

Zet je
gezondheid op 1.
Vandaag nog.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM



Inleiding.

Heb jij wel eens last van negatieve gedachten? Of een gebrek aan energie ondanks het vele slapen? Depressie en burn-out zijn in Nederland bezig aan een razendsnelle opmars. Maar liefst een op de vijf Nederlanders krijgt in zijn of haar leven te maken met een depressie. Van de werkende beroepsbevolking krijgt jaarlijks meer dan een op de vijf Nederlanders een burn-out.

Veel van dit soort mentale aandoeningen ontstaan als gevolg van een disbalans in onze drie breinen: het hoofdbrein, het hart en de buik. Dit noem ik ook wel de Gouden Driehoek van het lichaam. Een harmonieuze verbinding tussen je hersenen, hart en darmen zorgt dat je positief, weerbaar en flexibel in het leven kunt staan en meer rust en balans kunt ervaren.

In dit e-book leg ik uit hoe je de verbinding van jouw eigen Gouden Driehoek kunt versterken om negatieve gedachten te verminderen, je energieniveau te verhogen en een depressie of burn-out te voorkomen. Ben je een poosje uit de running geweest en wil je graag weer fit en energiek worden? Ook dan is dit e-book voor jou!

Liefs,
Charlotte Labee



Een depressie bij jezelf herkennen.

Iedereen voelt zich wel eens moe, futloos, lusteloos of neerslachtig. In onze drukke maatschappij zijn we echter vaak geneigd dit soort klachten te negeren, omdat we privé en op werk alle ballen in de lucht willen houden en willen doorgaan met presteren. Hierdoor lossen we de onderliggende problemen niet op en blijven de depressieve gevoelens terugkeren.

Wanneer depressieve gevoelens of gedachten langer dan 2 weken achter elkaar aanhouden, kan er mogelijk een depressie ontstaan. Neem deze klachten dus serieus en schuif ze niet zomaar terzijde. Maar hoe herken je een depressie nu eigenlijk bij jezelf en wat verandert er in het brein bij een depressie?

De symptomen van een depressie

Als je depressief bent, ervaar je gevoelens van (soms intense) somberheid, vermoeidheid en desinteresse. Hierdoor is het lastig of zelfs onmogelijk om nog ergens van te genieten. In bepaalde gevallen wisselt de neerslachtige stemming zich af met een manische (zeer positieve) stemming. In dat geval spreken we van een bipolaire stoornis.

Een mogelijke depressie bij jezelf herken je aan de volgende symptomen:

Psychische symptomen depressie:

- (Intense) somberheid of neerslachtigheid
- Verlies van interesse
- Onvermogen om van dingen te genieten
- Chronische vermoeidheid (geestelijk)
- Vergeetachtigheid
- Concentratieproblemen
- (Intense) gevoelens van angst
- Verminderde levenslust
- Fixed mindset
- Suïcidale gedachten
- Gevoelens van schuld
- Gevoelens van wanhoop of machteloosheid
- Snel prikkelbaar
- Rusteloosheid

Lichamelijke symptomen depressie:

- Chronische vermoeidheid (lichamelijk)
- Slapeloosheid of juist te veel slapen
- Verminderde eetlust en gewichtsverlies
- Geen of minder zin in seks
- Hartkloppingen
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Kortademigheid
- Spier- of gewrichtspijn
- Droge mond

Wat doet een depressie met je brein?

Een depressief brein ziet er onder een hersenscan anders uit dan een gezond brein. Doordat de balans in de hersenen bij een depressie verstoord is, ontstaat er een vicieuze cirkel en vergroot de kans op een zware of chronische depressie. Neem daarom altijd contact op met je huisarts als je denkt dat je misschien een (beginnende) depressie hebt.

