankerd liggen in neurale bundels in ons brein, gaat het erop lijken dat dat de waarheid en realiteit is, dat we niet anders kunnen, we gaan dat geloven, terwijl het slechts aangeleerde patronen zijn. Doordat we gaan geloven dat we zo zijn als we doen en denken, nemen we weinig of geen initiatief meer om iets te veranderen, wat het brein goed uitkomt want dat wil energie besparen.

We weten nu gelukkig dat ons brein plastisch is, dat aangeleerde patronen omgevormd kunnen worden naar nieuwe wenselijke patronen.

## HOE?

Een cruciaal inzicht over neuroplasticiteit is dat ons brein ontwikkelt in de richting van onze meest dominante gedachten, emoties en handelen.

Denken we 'ik heb daar moeite mee', wat het ook is waar we zogenaamd moeite mee hebben, dan is het goed om te weten dat dit een geconditioneerd patroon van denken is die elke vorm van verandering in de kiem smooit en er zelfs voor zorgt dat dit patroon telkens als we het denken, sterker wordt.

Als we dit lang genoeg blijven denken, dan kan dit zich ontwikkelen naar wat we noemen, een 'fixed mindset', waardoor we fundamenteel negatief gaan en blijven denken over het desbetreffende thema. Het is daarom goed dat de wetenschap ons nu aanreikt dat dat wat we aangeleerd hebben, niet perse onze toekomst hoeft te bepalen.

Door bewuster te zijn over wat we denken, voelen en doen, kunnen we zelf veel meer sturing aan ons leven geven dan altijd gedacht is.

We kunnen er zelf voor kiezen die neurale bundels te laten groeien die we willen laten groeien.

# MIND SWITCH

## NEUROPLASTICITEIT



**GEDRAG, GEDACHTEN EN EMOTIES ZIJN GEEN VASTSTAAND GEGEVEN**



**NEUROPLASTICITEIT LEERT ONS DAT WE KUNNEN BLIJVEN ONTWIKKELEN**



**WIJ MENSEN KUNNEN MET ONS DENKEN ONS BREIN VERANDEREN**



**ONS BREIN VERANDEREN BETEKENT ONS GEDRAG EN GEVOEL VERANDEREN**



**ONS GEDRAG EN GEVOEL VERANDEREN BETEKENT ONZE TOEKOMST VERANDEREN**



**WE HEBBEN MEER REGIE OVER ONS LEVEN DAN WE VAAK DENKEN**

**VERANDER JE MANIER VAN DENKEN,  
DAN VERANDER JE JE TOEKOMST!**





# WEEK 5 – MIND SWITCH

In deze week 5 staat centraal het thema

## MINDSET

Een thema voor iedereen, want iedereen ontwikkelt op verschillende vlakken in het leven, een bepaalde persoonlijke mindset. Die kan negatief zijn, wat dan ook een enorme impact kan hebben op de leefstijl, gezondheid, het gevoel, de leef kwaliteit en de mogelijkheden. Die mindset kan ook positief zijn, dat dan ook daadwerkelijke positieve impact heeft op alles in het leven.

Gelukkig weten we nu dat mensen die een gefixeerde mindset hebben, er niet een leven lang in vast te hoeven blijven zitten. In dit deel leggen we wat meer uit over het wat, waarom en hoe!

### DE INHOUD VAN WEEK 5

- Bekijk online het thema van week 5 van 12: Mindset!

### BONUS

- Doe de oefening: Stap 2 – Jouw optimale leefstijl SWITCH: Waarom? (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

### BEKIJK HET WEEKTHEMA: MINDSET

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 5 en bekijk het filmpje van week 5
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.



# FACTSHEET - MINDSET

## WAT?

Onze mindset zijn onze overtuigingen, dat waar we in geloven, waar we overtuigd van zijn. Deze liggen, zoals besproken, verankerd in o.a. onze neurologische netwerken in ons brein. Hoe we denken is afhankelijk van wat we mee hebben gekregen in ons leven maar ook van hoeveel kennis we hebben van de werking van ons brein. Doordat we leren dat ons denken vaak negatief is gekleurd door ons leven en dat ons denken een bepalende factor is voor onze toekomst, leren we er meer grip en regie over te krijgen en zo meer regie over ons leven en onze toekomst te krijgen.

## WAAROM?

In het leven maken we helaas niet alleen positieve dingen mee en de negatieve dingen kunnen zich ontwikkelen tot een negatieve mindset ofwel, gefixeerde mindset. Een gefixeerde mindset kan gaan over een leefstijl patroon maar ook over een persoonlijkheidseigenschap of over vaardigheden. Als we ooit iets negatiefs hebben meegemaakt met sport, dan lopen we het risico om een leven lang negatief over sport te gaan denken en zelfs te gaan denken, 'sport is niks voor mij'. Dit gedachten patroon vormt een steeds grotere neurobundel in ons brein, waardoor het steeds automatisch verloopt en waardoor het gedachtenpatroon steeds sterker en vaster wordt. We zijn er op een bepaald moment helemaal zeker van dat het een onlosmakelijke eigenschap van ons is. Op deze manier lopen we kans om vele persoonlijke fixed mindset patronen aan te leren die ons leven kunnen gaan domineren.

## HOE?

Geen enkele fixed mindset is een mindset die we een leven lang mee hoeven te slepen, echter als we in onze fixed mindset gaan geloven, er overtuigd van zijn dat het zo is en niet veranderbaar is, dan blijven we daar ook meestal in hangen, een zelf fullfilling prophesie. De Boeddhisten wisten duizenden jaren geleden al dat we deze fixed mindset, die ze als onderdeel van de 'monkey mind' zagen en zien, moeten beteugelen, om optimaal van het leven te kunnen genieten, onze gezondheid te managen en zelf vorm te kunnen geven aan ons leven. Na bewustwording over de werking van ons brein is bewust worden van onze aangeleerde gedachte-, emotionele- en gedragspatronen een belangrijke sleutel om ervan los te kunnen komen. Let eens goed op wat je denkt en hoe je praat over jezelf. Als dat belemmerend, beperkend of negatief is, stel jezelf dan de vraag, 'wil ik dit de rest van mijn leven blijven denken, voelen en/of doen'? Als hier een 'nee' op komt, bedenk dan wat je liever zou willen denken, voelen en doen, want daarin ligt de kiem van de ontwikkeling in die richting.



## STAP 2. WAAROM?

Elk doel wat we ons stellen willen we bereiken om een bepaalde reden. Neem afvallen, we willen er beter uitzien, de buik zit al lang in de weg of ik wil gewoon niet nog verder naar ongezonder leven afzakken. Weten we onze 'waarom', dan trainen we als het ware onze intrinsieke motivatie om de juiste stappen te blijven nemen.

Vul onderstaande oefening in met je primaire doel, zoals in stap 1 omschreven, in je achterhoofd. 1.

Waarom wil ik de door mij gekozen leefstijl SWITCH aanpakken, wat is het voordeel op korte termijn?

---

---

---

2. Wat wil ik er nog specifiek mee bereiken en waar draagt het behalen van de SWITCH aan bij?

---

---

---

3. Wat is het voordeel van de door mij gekozen leefstijl switch voor mij op lange termijn?

---

---

4. Wat is het voordeel van de door mij gekozen Leefstijl SWITCH, als ik hem volledig toepas, op mijn gevoel, eigenwaarde en karakter?

---

---

5. Wat is het voordeel van het toepassen van de door mij gekozen leefstijl SWITCH voor mijn omgeving, familie, vrienden, collega's?

