

*Wist je dat?*

Bioritme

De meeste mensen zijn van nature 's ochtends het meest productief. Tot 12.00 uur stijgt je lichaamstemperatuur, je werkgeheugen, alertheid en concentratievermogen. Plan daarom in de ochtend je cognitieve taken en doe tussen 13.00 en 16.00 alle easy dingen.

Wist je dat je met een vermoeide geest makkelijker kunt brainstormen en buiten je vertrouwde kaders gaat. Plan daarom later op de dag bv. een brainstormsessie.

WAT IS EEN BIORITME?

EEN TERM DIE AL MEER DAN 100 JAAR BESTAAT.

Je hoort en ziet het steeds vaker mensen die praten over een hun zogenaamde bioritme, maar wat is een bioritme nu eigenlijk? Wat ik erover lees is dat het gaat over een hypothese (een theorie) die is ontstaan door een groep wetenschappers (o.a. Wilhem Fliess, leerling van Freud), die een bepaalde cycli hebben ontdekt. Een soort "innerlijke klok", een ritme die kan bestaan uit:

- Het 23-dagen ritme (fysiek ritme)
- Het 28-dagen ritme (emotioneel ritme)
- Het 33-dagen ritme (intellectuele ritme)

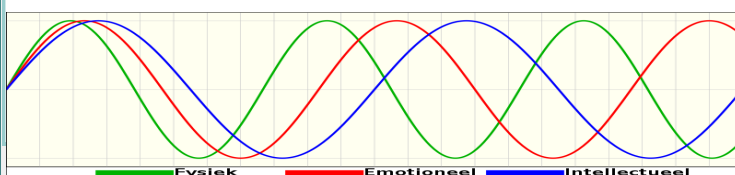
die elkaar kruisen en ons dagelijks leven met pieken en dalen beïnvloeden. Oftewel onze keuzes en gedrag hangt samen met ons bioritme en dan met name tijdens de overgang van de cycli. We hebben hier geen invloed op.

Je gedrag en je gevoelens zijn volgens de theorie te voorspellen, best vaak dus. De theorie is dan ook met name gerecht op de pseudopsychologie (niet onderbouwde waarheden) en wordt veelal toegepast in de spirituele wereld en de numerologie. Al zijn er behoorlijk wat wetenschappers bezig met het onderbouwen van deze theorie en wordt hij al op verschillende wijze ingezet in de wereld. Zo wordt er bv. in Zwitserse klinieken niet geopereerd indien de lichamelijke of emotionele curve van de patiënt zich in een kritische fase bevindt.

Wil je meer lezen over je bioritme of een test doen? Raadpleeg dan onderstaande websites.

<http://www.happyvibes.be/karakter/jouw-bioritme/>

<http://www.catharinaweb.nl/bioritme/>



Bron: http://nederlands.skepdic.com/dict_bioritme.htm



Inlooppreekuur De Sprank

Oude Molenweg 14, 5425 VR De Mortel.
Ingang naast de pinautomaat.

Elke eerste dinsdag van de maand van 09.45-10.45 uur.

Graag tot ziens!



Inschrijven voor onze nieuwsbrief? Stuur je emailadres naar info@co-counsel.nl

Copyright © 2017
co-counsel,
All rights reserved.