Dit zijn enkele voorbeelden van breinengebieden die door een depressie kunnen veranderen:

1. *Amygdala – groeit door chronische depressie*

De amygdala is het angstcentrum in je brein. Dit hersengebied speelt een grote rol bij gevoelens van stress en angst. Wanneer je dit soort gevoelens aan de lopende

band moet verwerken, kan de amygdala overactief raken. Net als een spier die je regelmatig traint, neemt dit hersengebied dan in volume toe.

Een grotere amygdala zal zijn taak om dreigend gevaar te detecteren nog effectiever kunnen uitvoeren. Het gevolg is dat je brein getraind raakt in het oppikken van negatieve prikkels en deze ook beter zal onthouden. Met andere woorden: depressieve gevoelens leiden tot nog meer depressieve gevoelens en kunnen zo uitmonden in een zware of chronische depressie.

2. *Hippocampus – krimpt door chronische overbelasting*

De hippocampus is een hersendeel dat sterk betrokken is bij je geheugen en ruimtelijke oriëntatie. Daar waar de amygdala kan

groeien door overactiviteit, zal de hippocampus juist krimpen. Dat komt omdat depressie de aanmaak van stresshormoon cortisol in het brein verhoogt. Chronische blootstelling aan cortisol kan de hippocampus beschadigen en verkleinen.

Net als een kleinere spier, heeft een kleinere hippocampus minder werkcapaciteit. Hierdoor zal dit hersengebied zijn belangrijkste taak – het opslaan en ordenen van informatie en herinneringen – niet meer goed kunnen uitvoeren. Een depressie kan er dan ook voor zorgen dat je snel je concentratie verliest, dingen vergeet en minder goed met stress kunt omgaan.

3. *Prefrontale cortex – microstructuur verandert blijvend*

De prefrontale cortex is in het

brein verantwoordelijk voor emotionele en cognitieve functies. Dit hersendeel helpt je bij intelligente processen zoals plannen, organiseren, doelen stellen en rationeel nadenken. Bij pubers is de prefrontale cortex nog niet volgroeid, waardoor deze groep erom bekendstaat soms emotioneel, risicovol of irrationeel gedrag te vertonen.

Ook bij volwassenen met een depressie werkt de prefrontale cortex niet op volle sterkte. Hierdoor blijkt het soms lastig om een uitweg te zien uit je huidige situatie of doortastende beslissingen te nemen. Ook ben je vatbaarder voor negatieve gedachten en kun je worstelen met onverwerkte emoties.

Wat er in het brein gebeurt bij een burn-out.

Naast depressieve klachten zijn burn-outs in Nederland sterk in opkomst. Een burn-out is een toestand van chronische overspannenheid naar aanleiding van lichamelijke, geestelijke en/of emotionele overbelasting over een langere periode. Doordat je fysieke en mentale reserves zijn uitgeput, ontstaat het gevoel dat je opgebrand ofwel 'burned out' bent. Hierdoor is het nauwelijks nog mogelijk om privé en op het werk goed te functioneren.

De symptomen van een burn-out gaan dan ook veel verder dan die van tijdelijke of kortstondige overspannenheid. Door het chronische karakter van de klachten stapelt de lichamelijke, geestelijke en emotionele overbelasting zich op, waardoor ernstige aandoeningen

kunnen ontstaan. Overspannenheid wordt daarom ook wel als voorstadium van een burn-out gezien.

Wat is het verloop van een burn-out?

Een burn-out begint doorgaans met relatief onschuldige symptomen. Zo kun je bijvoorbeeld geregeld last hebben van typische stress symptomen zoals moeheid, onrust, duizeligheid, afleiding, vergeetachtigheid, een lage weerstand of spijsverteringsproblemen. Veel mensen hebben de neiging om dit soort klachten terzijde te schuiven met als excuus; ze horen er nu eenmaal bij.

Dit komt omdat het brein vanuit overlevingsoogpunt is gebouwd om jou zo goed mogelijk te laten

presteren. Hierdoor zal het relatief lichte klachten bij voorkeur negeren, zodat jij gewoon door kunt gaan waar je mee bezig bent. Dit is echter precies de valkuil. Blijf je jezelf namelijk overbelasten, dan zullen deze klachten niet alleen aanhouden, maar zelfs verergeren en uitmonden in een burn-out.