---

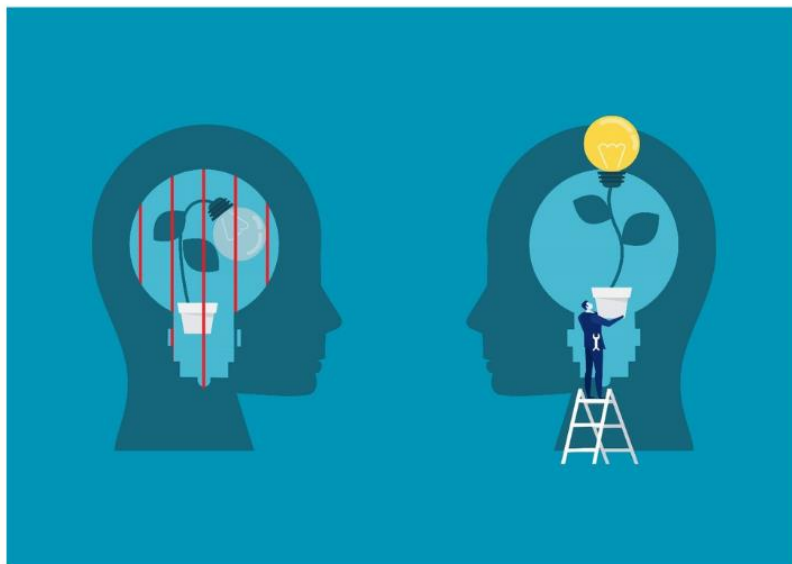
---

Lees de vragen nog een keer goed door en ook de antwoorden die je gegeven hebt. Hoe specifieker je antwoord geeft op deze vragen, des te hoger je kans dat je de leefstijl SWITCH optimaal eigen kan maken. Als je volledig tevreden bent en een goed gevoel krijgt van je antwoorden, dan ben je klaar voor stap 3.

# MIND SWITCH

## MINDSET

-  **ONZE ERVARINGEN WORDEN ONZE GEDACHTEN**
-  **ONZE GEDACHTEN WORDEN ONZE EMOTIES**
-  **ONZE EMOTIES WORDEN ONZE OVERTUIGINGEN**
-  **ONZE OVERTUIGINGEN WORDEN ONZE PERSOONLIJKHEID**
-  **ZIJN OVERTUIGINGEN PERSOONLIJK VERANKERD, DAN NOEMEN WE DAT: EEN FIXED MINDSET**



**GEEN ENKELE FIXED MINDSET IS EEN MINDSET DIE WE EEN LEVEN LANG MEE HOEVEN TE SLEPEN**

**LATEN WE ONZE OVERTUIGING LOS, DAN KUNNEN WE FLEXIBELER DENKEN**

**LET EENS GOED OP WAT JE DENKT EN HOE JE PRAAT OVER JEZELF!  
WANT JE ONDERBEWUSTE LUISTERT ALTIJD**



# WEEK 6 – MIND SWITCH

We zitten op de helft van de 12 weken en deze week staat een belangrijk mind thema op de agenda, namelijk

## DE KRACHT VAN ONZE 3 BREINEN

Inzicht in de kracht van de verschillende breinen, die uiteraard als een brein samenwerken, geeft inzicht in de mogelijkheden zelf meer sturing te geven aan gedrag, gedachten en belevingen.

### DE INHOUD VAN WEEK 6

- Bekijk online het thema van week 6 van 12: De kracht van onze 3 breinen!

### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Oer kracht!
- Lees het stuk: Grijs – blauw denken! (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/inzicht)

### HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub
- Klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 6
- Bekijk het filmpje van week 6
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

# FACTSHEET - DE KRACHT VAN ONZE 3 BREINEN

## WAT?

Conditionering vindt o.a. plaats in ons cognitieve brein, onze neo-cortex. Dit is echter niet de enige plek waar alles wat we denken, voelen en doen zich verankert in ons lijf en brein. Ons oudste brein is ons reptielenbrein, onze hersenstam, 500 miljoen jaar oud. Hier wordt met name alles in beelden verankerd, om dingen weer snel terug te herkennen. Dit brein zet ons dus altijd aan op herhaling van aangeleerde patronen, want dan hoeft het brein niet zo hard te werken. 200 miljoen jaar geleden ontwikkelde zich het limbische brein, ons emotionele brein.

Alles wat we emotioneel voelen wordt hier in een soort van biochemische bundels opgeslagen, waardoor er emotionele conditionering plaats vindt. Als we eenmaal boos zijn geweest op iemand, dan kan de aanblik van die persoon die zelfde boosheid weer triggeren. 200 duizend jaar geleden ontwikkelde onze neo cortex, ons mensensbrein, waardoor we in de toekomst konden gaan denken en in het verleden. Dat gaf ons de capaciteit om plannen te maken, maar ook om ons zorgen te maken, pijn mee te slepen in ons leven, ons te blijven ergeren, boos te blijven, frustratie elke dag weer te voelen enz.

## WAAROM?

Als we eenmaal een gedrag patroon, gedachtenpatroon of emotioneel patroon aangeleerd hebben, dan zorgen deze drie breinen, die eigenlijk samen natuurlijk 1 brein vormen, ervoor, dat we zo worden zoals we denken, voelen en handelen. Het oudste brein, ons reptielenbrein graaft in de data van herinneringen en zal bij het ontvangen van een prikkel vanuit de zintuigen of vanuit ons denken, ervoor zorgen voor het reactiepatroon dat het meest passend is aangeboden wordt, en ziedaar, de geconditioneerde reactie vindt plaats, bijna geheel of geheel geautomatiseerd, zonder tussenkomst van ons bewuste denken.

Zo gaat het ook met emotionele prikkels, biochemische bundels worden geactiveerd door zintuigelijke prikkels en voor we het weten nemen we nog een stukje chocolade, het volgende pilsje of geven we die felle reactie weer, waar we later spijt van krijgen, omdat we dit eigenlijk niet wilde of onszelf of anderen beloofd hadden dit te veranderen.



Waar we ons over het algemeen onvoldoende van bewust zijn is de kracht van deze 3 breinen. Temeer omdat, als de oudste twee breinen sterk genoeg zijn om een bepaald gedrag of een bepaalde gedachte of emotie aan te bieden, ons bewuste brein, onze neo cortex dan eerder geneigd is om die twee te ondersteunen door excuses te verzinnen dan de eigen bewuste mening door te zetten.

## HOE?

Ons bewuste mensenbrein activeren we door onszelf de vraag te stellen, 'wat wil ik hiermee?' of 'hoe ga ik dit aanpakken?'. Laten we onze conditionering op zijn beloop dan ontwikkelen we naar een soort van biologische automatische piloot. Stellen we onszelf vaker de 'wil' en 'hoe' vragen, dan spreken we de 0,0054% van ons denken aan, de mogelijkheid om creatief en oplossingsgericht te denken, ons voorstellingsvermogen en onze intelligentie. Ieder mens kan dit vermogen meer aanspreken door allereerst stil te staan bij geautomatiseerde en geconditioneerde gedachten, emoties en gedrag, de vraag te stellen, is dit wat ik echt wil denken, voelen of doen en dan die vaardigheden van onze neo cortex aan te spreken door die 'wil' en 'hoe' vragen te stellen.

Het is goed om ons ten alle tijden bewust te blijven van het feit dat we met ons denken, voelen en doen doorlopend ons onderbewuste aan het vormen zijn voor de dag van morgen.



## HET GRIJZE DENKEN

Alles wat we meegemaakt hebben, is onderdeel van ons onderbewuste. Geven we het verleden aandacht en is dat negatief, dan noemen we dit 'aandacht voor het grijze wolkje' of 'grijs denken'. Dit doen we bijvoorbeeld als we iets verklaren, verdedigen of piekeren en de "waarom" vraag stellen. Alles wat ons dag bewuste denkt en vraagt, daar reageert ons onderbewuste direct op. Voor al het negatieve is een verklaring te vinden en al het negatieve kan in stand gehouden worden of zelfs versterkt worden. Door aandachtig de negatieve elementen te bedenken groeit het grijze wolkje structureel, waarmee bedoeld wordt dat grijs denken een vicieuze cirkel kan zijn. Het grijze wolkje ligt dus in het verleden, alles voor dit moment.

