

Een warhoofd of juist een controlefreak, een optimist of juist een pessimist, een creatieveling of een communicatiegoeroe? Wat je ook bent of doet de werking vindt plaats in je brein.

Nog steeds ben ik gefascineerd over de werking van ons brein. Het idee dat we zelf zoveel invloed (bewust en onbewust) uitoefenen vanuit dit orgaan, onze hersenen over zichzelf kunnen nadenken en dat alles wordt geregistreerd maakt dat dit onderwerp me blijft boeien. Van ons geheugen tot onze persoonlijkheid, van onze beslissingen tot onze gedachten het houdt niet op, of we ooit onze hersenen kunnen begrijpen blijft vooralsnog een groot raadsel. Het feit dat er alleen al 100 000.000 000 (100 miljard) cellen en zo'n tien biljoen gliacellen (verbindingen) zijn, laat zien hoe complex maar zeker ook hoe belangrijk het is om de werking ervan in kaart te brengen. Ik merk dit ook in mijn praktijk waarbij gedrag, gevoelens en gedachten (de drie g's) één van de belangrijkste methodes is om een hulpvraag in kaart te brengen. Weten en leren hoe je brein werkt is het belangrijkste medicijn!



Wist je dat? Wordt een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief, hier vind je weetjes en tips over je (psychische) gezondheid, met deze maand:



- ☛ Wist je dat stofjes in je hersenen ervoor kunnen zorgen dat je beter kan leren? Dit gebeurt met de zogenaamde neurotransmitter dopamine. Deze komt vrij bij beloning: bijvoorbeeld bij het krijgen van een schouderklopje of een compliment. Geef van te voren jezelf of iemand anders een compliment en je zult zien dat je er een stuk vrolijker van wordt. Wanneer je vrolijk bent presteer je beter op cognitieve taken, het werkt dus positief bij leren.
- ☛ Wist je dat je bij het kauwen van bijvoorbeeld kauwgom je focus en concentratie toeneemt. Kauwgom werkt tevens stress verlagend!
- ☛ Wist je dat hersenonderzoek aantoonde dat meditatie en/of mindfulness een positief effect heeft op de voorste delen van de hersenen? Het zorgt voor meer hersenactiviteit en versterkt je immuunsysteem.
- ☛ Wist je dat een verstoring in de verhoudingen van je neurotransmitters (stofjes die zenuwimpuls overdragen tussen verschillende neuronen in je hersenen) de achterliggende oorzaak is van veel (psychische) ziekten? Denk aan autisme, bipolair stoornis en depressie. Goede voeding, voldoende slaap en dagelijks bewegen is dan ook reuze belangrijk om klachten te beperken.
- ☛ Wist je dat visuele taken onopzettelijke doofheid veroorzaakt, ook wel Oost-Indisch doof genoemd? Dit komt wellicht doordat de hersenactiviteit vol raakt van zo'n aandachtstaak, waardoor andere informatie slechter verwerkt kan worden. Nu dus niet boos worden op je partner als hij weer eens een afspraak is vergeten, hij was wellicht verzonken in een spannende film....!!!

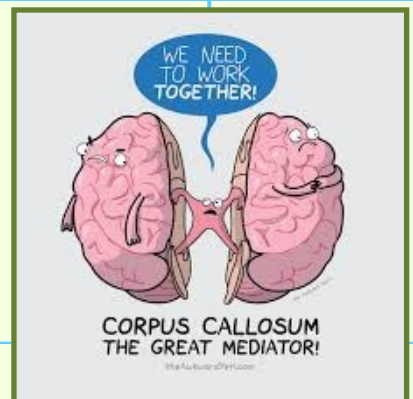
winnen winnen winnen winnen winnen winnen

Wil jij meer lezen over de werking van onze hersenen en begrijpen hoe ons brein ons voor de gek houdt? Neem dan een kijkje op onze website. Daar lees je meer informatie over illusies en er zijn een paar (lichte) breinbrekers.

<http://www.co-counsel.nl/2016/09/illusies-en-breinbrekers/>



Deze maand breinweetjes



☛ **CO-COUNSEL**

☛ **CONTACTGEGEVENS**

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Agenda

4 oktober van 09.45-10.45 uur gratis inloopsprekuren. Elke eerste dinsdag van de maand: adres: Oude Molenweg 14 in de Mortel