Wat gebeurt er in de hersenen bij een burn-out?

Net als bij mensen met een depressie ziet het brein van mensen met een burn-out er anders uit dan normaal. Dit is wat er in de hersenen gebeurt:

1. De amygdala vergroot

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een burn-out of veel beroepsmatige stress een aanzienlijk grotere amygdala hebben dan

gemiddeld. Het vergroten van de amygdala is in principe een natuurlijke reactie van de hersenen. Net zoals een spier na een training, probeert het brein zich tegen een stressvolle prikkel te wapenen door te groeien. Zo kan het in de toekomst beter omgaan met dit soort situaties.

Wetenschappers hebben aangetoond dat een overactieve amygdala de balans in de hersenen kan verstoren. Daar waar de amygdala zelf groeit, verzwakken vaak de verbindingen tussen de amygdala en andere delen van het brein. Hierdoor wordt het steeds lastiger om angsten en emoties te reguleren en uit deze disbalans zich uiteindelijk in een burn-out.

2. De prefrontale cortex verdunt

In tegenstelling tot de amygdala, wordt de prefrontale cortex bij chronische stress juist kleiner en dunner. Hierdoor gaat een burn-out vaak ten koste van zaken zoals het denk- en leervermogen, concentratievermogen, probleemoplossend vermogen, geheugen en het vermogen om beslissingen te nemen.

Op emotioneel vlak kunnen mensen met een burn-out gevoelens van desinteresse, droefheid of depressie ontwikkelen. Niet toevallig laat hersenonderzoek zien dat een burn-out in de hersenen vergelijkbare symptomen veroorzaakt als een depressie. Het brein van mensen met een burn-out vertoont zelfs overeenkomsten met dat van mensen die groot trauma hebben meegemaakt.

3. De basale ganglia verkleinen

Een ander hersengebied dat bij

een burn-out kleiner wordt, zijn de basale ganglia. Dit hersendeel is verantwoordelijk voor motorische activiteit zoals het coördineren van bewegingen. Waar de prefrontale cortex functies aanstuurt waarbij je bewust moet nadenken, reguleren de basale ganglia vooral routinematige activiteiten. Dit zijn allerlei dingen die je op de automatische piloot doet.

Leer je nieuwe dingen zoals autorijden, dan is de prefrontale cortex hierbij in het begin nog sterk betrokken. Nadat je repetitieve handelingen zoals kijken, sturen, koppelen, gas geven en remmen vaker uitvoert, nemen de basale ganglia deze taken over en voer je ze uit op de automatische piloot. Helaas verkleinen bij een burn-out zowel de prefrontale cortex als de basale ganglia, waardoor je gehele proces van dingen leren én uitvoeren verstoord raakt.



Negatieve gedachten en stress.

Gemiddeld heb je iedere dag zo'n 50.000 gedachten. Volgens neuro-wetenschappers ontstaan deze spontaan in de hersenen op basis van input uit je omgeving. Denk aan de opvoeding die je krijgt, de dingen die je leert op school en de ervaringen die je meemaakt. Je brein verwerkt al deze informatie en creëert op basis hiervan herinneringen, patronen, waarden, oordelen, meningen en gedachten. Negatieve gedachten zitten ons in het leven vaak meer in de weg dan wie of wat dan ook. Gedachten als 'het heeft geen zin', 'ik ben niet goed genoeg' of 'het lukt me nooit' houden jou tegen om de dingen te bereiken die je wilt bereiken. In een periode van burn-out of depressie zul je merken dat je vaker dit soort gedachten hebt. Waarom lijken die negatieve ge-