## HET BLAUWE DENKEN

Alle doelen die we ons stellen op korte of lange termijn vormt een potentiële helder blauwe lucht: blauw denken, dat wat we willen. Blauw denken wordt gecreëerd door bewuste intentie, gevolgd door aandacht en gedachteruimte. Als Walt geen aandacht had geschonken en geen gedachteruimte had gegeven aan zijn idee "Disney World", dan had niemand ooit gehoord van Disney World. Zijn aandacht liet de blauwe lucht over zijn toekomst groeien. Oude herinneringen en gedachten (uit Walt's verleden) hebben bij Walt plaats moeten maken voor nieuwe mogelijkheden. Er was een idee, een stukje van een puzzel. Het enige wat die puzzel kon creëren is aandacht en gedachteruimte. Met elke minuut die eraan gespendeerd werd groeide de puzzel en Walt's motivatie om het daadwerkelijk te realiseren. Zijn permanente aandacht maakte het resultaat onvermijdelijk. Om het grijze denken te minimaliseren en het blauwe denken te ontwikkelen, is het goed jezelf regelmatig te vragen "wat wil ik op dit gebied of hiermee"? Dit kan zijn op het gebied van gezondheid of leefstijl, uiterlijk, gevoel (emotie), persoonlijkheid, karakter, carrière, mentaal, eigenwaarde, enz.. De reden dat we deze doelen formuleren is dat we willen dat deze dingen groeien in ons leven en we ons realiseren dat we ze daarvoor moeten laten groeien in onze gedachteruimte. We gaan dus minder aandacht (gedachteruimte) besteden aan ons (vaak negatieve) verleden en meer aandacht geven aan onze wenselijke toekomst, wensen en doelen. Dat wil niet zeggen dat je het verleden moet vergeten of negatieve ervaringen weg moet stoppen, je kan ze zeker een plek geven, echter besteed er in je dag bewuste niet doorlopend aandacht aan, maar kijk waar je naar toe wil en laat dat bloeien. Een reporter zei bij de opening van Disney World tegen de broer van Walt Disney, "wat jammer dat Walt dit niet heeft mogen zien", waarna de broer van Walt rustig zijn hoofd draaide en zei "Walt heeft dit gezien, daarom mogen wij er nu naar kijken".

**Alles begint in onze gedachten en groeit als het aandacht krijgt!**

# MIND SWITCH

## DE KRACHT VAN ONZE 3 BREINEN



**ELK VAN ONZE BREINEN KENT EIGEN KENMERKEN**



**SAMEN STUREN ZE ONS GEDRAG EN ONZE EMOTIES**



**HET GECONDITIONEERDE REPTIELENBREIN EN ZOOGDIERENBREIN SPELEN OVER HET ALGEMEEN DE BAAS**

### Reptielenbrein

Instincten & reflexen



Hersenstam

500 miljoen jaar oud

- Veiligheid staat voorop
- Vecht- en vluchtmodus
- Vermijden van pijn
- Genot nastreven, verslaving
- Instinctieve reacties
- Aansturen vitale van lichaamsfuncties
- Gericht op gewoontes en vaste patronen
- Seksualiteit

### Zoogdierenbrein

Emoties



Limbisch brein

200 miljoen jaar oud

- Geeft emotionele waarde aan onze ervaringen
- Angst/woede (Amygdala)
- Korte termijn denken
- Regelt hormoonhuishouding
- Emotioneel geheugen
- Interpreteert lichaamstaal
- Motiveert ons handelen en sociaal gedrag

### Mensenbrein

Zelfbewustzijn



Neocortex

200 duizend jaar oud

- Denkvermogen en creativiteit
- Omvat qua volume ca. 75% van ons brein
- Bestaat uit een linker- en rechterhersenhelft
- Lange termijn denken
- Dit deel van het brein kan visualiseren
- Waarneming, redeneren, taal en abstract denken

Laten we onze conditionering op zijn beloop dan ontwikkelen we naar een soort van biologische automatische piloot.

Stellen we onszelf vaker de 'wat wil ik' en 'hoe wil ik het' vragen, dan spreken we onze creativiteit en oplossingsgerichtheid aan, ons voorstellingsvermogen en onze intelligentie.

Blijf bewust van het feit dat we met ons denken, voelen en doen doorlopend ons onderbewuste aan het vormen zijn voor de dag van morgen.



# WEEK 7 – MIND SWITCH

We zitten in de tweede helft van het programma. We hopen dat je al een paar kleine Mind SWITCHes hebt kunnen maken. We schrijven bewust 'kleine' want de weg naar gezonder leven is er een van kleine stapjes, zo is het ook gemakkelijker om vast te houden wat je hebt aangepast.

Thema bijeenkomst 3 staat voor je klaar met als thema:

## VOORWAARDEN VOOR EEN GROEI MINDSET

Bekijk eerst de derde lezing van het programma in je account in week 7.

### DE INHOUD VAN WEEK 7

- Bekijk online de Mind SWITCH lezing 3: Voorwaarden voor een groei mindset!
- Bekijk online week 7 van 12: Essentiële aspecten voor verandering!



## BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn<sup>1</sup>: Wat hebben we nodig?
- Doe de oefening: Blauwe/grijze momenten week! (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

## HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 7 en bekijk het filmpje van week 7
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

# FACTSHEET - ESSENTIËLE ASPECTEN VOOR VERANDERING

## WAT?

Willen veranderen en daadwerkelijk veranderen liggen nogal ver uit elkaar. Door onze conditionering en de werking en structuur van ons brein is het vaak lastig of lijkt het zelfs onmogelijk om te veranderen. Wat ons in de weg zit is over het algemeen ons geautomatiseerde denken, dat de Boeddhisten de 'Monkey mind' noemen. Dat geautomatiseerde denken is niet perse het bewuste denken vanuit onszelf, maar een resultaat van alles dat we meegemaakt en aangeleerd hebben. Het loskomen van dat geautomatiseerde denken is de grootste uitdaging voor de mens, om zo minder stress en meer regie te krijgen over het leven. Maar dat blijkt nog helemaal niet zo gemakkelijk, want die geautomatiseerde gedachten domineren over het algemeen ons leven en zorgen voor de nodige routine. Ze zorgen echter ook voor het meeste leed bij mensen, omdat we ongewenste en ongezonde patronen vaak een leven lang meeslepen. De mensheid is er al duizenden jaren mee bezig remedies te vinden om die monkey mind te temmen en meer bewust regie te krijgen over het denken, voelen en doen. Een van de belangrijkste methoden blijkt het activeren van ons parasympatische zenuwstelsel, het systeem dat zorgt voor groei en herstel ons ons lijf, maar wat er ook voor zorgt dat we bewustzijns verruiming krijgen, omdat onze pre frontale cortex, waar we bewust mee denken, meer open gesteld wordt.





## WAAROM?

Tegenover het parasympatische zenuwstelsel staat ons sympathische zenuwstelsel. Het sympathische zenuwstelsel is ons stress response systeem. Dit werd in de oertijd wel af en toe geactiveerd als we moesten vluchten of jagen, maar doordat we in de natuur leefden, bleef die stress toestand nooit lang in ons lijf. Vandaag de dag wordt die stress getriggerd door de collega, door het nieuws, door social media, enz. Meer dan 60% van de bevolking beleeft dagelijks teveel stress waardoor we het stress hormoon cortisol te lang in ons lijf hebben gieren, met alle negatieve gevolgen van dien.

Een belangrijk gevolg is o.a. de gedeeltelijke deactivering van onze pre frontale cortex waardoor we dus minder in staat zijn bewust te denken en handelen en dus letterlijk primitiever gaan reageren en meer gaan leunen op onze aangeleerde patronen. Het activeren van het parasympatische zenuwstelsel is dus misschien wel een van de meest belangrijkste activiteiten voor de preventie van ziekten, maar ook om meer bewust te gaan leven en meer gebruik te kunnen gaan maken van ons intelligente, creatieve en oplossingsgerichte brein.

