

HAPPY if you know what happiness means to you, en wat je ervoor nodig hebt aan kennis over jezelf, je brein en eten

DIA 1,2 Waarna:

Wat is niet de bedoeling:

Woorden onthouden en kunnen noemen, alles wat voorbijkomt op kunnen ratelen.

Wat wel:

iets van je lijf en brein snappen-wat zit er in

iets snappen van woorden en hoe ze je OK kunnen laten voelen en hoe niet

iets snappen van wat is nodig om het geheel gezond draaiende te houden (stofjes en voeding)

Voor details: GOOGLE! Want er is te veel om op te noemen hierover. En om de zoveel jaar nieuws.

Ik: LeefstijlCoach, HRM, Arbo: Gedrag, Verder leren, nieuwe k&v, hoe krijg je het leuk en waarom, wat te doen als het niet leuk is?

Van lieverlee naar steeds microscopischer niveau gekeken. Van groep-persoon-stofjes.

DIA 3

Programma doornemen

Mag tussendoor altijd vragen. Graag zelf.

DIA 4 Waarna:

NLP

Wat zie je en doe je bij: Denk niet aan een roze olifant?

Dit gaat over denken, plaatjes in je hoofd en gevoel dat je erbij krijgt: Als iemand je geruststelt met zo'n opmerking- denk maar niet aan je pijnlijke val vandaag van je fiets, kun je raden wat er gebeurt.

Welke gevoelens zou je dan kunnen krijgen? Angst (voor pijn, voor vallen, zorg over kapotte knie, fiets).

Het brein vat het woord niet niet. Of erg slecht. Beter is om jezelf een commando te geven over wel.

Ik merkte dat erg sterk toen ik met mijn fiets niet in richel wilde fietsen, en schaats had ik het ook eens. Niet in dat ding, en hop ik zat in de richel.

Heeft iemand van jullie zo'n ervaring met niet denken aan

Dus als het ik heb over gereedschap dan heb ik liever een gebod, een commando geven. (ook wetenschappelijk bewezen nav onderzoek door coca cola: instructies/commando's werken het best. Let maar es op bij reclames- koop nu snel, wees erbij.)

DIA 5 Waarna:

Testjes:

Klagen over Wifi = Favouriten in diner samenstellen en vervolg leuke avond naar bios.

Yell, Haka, High Five, Drummen.

Dankbaarheid en Glimlach.

Knuffelhormoon, ritueel en heftige bijwerking bij tribes, dissonanten. Vroeger om jezelf en je eten te verdedigen.

Toepassing in sport.

DIA 6 en 7 Waarna:

Taal en Olie op het vuur of prettig krijgen wat haalbaar is en je wilt: GROK

DIA 8 Waarna

Wat ben jij voor iemand? Denk en Verwerkvoorkeur

RB=VC

LB=VH

RM=AC

LM=AH

RO=K

LO=AID

R= rechts

L= links

B= boven
M=midden
O=onder

Visueel: vaag, duister, vooruitzicht, perspectief, blik, visie, zichtbaar, overzien, voorstellen, bekijkt, zien, oogje in zeil houden, door de vingers zien, oogt goed

Auditief: horen, luistert nauw, praten, harmonie, wanklank, roept om ..., luid, trilling, stem, melodie, toon, stilte, klok en de klepen, kwartje horen vallen, in keulen donderen, dat klopt, spreekt boekdelen, oor te luister leggen, in mijn oren knopen, gemakkelijker gezegd dan gedaan

Kinestetisch: voelen, warm, hanteren, gespannen, pijn, druk, snijgend, gloed, begrijpen, dat voelt goed aan, ik sta met rug tegen de muur, er grip op krijgen, met gemengde gevoelens, op je klompen aanvoelen, stemming is om te snijden, nattigheid voelen, voelhoorns uitsteken

Reuks/smaak:

Smaken, proeven, bijten, genieten, geur, stank, mondvoll, hapje, nasmaak, vleugje, reuk, pittig, daar zit een luchtje aan, valt in de smaak, smaakt naar meer, bittere pil, het leven zuur maken, de druiven zijn zuur, de sfeer proeven.

DIA 9 Waarna:

Verder met Brein en taal en waar zit wat Links en Rechts:

Links:

Neo cortex: Feiten

Limbisch systeem: vorm

Rechts:

Neo cortex: Visie/Toekomst

Limbisch systeem: gevoelens

Oefening met herinnering- vraag aan je koppelgenoot en

Oefening met plannen.

Let op oogbewegingen. Wat wanneer welke kant op?

Link: Video Neuromarketing 1 minuut.

Beeld, Gedachte en gevoel

Door wie gebruikt:

In politieverhoor wordt gebruik gemaakt van herinneren links en construeren rechts. Waarom zou dat zijn?

DIA 10 Waarna:

BREIN

Af met 25 jaar. Gehandicapt tot die tijd.

Daarom je ouders aansprakelijk? Nature en nurture.

R 400 miljoen jaar geleden ontwikkeld; het dühh deel= paren, moorden, eten (is prima OK in natuur of Goldmann Sachs werkt)

L 250 miljoen jaar geleden ontwikkeld; is gemotiveerd om een band met kids te krijgen ipv opeten.