denken vaak in de meerderheid te zijn? Het antwoord is simpel: de eerste prioriteit van het brein is overleven. Het wil jou behoeden voor gedrag dat je overlevingskansen vermindert. Hierdoor blijf je misschien liever in een veilige en vertrouwde omgeving, zie je eerder mogelijke obstakels en durf je geen risico's te nemen. Dat is de fixed mindset die bij volwassenen ontstaat. Daarom wegen negatieve gedachten van nature ook zwaarder voor onze hersenen. Negatieve gedachten zijn evolutionair gezien heel nuttig. Ze zorgen tijdelijk voor een negatief of angstig gevoel, dat je motiveert om geen roekeloos gedrag te vertonen. Een probleem wordt het pas als de gedachten langere tijd blijven aanhouden. De amygdala koppelt de gedachten en bijbe-

horende neerslachtige gevoelens dan aan steeds meer situaties. Een overactieve amygdala raakt na verloop van tijd overbelast en gaat minder goed functioneren. Hierdoor kun je negatieve gedachten en emoties steeds minder goed verwerken en blijf je in je hoofd maar tobben. Dit geeft je veel stress en zorgt ervoor dat je slechter slaapt en ongezonder gaat eten. Zo kom je in een negatieve vicieuze cirkel en raak je alsmaar vatbaarder voor negatieve gedachten.

De vicieuze cirkel van gedachten en hormonen.

Die vicieuze cirkel werkt als volgt in je brein. Als jij iets negatiefs denkt, denkt jouw brein: er is iets aan de hand. Jouw brein geeft een signaal af om het stresshormoon cortisol aan te maken. Cortisol zorgt ervoor dat jij de stress gaat voelen: adrenaline, hartkloppingen, onrust. Dat gestreste gevoel zorgt er vervolgens voor dat jij weer denkt 'waarom voel ik me toch altijd zo rot?' of 'het zit ook nooit mee'. En voilà, daar gaan de alarmbellen in je brein weer.

Hoe kom je uit die cirkel? Door er zelf uit te stappen. Door te stoppen met het geloven van jouw negatieve gedachten. Want nu je weet hoeveel macht een negatieve gedachte over jouw

lichaam heeft, en welke processen het allemaal teweegbrengt, stel je dan eens voor wat een positieve gedachte kan doen. Wanneer jij dingen tegen jezelf zegt als: 'ik mag er zijn', 'ik kan alles leren', 'ik ga alles bereiken wat ik wil', dan hoort jouw brein dat ook. En dat denkt dan: hee, er gaan dingen goed! Je brein geeft vervolgens weer een signaal af, dit keer voor het maken van gelukshormonen zoals dopamine en serotonine. Deze geven je een ontspannen, blij en positief gevoel. En je raadt het al: dat leidt weer tot meer positieve gedachten.

'Bij Brain Balance leren we je de onvoorstelbare mogelijkheden van je brein te begrijpen, zodat je je gedrag kunt veranderen waardoor je meer geluk en gezondheid in je leven kunt ervaren'

Je energie managen.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Dat betekent dat als een van de twee zich niet goed voelt, de andere op een negatieve manier wordt beïnvloed. We hebben het tot nu toe gehad over de invloed van negatieve gedachten op de rest van ons lichaam, maar andersom is die invloed er ook. Hieronder lees je hoe jij je energie kunt managen om meer grip te krijgen op je gedachten. Hiermee verklein je de kans dat je in een negatieve vicieuze cirkel belandt die na verloop van tijd kan uitmonden in een burn-out of depressie.

Fysieke energie

Fysieke energie werkt voor veel mensen hetzelfde. Ons lichaam heeft goede input nodig om goed te functioneren. Denk hierbij aan slaap, beweging, frisse lucht en de juiste voeding. Dit zijn allemaal

factoren die energie geven.

Dingen die energie kosten, zijn dingen als slechte voedingsmiddelen, toxinen, een onregelmatig slaapritme, een ongezonde leefstijl, enzovoort. Fysieke energie wordt gemanaged via de eerste basisbehoeften van ons lichaam.