## HOE?

Het parasympatische zenuwstelsel activeren we door lichamelijke en mentale ontspanning. Als we een keer diep ademhalen, dan wordt deze geactiveerd en dat is meteen de meest belangrijke, want dat kunnen we de hele dag tussendoor doen.

Mindfulness oefeningen hebben een soortgelijk effect, dat is aandacht geven aan wat je nu ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt. Niet alleen het voelen tegen je huid, maar ook wat je voelt in je lijf en welke emoties je nu voelt.

Door aandacht te hebben voor wat NU is, wat je ook doet met ademhalingsoefeningen, wordt de 'monkey mind' stil en krijg je er steeds meer controle over. Andere oefeningen en activiteiten om het parasympatische zenuwstelsel te activeren zijn sauna, knuffelen, een stretchsessie, bewegen, sport, yoga, Pilates, Chi gong, spiertraining, luisteren naar favoriete muziek, een goed gesprek en lachen. De meest krachtige methode ooit bedacht is meditatie, wat ademhalingsoefeningen en mindfulness oefeningen natuurlijk ook al zijn.

Meditatie blijkt het meest effectief te zijn om aangeleerde patronen los te laten, meer bij jezelf te komen en de herstel hormonen in je lijf te activeren.



# BLAUWE EN GRIJZE MOMENTEN

Een manier om je bewust te worden van grijze (energievreters) en blauwe (energiegevers) momenten, gedragingen en gedachten.

## HOE WERKT HET?

Houd een week een dagboek bij van energievretende momenten en energie gevende momenten.

- Kenmerken blauw: positief, gezond, gericht op bereiken, geeft energie, je geniet, je vergeet de tijd, je hoeft amper na te denken bij wat je doet, je kijkt er naar uit, je vindt het zelf niet zo bijzonder wat je doet maar anderen wijzen je erop dat je het goed kan.
- Kenmerken grijs: negatief, klagen, ongezond, gericht op vermijden, kost energie, je baalt er van, de tijd schiet niet op, je kijkt er niet naar uit, je wordt er moe van, je stelt het uit.

Dit kunnen dus gebeurtenissen zijn, gedrag of gedachten. Denk aan ongezond eten, langdurig zitten, maar vooral ook aan “kan ik niet, wil ik niet, geen tijd voor, lukt me toch niet, niks voor mij, nooit iets voor mij geweest” enz., als het gaat om gezonde keuzes. Na een week analyseer je dit. Vragen die je jezelf kan stellen zijn:

- Wat valt me op?
- Wat heeft me verrast?
- Is het in balans?
- Hoe kijk ik in het geheel naar de energieverdeling?
- Wat zou ik hierin anders willen?
- Welke mogelijkheden zie ik om het geheel beter in balans te brengen?

Natuurlijk zijn er bepaalde dingen die moeten gebeuren en bestaat het leven niet enkel uit blauwe momenten. Maar als de balans te ver door slaat en we enkel bezig zijn met taken en bezigheden die energie vreten is dit een uitnodiging om overspannen te raken. Wees hierbij dus kritisch. Een handige hulp-zin die je hierbij kan gebruiken is “Moet ik dit nu doen?” Hierbij kan je afzonderlijk de klemtoon op elk woord van deze zin leggen. Dus “MOET ik dit nu doen?”, “Moet IK dit nu doen?”... etc. Dit helpt je om prioriteiten te stellen.



# MIND SWITCH

## GEZONDHEID VAN BINNENUIT

- **DOOR DE ENORME OVERLOAD VAN INFO EN NEGATIVITEIT STAAN WE MEER DAN 70% VAN DE DAG AAN**
- **ONS STRESSHORMOON BLIJFT CHRONISCH DOOR ONS LIJF GIEREN, MET ALLE NEGATIEVE GEVOLGEN VAN DIEN**
- **KIJK EENS HIERONDER WAT WE KUNNEN DOEN VOOR ONS LIJF, DOOR BEWUST TE KIEZEN VOOR MENTALE ONTSPANNING**

### Parasympathisch - accu lader

Herstelsysteem in actie

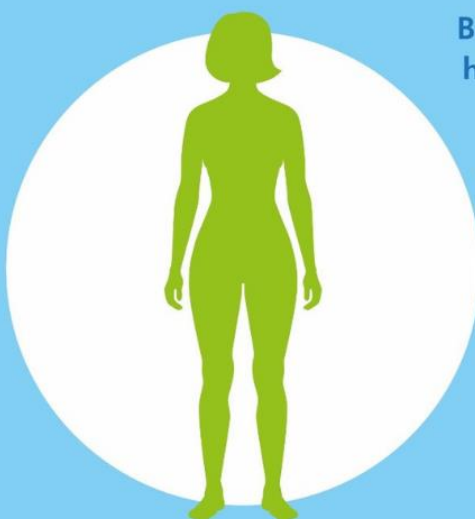
Hogere  
vetstofwisseling

Normale  
ademhaling

Zweten  
stopt

Spierspanning  
daalt

Verhoging  
herstelhormonen



Betere werking  
hypothalamus

Hartslag en  
bloeddruk  
nemen af

Versterking  
immuunsysteem

Voedsel wordt  
weer verteerd

Het parasympathische zenuwstelsel activeren we door diepe ademhalen, mindfulness, knuffelen, een stretchsessie, bewegen, sport, yoga, Pilates, Chi gong, spiertraining, luisteren naar favoriete muziek, een goed gesprek, lachen en, de meest krachtige, meditatie.

Activeer elke dag minimaal 5 keer je parasympathische zenuwstelsel



# WEEK 8 – MIND SWITCH

We hebben inmiddels al 7 weken achter de rug in dit bewustwordingsprogramma, met elke week een nieuw mind thema. We hopen dat je al een aantal kleine of misschien wel grote Mind SWITCHes hebt kunnen maken, want vergeet niet, elke kleine switch, heeft groot effect op lange termijn.

In deze week 8 staat voeding voor het brein centraal, namelijk:

## VOEDING VOOR HET ONDERBEWUSTE

### DE INHOUD VAN WEEK 8

- Bekijk online week 8 van 12: Voeding voor het onderbewuste!

### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Zelfconditionering!
- Lees Stap 3 – Jouw optimale leefstijl SWITCH (verderop in dit werkboek en online onder ‘DOE’/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

### HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan ‘Mind SWITCH’
- Klik op de afbeelding van week 8 en bekijk het filmpje van week 8
- Lees ook gerust het ‘wat’, ‘waarom’ en ‘hoe’ onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

# FACTSHEET - VOEDING VOOR HET ONDERBEWUSTE

## WAT?

Conditionering vindt doorlopend plaats, wat betekent dat alles wat we meemaken, denken en voelen onderdeel wordt van alles dat al opgeslagen ligt in ons reptielenbrein, limbische of zoogdierenbrein en in onze neurobundels in onze neo-cortex en zo ook in ons lijf, in elke cel van ons lijf. We weten dat die opgeslagen informatie, die conditionering die we van het leven meekrijgen voor 99,9946% ons denken, doen en voelen voortbrengt. Met andere woorden, hoe we leven is voor meer dan 99% afhankelijk van wat we beleefd hebben en hoe we hierover denken. Het is interessant en waardevol om te weten dat we doorlopend informatie toevoegen aan dit onderbewuste door alles wat we meemaken, denken en voelen. Dat onderbewuste dat dus onze doen, laten en leef kwaliteit bepaald is dus doorlopend in ontwikkeling.