Neo cortex 500.000 jaar geleden: el capitano, de superieure leidinggevende planner, ratio.

Waar is het brein nu van gemaakt:

60% Vet (DHA bouwstof) en (EPA energie) en cholesterol (bouwstof).

DIA 11 Waarna:

Reptiel, limbisch, mn als leren kind roer je hier in om ook omdat je de pretgevoelens hier krijgt.

Neocortex (lange termijn effecten overzien, inschatten, meevoelen) werkt iets, maar niet max.

Kleinere en minder moeilijke plannen, maar regelmatig gaat per ongeluk ook echt wat mis. T/m rampzalige plannetjes. Voorbeelden van jullie, dia 10 ook in aanmerking nemen?

Welke brein-drijfveren-kenmerken zie je en waaraan zie je dat? Relatie naar eigen of menselijke keuzes en gedrag?

K

L (hond onthoudt hand/slaan, geheugen is eigen bij zoogdier, en –brein. Maar ook “zorgen” voor ander dan eigen soort, compassie van hond of kat voor verdriet baasje)

M

DIA 12 Waarna:

Typisch aan zoogdieren: Use or you loose it. Mindfulness, Compassie en hartcoherentie training.

DIA 13 Waarna:

Brein is ingewikkeld netwerk met zenders, ontvangers, op die zenders zitten stofjes die berichtjes versturen naar organen. Tegelijkertijd verwerkt het brein informatie, leert het, ziet het leuke en verdrietige dingen, proeft, hoort. Voelen hoe je zin hebt aan eten, dorst, slapen. Allemaal aanstuurders van berichtjes die om antwoord of actie vragen.

100 miljard neuronen, die elektrische info doogeven met snelheid v.h licht door ons hele zenuwstelsel. Die neuronen kunnen van alles hebben: van 10.000 tot 100.000 vertakkingen of dendrieten. Hersenen zijn in staat meer verbindingen aan te leggen dan er sterren in het universum zijn.

Het heeft dus tijd nodig om goed gebouwd te worden, maar ook een goede gezonde, of veilige of “niet-giftige”omgeving. Als je het vergelijkt met een plant, gewas.

Het kan dus ook fout groeien als het bijv. achter elkaar maar op standje alert, reptiel en cortex staat.

Rust roest. Je zorgdeel ontwikkelt zich niet.

70.000 jaar geleden ontstond TAAL. Dus waar je vroeger adrenaline en stress van kreeg, de sabeltandtijder, en weer in ruststand kwam, is er nu de zorg voor: heb ik die email al verstuurd, ze vinden dit dom, al te laat voor kaartjes?

Dan loop je een keer tegen de muur, vaak na jaren en dan heb je een coach nodig oid om eea weer om te buigen. Wat ook jaren kan duren, maar het kan. Het brein, cellen zijn plastisch en kunnen een nieuwe spoorweg aanleggen.

Wanneer weet je of je iets ten goede of kwade doet voor jezelf of ander? VGW uit Arbo-wet (veiligheid, gezondheid, welzijn => bevorderen en niet beschadigen).

DIA 14 Waarna:

Oxytocine

Knuffelhormoon: in geval van kinderen, eigen familie, groepsrituelen (cortisol bij anderszijnden) – zoogdierbrein vs reptielbrein

Endorfine

Troost, pijnstillert

Afleiding, aai, bewegen, chilipeper

Dopamine

Voedingsbronnen van tyrosine, het aminozuur voor de aanmaak van dopamine, zijn: vis, eieren, vlees, kaas, melk (-producten), avocado, noten en zaden, peulvruchten.

GABA

Voedingsbronnen van GABA zijn onder meer: kokosnoot, framboos, aardbei, broccoli, groene groenten (spinazie), zaden, verse noten, aardappelen, bananen, uien, scharreleieren.

Serotonine wordt aangemaakt uit het aminozuur tryptofaan ism vitamines B1, B3, B6 en foliumzuur. De activiteit van serotonine-receptoren iov magnesiumgehaltes.

Voedingsbronnen van tryptofaan zijn onder meer: bruine rijst, zonnebloempitten, pompoen- en sesamzaadjes en bananen.

DIA 15 Waarna:

Melatonine

Pijnappelklier als zon onder gaat. Schemer, rust-ritueel, geen spannende films, nieuwsrubriek die je opwindt.

Noradrenaline-bij concentratie, stress

Zowel noradrenaline als dopamine worden aangemaakt uit de aminozuren tyrosine of phenylalanine en in de aanwezigheid van voldoende zuurstof, de vitamines B3, B6 en C, foliumzuur, ijzer en koper.

Voedingsbronnen van tyrosine zijn onder meer: vis, eieren, vlees, kaas, melk (producten), avocado, noten en zaden, peulvruchten.

Insuline-bloedsuiker. Om energie in je cel op te laten nemen.

Cortisol-onveiligheid, angst, ook dat wens wordt genegeerd.

Spiegelneuronen-vet, stressvrij. Maar bij agressie roept het bij jou agressie op.

DIA 16, 17

Wat, waarin, waardoor

DIA 18

Op het Bord en
Snoep aardbei.