## WAAROM?

Als we weten dat ons onderbewuste en onze conditionering geen vaststaand iets is maar doorlopend in ontwikkeling is, dan hebben we dus de mogelijkheid om zelf te bepalen hoe zich dat onderbewuste gaat vormen en ontwikkelen. Gefixeerde mindsets ontwikkelen bij mensen die deze kennis niet hebben en onvoldoende bewust zijn van de impact van hun denken en doen op hun onderbewuste. Bewustere mensen hebben meer aandacht voor de kwaliteit van de input, dat wat toegevoegd wordt aan het onderbewuste, alles wat we dus opnemen, denken, voelen, doen en meemaken.

## HOE?

Met de ontwikkeling van expertise voor een toekomstig beroep doen we dat al goed, we kiezen een vak, doen een opleiding, studeren en ontwikkelen zo onze vaardigheden om het beroep uit te kunnen oefenen. Ook wat de ontwikkeling van materiele dingen zijn wij mensen er erg goed in, we bedenken iets, maken er een plan voor, blijven het aandacht geven, de focus erop houden en zo manifesteren we onze ideeën naar producten.

Wat persoonlijkheid en leefstijl betreft werkt dat het zelfde, alleen is dat ons niet aangeleerd in onze jonge jaren.

Wil ik gezonder eten, dan is het goed om mijn onderbewuste hierin te trainen, me te verdiepen in gezonder eten, er over te lezen, een cursus te volgen, het met iemand samen te doen en er jezelf ook dagelijks aan te helpen herinneren, want de routine kan het snel weer overnemen.





Ook als we op gebied van emoties of persoonlijkheid dingen willen veranderen zoals rustiger worden, meer doorzettingsvermogen ontwikkelen, meer voor mezelf op komen, meer compassie kunnen tonen, minder impulsief zijn, enz. kunnen we doelgerichte 'mentale voeding' geven aan ons onderbewuste om dat van binnenuit te ontwikkelen.

Zoek er informatie over op, onderzoek hoe de experts op die vlakken het toepassen en ontwikkelen, met andere woorden, wordt er bewuster over, wordt er een kenner in en zet dat deel in jezelf in ontwikkeling.

Want hoe meer je het voedt, des te sneller het vanuit je onderbewuste je automatisme en natuur is.

## STAP 3: HOE?

Een helder doel voor ogen hebben en precies weten waarom je dat doel wil bereiken, brengt je nog geen stap dichterbij dat doel. De mentale kracht die we met stap 1 en 2 bereiken is er juist voor bedoeld dat we gemotiveerder actie kunnen ondernemen. De vraag is, welke actie? Als het goed is heb je de Leefstijl SWITCH al klein gemaakt en op gedragsniveau vertaald, bij voorkeur iets wat je meer gaat doen in de plaats van iets wat je minder gaat doen. Als je meer gezonde leefstijl aspecten toe gaat passen, ga je automatisch wel minder ongezonde toepassen, vertrouw daar gerust op.

Heb je de Leefstijl SWITCH nog niet vertaald naar concreet gedrag, wat exact, hoeveel en hoe lang, doe dat dan eerst. Om er ook voor te zorgen dat je je goed voorbereid om de door jou gekozen Leefstijl SWITCH ook daadwerkelijk toe te passen, is het goed om na te denken hoe je jezelf gaat ondersteunen en prikkelen om er aandacht voor te blijven hebben.

Een onderdeel is, het tip programma activeren in het Nieuwe Gezondheid dossier, dat reikt je elke twee dagen een praktische tip aan in je mailbox. Voor optimale voorbereiding over het 'Hoe?' beantwoord onderstaande vragen.

1. Hoe ik mezelf dagelijks ga herinneren aan het toepassen van de door mij gekozen Leefstijl SWITCH is;

---

---

2. Met wie en/of ik de door mij gekozen Leefstijl SWITCH ga bespreken, zodat ik wellicht steun krijg vanuit die hoek, is/zijn;

---

---

3. De reminder die ik mezelf ga geven, zoals een post it sticker op het PC scherm, de sporttas klaarzetten, de poster die te downloaden is op de Leefstijlclub website in het dossier op de koelkast hangen of de kan water op tafel, is;

---

---

Lees de vragen nog een keer goed door en ook de antwoorden die je gegeven hebt. Hoe specifieker je antwoord geeft op deze vragen, des te hoger je kans dat je de leefstijl SWITCH optimaal eigen kan maken. Heb je een goed gevoel bij de antwoorden en denk je dat het je hiermee gaat lukken de Leefstijl SWITCH 30 dagen toe te passen, dan ben je klaar voor stap 4.

# MIND SWITCH

## VOEDING VOOR HET ONDERBEWUSTE

-  **CONDITIONERING VINDT DOORLOPEND PLAATS**
-  **ALLES WAT WE MEEMAKEN, DENKEN EN VOELEN WORDT ONDERDEEL VAN ALLES WAT AL OPGESLAGEN LIGT IN ONS REPTIELENBREIN, ZOOGDIERENBREIN EN ONZE NEO-CORTEX**
-  **DIE OPGESLAGEN INFORMATIE, BRENGT VOOR 99,9946% ONS DENKEN, DOEN EN VOELEN.**
-  **MET ANDERE WOORDEN, HOE WE LEVEN IS VOOR MEER DAN 99% AFHANKELIJK VAN WAT WE BELEEFD HEBBEN EN HOE WE HIEROVER DENKEN.**

**WEET WAT JE WILT VERANDEREN**

**VOED JE ONDERBEWUSTE MET DE WENSELIJKE INFORMATIE EN EMOTIES**

**LEER, LEES, BESPREEK, BEDENK, VOEL WAT JE WILT VOELEN EN BLIJF JE ONDERBEWUSTE BEWUST VOEDEN!**



# WEEK 9 – MIND SWITCH

---

We zitten in week 9 van de 12, tijd voor de ontwikkeling van de mind met het thema:

## ONTWIKKELING VAN EEN GROEI MINDSET

### DE INHOUD VAN WEEK 9

- Bekijk online week 9 van 12: Ontwikkelen van een groei mindset!

### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Mind(re)set!
- Doe de oefening: 2 goede dingen van de dag (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

### HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 9 en bekijk het filmpje van week 9
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

We wensen je veel leer- en leesplezier.

# FACTSHEET - ONTWIKKELING VAN EEN GROEI MINDSET

## WAT?

Een gefixeerde mindset is een mindset die ons beperkt in ons denken, voelen, doen en beleven, kortom in onze leefkwaliteit maar ook in onze gezondheid. Een negatieve mindset zit immers gekoppeld aan negatieve emoties, die op hun beurt weer een negatief effect hebben op elke cel in ons lijf. Als ik denk dat ik ergens moeite mee heb, dan heeft de gedachte dat ik er moeite mee heb al negatieve impact op mijn energie om er werk van te maken. Als ik boos blijf op iemand, dan heeft dat boos zijn een direct negatief effect op mij, maar ook op mijn denken, voelen en doen. Een groei mindset is een bewuste mindset, bewust van de mogelijke impact en bewust van de mogelijke invloed die we met ons denken uit kunnen oefenen op hoe we ons voelen, welke initiatieven we wel of niet nemen en hoe onze toekomst er dus uit gaat zien.

## WAAROM?

Momenteel zitten we in een fase van onze evolutie als mens, dat ons bewustzijn dermate ontwikkeld is, dat we nu bewust, met ons denken en voelen, de kwaliteit van ons leven, en in bepaalde mate onze gezondheid, kunnen bepalen. 25 jaar geleden was de wetenschap er nog van overtuigd dat ons brein uitontwikkeld was na ons 30<sup>e</sup> levensjaar, nu weten we dat ons brein plastisch is. Dat betekent, het blijft tot op ons sterfbed in ontwikkeling. We weten nu ook dat iedereen een persoonlijke levensbibliotheek opgeslagen heeft liggen in zijn/haar brein en lijf en dat de kwaliteit van die bibliotheek de kwaliteit van ons leven voor het grootste deel bepaald. Zoals Louise Hayes zo mooi omschrijft: ‘Let op wat je denkt, want je onderbewuste luistert altijd en accepteert en gelooft alles’. Dat werk de negatieve kant op, maar gelukkig ook de positieve kant op.

## HOE?

Deepak Chopra vat het in de volgende bewoording samen: “Als je zelf je toekomst niet inkleurt met bewust gekozen denken en voelen, dan wordt die ingekleurd door je verleden en je omgeving”. Met dat ‘inkleuren’ bedoeld Chopra, zelfbewust en doelbewust ons denken, onze uitspraken en ons voelen afstemmen op hoe we willen denken, voelen en spreken. Carol Dweck, de belangrijkste onderzoeker op het vlak van Mindset, heeft in veel studies aangetoond, dat ieder mens een groei mindset kan ontwikkelen door de focus meer te gaan leggen op onze toekomst in plaats van het blijven herhalen (in ons hoofd) van het verleden.

Bedenk elke dag, ‘wat wil ik voelen, waar ben ik dankbaar voor, wat wil ik denken in plaats van eventueel opkomende negatieve gedachten en hoe wil ik zijn’. Je zal bemerken dat je realiteit dan langzaam gaat verschuiven in die richting.





## 3 GOEDE DINGEN VAN DE DAG

Deze oefening is een belangrijke en effectief gebleken oefening afkomstig uit de positieve psychologie. Het is een dagboek oefening om meer inzicht te krijgen in waar je plezier uit haalt. Hoe werkt het?

Schrijf twee weken (of langer) elke avond drie goede dingen van de dag op. Dit kan een activiteit zijn, een interactie met iemand of simpelweg een gedachte. Na twee weken kan je vaak patronen ontdekken in waar je nu echt plezier uithaalt op een dag.

Wat valt je op en hoe kan je deze top 3 uitbreiden?

Je kan de oefening ook gericht inzetten. Bijvoorbeeld als je onzeker bent, vul dan elke dag drie dingen in die je zelf goed heeft gedaan.

Ook is deze oefening goed te gebruiken om je algehele welbevinden te stimuleren. Wij zijn gauw geneigd om bovenmatig aandacht te besteden aan minder leuke dingen in ons leven en vergeten soms die kleine waardevolle momenten van plezier.

Uit onderzoek blijkt dat als je elke dag deze oefening doet, het je geluk niveau vergroot. Dit komt omdat je je brein traint om te focussen op de positieve gebeurtenissen in je leven.

### Wat levert het op?

Positief gevoel en kennis over waar je positieve gevoel van krijgt.

# 3 GOEDE DINGEN VAN DE DAG REGISTRATIE

## WEEK 1

DAG	GOEDE DINGEN

## WEEK 2

DAG	GOEDE DINGEN

# MIND SWITCH

## ONTWIKKELING VAN EEN GROEI MINDSET



WIJ MENSEN HEBBEN DE UNIEKE VAARDIGHEID  
OM MET ONS DENKEN IETS TE CREËREN



ONS VOORSTELLINGSVERMOGEN IS HET MEEST KRACHTIGE VERMOGEN  
OM ONZE TOEKOMST ZELF IN TE KLEUREN

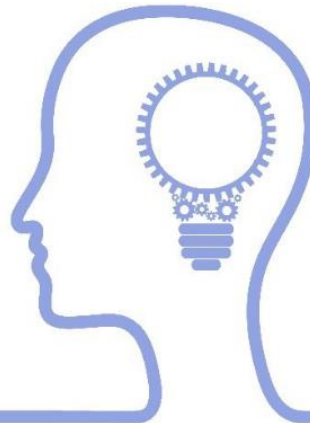


WE LOPEN ALLEMAAL HET RISICO OM VAST TE BLIJVEN HANGEN  
IN ONS GEPROGRAMMEERDE BREIN

**PROGRAMMED  
BRAIN**



**SMART  
BRAIN**



**WE WETEN ECHTER NU DAT IEDEREEN EEN GROEI MINDSET KAN  
ONTWIKKELEN**

**FOCUS OP WAT JE WILT DENKEN, WILT VOELEN, WILT DOEN**

**ZOALS WE MATERIËLE DINGEN KUNNEN ONTWIKKELEN, ZO KUNNEN WE  
OOK ONS LEVEN ONTWIKKELEN...**

**EN DAT BEGINT MET ONZE MINDSET!**



# WEEK 10 – MIND SWITCH

In week 10 is het aandachtspunt

## JIJ BENT DE PLACEBO

Een ondergewaardeerd thema waar we veel mee kunnen en dat grote invloed kan hebben op onze gezondheid.

### DE INHOUD VAN WEEK 10

- Bekijk online week 10 van 12: Jij bent jouw placebo!

### BONUS

- Lees Stap 4 – Jouw optimale leefstijl SWITCH (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

### HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 10 en bekijk het filmpje van week 10
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

Wij wensen je een vitale week.

# FACTSHEET - JIJ BENT JOUWPLACEBO

## WAT?

Placebo betekent letterlijk 'ik zal behagen' en dat is het effect dat we in ons lichaam ondervinden, als we geloven in de werking van o.a. medicatie. Het blijkt dat hoe we er zelf over denken, waar we zelf overtuigd van zijn, waar we in geloven, invloed heeft op onze lichamelijke processen en zelfs op herstel en genezing. Vanaf de tweede wereldoorlog worden placebo's, zoals nep medicijnen genoemd worden, ingezet als 'medicijn', omdat er in die periode een tekort was aan de daadwerkelijke medicatie. Het bleek echter dat veel placebo's een zelfde werking hadden als de daadwerkelijke medicijnen, door de overtuiging van de gebruiker dat het werkt.

## WAAROM?

Uit medicijn onderzoek blijkt keer op keer weer dat wij in ons lichaam een proces op gang kunnen brengen dat vergelijkbaar is met echte medicatie. Die effecten variëren van gemiddeld 10 procent tot zelfs 100%. De effecten variëren van persoon tot persoon en worden o.a. bepaald door hoe sterk de persoon overtuigd is van de werking. We weten inmiddels ook dat we met ons denken onze emoties kunnen sturen en positieve emoties op kunnen roepen. Hiermee activeren we ons parasympatische zenuwstelsel, ons herstel en groei mechanisme. De tegenhanger is het sympatische zenuwstelsel, onze stress response. Die willen we niet teveel activeren want die schaadt elke cel in ons lijf als die te lang actief is. Toch laten we dat helaas vaak over aan ons verleden, wat aangeleerd is en onze omgeving, in plaats er bewust sturing aan te geven.

## HOE?

Onze overtuiging van de werking in combinatie met het dagelijks zoveel mogelijk het parasympatische zenuwstelsel activeren, dat zijn de belangrijkste componenten om het zelf geïnitieerde placebo effect te activeren en onze herstel en weerstand modus actief te houden. Kennis en bewustwording over de kracht van onze overtuigingen blijkt dus belangrijk en als tweede, het pro actief, elke dag, meerdere malen per dag, het parasympatische zenuwstelsel activeren. Dat doen we met bewegen, sporten, ademhalingsoefeningen, mindfulness, meditatie, lachen, genieten, alle positieve emoties (die we met ons denken op elk moment kunnen activeren), positieve toekomstvisie, positieve relaties, dankbaarheid, mensen helpen, om er maar een paar te noemen. Er op een bewuste manier mee bezig zijn om er een soort van dagelijkse rituelen van te maken om dat parasympatische zenuwstelsel te activeren, zorgt voor een doorlopende stroom van de herstel hormonen in ons lijf.



## STAP 4: CONDITIONEREN

Je doel is helder en specifiek, de Leefstijl SWITCH gekozen, hij is klein, haalbaar en specifiek gemaakt, je weet wat je er voor moet doen, hoe je jezelf eraan gaat herinneren en wie je gaat betrekken, nu is het tijd voor DOEN, te conditioneren.

Vandaag is de eerste dag van de rest van je leven, een gezonder leven. Maar vergis je niet, je hebt wellicht jaren in een gedragspatroon gezeten, die sterk afwijkend is van de door jou gekozen Leefstijl SWITCH. Je 'oude' gedrag zal zich laten gelden, je onderbewuste zal je automatisch terug proberen te trekken naar dat oude gedrag. Sterker nog, je zal zelfs sterke argumenten bedenken om toch weer dat oude gedrag te leven, zo sterk is ons onderbewuste patroon. Goed om te weten natuurlijk, want dan kunnen we er ook wat mee.

Nieuwe gedrag aanleren wordt conditioneren genoemd. Dat betekent niks meer dan aanleren, een nieuwe ritueel in leren of een nieuw patroon aanleren, tot het een automatisme is. We ontwikkelen eigenlijk van een onbewuste onbekwaamheid, via bewust onbekwaam en bewust bekwaam, naar onbewust bekwaam, ofwel, het zit verankerd in ons onderbewuste.

Dat conditioneren kan op verschillende manieren, nl;

1. Het nieuwe gedrag dagelijks toepassen

Mijn Leefstijl SWITCH die ik elke dag toe ga passen voor 30 dagen is:

-----

2. Visualiseren over het toepassen van het nieuwe gedrag

3. Bedenken dat je het nieuwe gedrag gemakkelijk toe kan passen elke dag

Let op, als je een keer over slaat, dan leer je jezelf om over te slaan, dat is niet wenselijk in de eerste 30 dagen van de Leefstijl SWITCH. Maak de Leefstijl SWITCH daarom zo klein, dat je er zeker van bent dat je hem toe kan passen.

Om de door jou gekozen Leefstijl SWITCH goed te conditioneren, maak een afspraak met jezelf over de volgende ondersteunende oefeningen;

1. Elke dag,, al is het voor slechts 1 minuut, zal ik om ..... uur, even visualiseren dat ik de Leefstijl SWITCH gemakkelijk toe kan passen. Ik zie in mijn gedachten mijzelf gemakkelijk de Leefstijl SWITCH toepassen.

Mijn visualisatie is: \_\_\_\_\_

2. Elke dag, zal ik, los van de visualisatie oefening, minimaal 1 minuut, om ..... uur bedenken, "ik kan de door mij gekozen Leefstijl SWITCH' gemakkelijk toepassen, elke dag, en zal daar ook niks tussen laten komen."

Leefstijl DOE-Box Kijk in de Leefstijl DOE-Box, op [www.leefstijlclub.nl](http://www.leefstijlclub.nl) voor oefeningen op gebied van bewegen, voeding en mentaal, om nog gemakkelijker jouw Leefstijl SWITCH toe te kunnen passen.

Wij wensen je een optimale gezondheid en veel succes met het toepassen van deze 4 stappen naar jouw optimale Leefstijl SWITCH.

Pas je de Leefstijl SWITCH 12 maanden toe, elke maand een nieuwe Leefstijl SWITCH, dat zal het effect absoluut een (langer) leven lang effect hebben.

Ben je enthousiast over de Leefstijlscan, Leefstijl SWITCH en het 4 stappenplan, deel dat dan gerust op social media en/of met vrienden, familie en collegae.

Een mooier geschenk dan een betere gezondheid kan je toch niet bedenken?

Blijf de Leefstijl doe-Box in de gaten houden, wij voegen regelmatig nieuwe oefeningen toe.

Een vitale groet van het Leefstijlclub team.

# MIND SWITCH

## JIJ BENT JOUW PLACEBO



**BEN JIJ BEWUST VAN HET FEIT DAT JE DENKEN LICHAAMSPROCESSEN AANSTUURT?**



**WIST JE DAT STRESS ONZE GROOTSTE ZIEKTEMAKER IS?**



**BEN JE BEKEND MET HET PLACEBO EFFECT, DAT WIJ MENSEN IN STAAT ZIJN ONZE GENEZING ZONDER MEDICATIE TE REALISEREN? ALS WE ER MAAR IN GELOVEN!**



Onze overtuiging over wat we willen blijkt bepalend te zijn!

De werking wordt versterkt als we dagelijks zoveel mogelijk ons parasympatische zenuwstelsel activeren.

Geloof in de kracht van je overtuigingen en blij doorlopend pro actief, elke dag, meerdere malen per dag, het parasympatische zenuwstelsel activeren.

Dankbaarheid blijkt een van de meest krachtige methoden te zijn, dus sta elke dag stil waar je dankbaar voor bent!



# WEEK 11 – MIND SWITCH

We zijn bij week 11 beland en hebben de belangrijkste primaire thema's van Mind SWITCH doorgenomen de afgelopen 10 weken. Deze week gaan we een kijkje nemen naar

## BEWUST POSITIEVE ZELFCONDITIONERING

wat eigenlijk e.e.a. samenvat.

### DE INHOUD VAN WEEK 11

- Bekijk online week 11 van 12: Bewust positieve zelfconditionering!

### BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Onze sterke geest!

### HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub en klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 11 en bekijk het filmpje van week 11
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

Wij wensen je een positief gezonde week.

# FACTSHEET - BEWUST POSITIEVE ZELFCONDITIONERING

## WAT?

Conditionering vindt doorlopend plaats. We maken dingen mee, ontvangen via onze zintuigen prikkels, vertalen die automatisch naar emoties en al die informatie wordt toegevoegd aan onze leefstijl bibliotheek. Die leefstijl bibliotheek, ons cognitief/emotionele onderbewustzijn in combinatie met onze neurobundels, zijn er verantwoordelijk voor hoe we morgen en verder in ons leven denken, handelen, voelen en doen.

## WAAROM?

Als we ons leven over laten aan onze conditionering en omgeving, dan lopen we de kans ongezonde patronen en kleine en grote trauma's aan te leren, die ons leven en onze gezondheid kunnen gaan domineren. We weten nu dat we zelf veel meer sturing kunnen geven aan de kwaliteit van ons onderbewuste, wat voor meer dan 99% verantwoordelijk is voor ons dagelijks handelen en ons dagelijks denken. Als we weten dat elke gedachte en elke emotie invloed heeft op de kwaliteit van ons onderbewuste en dus op de kwaliteit van ons leven, vanaf nu, dan blijkt het dus belangrijk dat we bewust zijn van wat we denken, voelen en doen.

## HOE?

We ontwikkelen in de richting van onze meest dominante gedachten en emoties. Dat wetende is het dus cruciaal om te blijven onderzoeken wat we willen in plaats van, in ons denken in ons verleden en eventuele pijn, zorgen, ergernis, boosheid of frustratie te blijven hangen. Bewust positieve zelfconditionering is bewust zijn van wat ik wil denken, wat ik wil voelen en wat ik wil doen. Het is ook stil kunnen blijven staan bij beperkende gedachten en negatieve emoties, er bewust van zijn dat ze bij het verleden horen, ze niet perse wegduwen, maar er wel vraagtekens bij zetten, wil ik dit mijn leven lang met mij meeslepen? Als daar een NEE op komt, dan is het wellicht tijd om na te gaan denken over een plaatsvervangende gedachte en emotie en die meer aandacht in het dagelijks denken te gaan geven.



# MIND SWITCH

## BEWUST POSITIEVE ZELFCONDITIONERING



**BLIJVEN WE ONBEWUST, DAN BLIJVEN WE HERHALEN  
WAT WE AANGELEERD HEBBEN EN ALTJD GEDAAN HEBBEN**



**WE GAAN ER OOK IN GELOVEN DAT HET NIET ANDERS KAN**



**TOT WE BEWUST WORDEN VAN DAT WE DIE CONDITIONERING ZELF IN DE HAND  
HEBBEN**

Blijf bewust van wat je denkt,  
uitspreekt, doet en voelt!

Wil je dat (een leven lang) blijven  
denken, uitspreken, doen en  
voelen?

Zo niet, wat wil je dan wel denken,  
uitspreken, doen en voelen?

Blijf bewust van wat je denkt, zegt,  
doet en voelt!



**BEWUST POSITIEVE  
ZELFCONDITIONERING**



# WEEK 12 – MIND SWITCH

We zijn in de laatste week van dit programma beland. We hopen dat je wat bewuster bent geworden over een gezondere en zelfbewuste mindset en dat je een aantal positieve Mind SWITCHes hebt kunnen maken die je gezondheid een positieve impuls geven.

Lezing 4, het laatste deel van de thema bijeenkomsten staat voor je klaar met als thema:

## DOORLOPENDE ONTWIKKELING VAN EEN GROEI MINDSET

### DE INHOUD VAN WEEK 12

- Bekijk online de laatste themabijeenkomst: Door ontwikkelen naar een groei mindset!
- Bekijk online week 12 van 12: Doorlopende ontwikkeling van een groei mindset!



## BONUS

- Bekijk online de New Health video cursus: Ons brein als medicijn: Blijf gezond!
- Doe de oefening: Een brief uit de toekomst! (verderop in dit werkboek en online onder 'DOE'/Inzicht en oefeningen box/mentaal/oefeningen)

## HIER EEN KORT STAPPENPLAN OVER WAT TE DOEN

- Log in op Leefstijlclub
- Klik op LEER (top menu) en dan 'Mind SWITCH'
- Klik op de afbeelding van week 12
- Bekijk het filmpje van week 12
- Lees ook gerust het 'wat', 'waarom' en 'hoe' onder het filmpje even door
- Rechts boven kan je een tip programma aanzetten, waarna je elke twee dagen een tip in je mailbox krijgt, handige reminder voor als je op dit vlak iets aan wilt passen in je leefstijl.
- Rechts op de pagina, de poster, die kan je aanklikken en uitprinten, als extra reminder.

# FACTSHEET - EEN ZELFBEWUSTE GEZONDE TOEKOMST

## WAT?

Over het algemeen kunnen we stellen dat onze leef kwaliteit grotendeels afhangt van waar we geboren worden, door wie we opgevoed worden, wie we tegen komen in ons leven en hoe de omgeving waarin we leven ons positief of negatief stimuleert. Door onze conditionering en brein structuur hebben we de neiging om op basis van deze invloeden ons leven te leiden. We gaan op een bepaald moment zelfs geloven, worden er overtuigd van, dat het leven zoals het zich ontvouwt, ons leven is zoals het nou eenmaal is en dat we zo zijn zoals we ons ontwikkeld hebben. Schijn bedriegt echter behoorlijk, want conditionering is een doorlopend proces wat ook nu, op het moment dat je dit leest, plaatsvindt. In deze kennis ligt een kans, een mogelijkheid, om zelf veel meer sturing te gaan geven, want alles wat we vandaag denken, meemaken en voelen, vormt een onderdeel van ons onderbewuste van morgen.

## WAAROM?

Als je het geluk hebt dat je het leven leidt dat je altijd voor ogen hebt gehad, dan ben je waarschijnlijk in een ideale, altijd positief stimulerende, omgeving opgegroeid en heb je de ideale ouders en vrienden gehad. Voor de meesten is dit echter helaas niet het geval. We worden opgevoed door ouders die misschien wel het beste met ons voor hebben, maar zelf op veel vlakken ook onbewust onbekwaam zijn. Op school maken de meesten ook negatieve ervaringen mee, de leefomgeving prikkelt helaas ook niet al te positief op gebied van leefstijl en eigenwaarde, waardoor we bijna allemaal een, qua leefstijl en persoonlijkheid, ongezonde en helaas negatieve basis meekrijgen. Bewustwording hiervan is al een essentiële stap en de volgende stap is om nu zelf het roer meer in handen te gaan nemen.

## HOE?

Je hebt dit programma doorlopen, mijn advies is, doorloop het nog een keer en nog een keer, het brengt telkens nieuwe inzichten. Je blijven verdiepen in de kracht van ons onderbewuste, ons denken en onze emoties blijft jezelf ontwikkelen en je mentale kracht ontwikkelen. Je weet nu dat alles wat we denken en voelen bepalend is voor onze toekomst en je bent wellicht al kieskeuriger over wat je denkt, wat je uitspreekt, hoe je dingen formuleert en wat je doet. Met een goeie focus op je toekomst, gecombineerd met het luisteren naar je hart, zet jij de piketpaaltjes voor je leven uit, in plaats van dat dit door je verleden of omgeving wordt gedaan.

Het is goed om de volgende 3 focuspunten in acht te blijven nemen, om je gezondheid en energie goed te managen;

1. Manage je bloedsuikerpiek aan de voorkant (met voeding) en aan de achterkant (met bewegen, sport en spiertraining)
2. Manage je cortisol (stress hormoon) spiegel met dagelijks meerdere malen oefeningen om het parasympatische zenuwstelsel te activeren.
3. Manage je mindset door bewust te blijven over wat je denkt en uitspreekt en blijf je groei mindset voeden.

# EEN BRIEF UIT DE TOEKOMST

In de brief uit de toekomst kijk je vooruit. De keuze is aan jou over hoeveel jaren je vooruit wilt kijken.

## HOE WERKT HET?

Beschrijf op maximaal een A4'tje hoe je zichzelf het liefst wilt terugzien over een jaar. Omschrijf wat opkomt op gebied van gezondheid, leefstijl, vitaliteit, fitheid, lichaam.

Geef ruimte aan de dromer, laat de criticus achterwege. Bedenkt je ultieme toekomstdroom. Start met steekwoorden en maak er dan echt een brief van.

Geef jezelf tot slot een advies vanuit de toekomst. Wat heb je nodig gehad om daar te komen waar je nu (in de toekomst dus) bent?

Laat je niet remmen door beperkende gedachten. Stel jezelf achteraf deze vragen;

- Wat heb ik ingezet om daar te komen?
- Wat had ik nodig om mijn leefstijl op die manier tot zijn recht te laten komen?
- Wat ga ik vanaf nu doen om dit te realiseren?

Schrijf de brief, richt hem aan jezelf, leg hem weg en pak hem over 12 maanden, of het termijn wat jij bepaald hebt, weer op.

Veel plezier met de oefening

## GEFELICITEERD!

Van harte gefeliciteerd met het doorlopen van het 12 weken Mind SWITCH inspiratie en bewustwording programma.

We hopen dat het programma waardevol voor je was, doorloop de 12 delen gerust nog eens, hoe vaker je het hoort en leest, des te beter je er iets mee kan.

Wij wensen je een positief gezonde toekomst!



# MIND SWITCH

## EEN ZELFBEWUSTE GEZONDE TOEKOMST



**GEZONDHEID IS GEEN VANZELFSPREKENDHEID**



**WE HEBBEN GEZOND LEVEN EN EEN GEZONDE MINDSET ALLEMAAL NIET GELEERD**



**DE OMGEVING WAARIN WE LEVEN BLIJFT ONS NEGATIEF STIMULEREN**



We hebben echter veel, veel meer regie dan we denken. Het begint bij bewuster worden, daarna volgt keuzes maken. Richting kiezen, focus houden en aandacht blijven geven is de formule.

3 focuspunten voor je gezondheid om in acht te blijven houden zijn:

1. Manage je bloedsuikerpiek aan de voorkant (met voeding) en aan de achterkant (met bewegen, sport en spiertraining)
2. Manage je cortisol (stress hormoon) spiegel met dagelijks meerdere malen oefeningen om het parasympatische zenuwstelsel te activeren.
3. Manage je mindset door bewust te blijven over wat je denkt en uitspreekt en blijf je groei mindset voeden.