Brain Food is een belangrijk onderdeel van deze basisbehoeften. Je brein heeft gezonde voeding nodig om in balans te blijven en optimaal te functioneren. Als jouw hersenen niet genoeg goede voedingsstoffen binnenkrijgen, dan kunnen ze niet meer optimaal functioneren en zullen er bepaalde dingen minder goed gaan. Dit is dus een belangrijke eerste stap naar lichamelijke en mentale verbetering.

Mentale energie

Dit is de brandstof voor je mentale vaardigheden. Je concentratie, je creativiteit, je probleemoplossend vermogen, je focus, je concentratie... Al deze dingen vallen of staan met hoe goed jij je mentale energie kunt managen. Maar mentale energie is ook afhankelijk van jouw bioritme. Ochtendmensen hebben in de ochtend bijvoorbeeld meer mentale energie dan in de avond. Zij doen er dan ook goed aan om taken die mentaal veel vragen, in de ochtend te doen wanneer ze die energie kunnen missen.

Je mentale energie wordt gebruikt voor het verwerken van alle informatie en prikkels die constant je hersenen binnenkomen. Als dit te veel is, gaat je brein in overlevingsstand. Het enige dat het dan gaat doen, is prikkels wegwerken.

Er is dan geen ruimte voor andere dingen, zoals nieuwe ideeën krijgen, nieuwe dingen leren, nieuwe gewoonten inbouwen. Je begrijpt dat het bijna onmogelijk is om jouw brein uit die vicieuze cirkel van negatieve gedachten te laten komen, als je mentale energie constant op is.

Daarom is het belangrijk dat jij weet wat jouw mentale energie oplaadt, en wat het juist doet afnemen. Dit is per persoon verschillend. Twee dingen die mentale energie voor iedereen opladen, zijn slaap en meditatie. Beweging, zoals sporten of een lange wandeling, helpt hier ook bij. Een lange, nutteloze vergadering waarbij niemand verder komt; dat kost mentale energie.

Emotionele energie

Dit energieniveau heeft betrekking op je gevoelens, emoties, empathisch vermogen en sociale vaardigheden. Als jij weinig emotionele energie hebt, dan kun je je angstig, gefrustreerd en eenzaam voelen. Je hebt weinig zelfvertrouwen, een slecht zelfbeeld en de negatieve gedachten blijven maar komen. Dingen die emotioneel veel energie kosten zijn onverwerkte emoties, ruzies, moeilijke gesprekken en mensen die een negatieve energie met zich meedragen. Dingen die je emotioneel zouden kunnen opladen zijn een fijn gesprek voeren, heel hard lachen, muziek luisteren waar je blij van wordt of lekker dansen. Ook dit is voor iedereen verschillend.

Spirituele energie

Spirituele energie, dat klinkt zweverig, maar is het allesbehalve. Je spirituele energie draait om jouw kernwaarden. Jouw passie

en toewijding, de reden waarom jij iedere ochtend je bed uitkomt. Jouw spirituele energie is hoog wanneer jij leeft naar jouw normen en waarden en op de manier waarop je wilt leven. Jouw spirituele energie zal laag zijn wanneer je iedere dag dingen moet doen die niet overeenkomen met de manier waarop jij wilt leven. Voor je spirituele energie draait alles om verbinding, voor jezelf zorgen, en je passies achternagaan.

Opdracht:

Vul in wat jou energie geeft, en wat jou energie kost. Doe dit voor alle vier de vormen van energie. Houd dit lijstje altijd in je achterhoofd en probeer je dagen zo te plannen, dat er altijd een balans is. Maak er desnoods ruimte voor in je agenda. Heb je bijvoorbeeld een lastige presentatie of lange vergadering op werk? Blok daarna een uur in je agenda voor een lange wandeling.



Weetje.

Het managen van je energie kan lastig zijn als je worstelt met een overprikkeld brein. Overprikkeling van het brein is een van de grootste opkomende problemen in de huidige maatschappij. Het is de oorzaak van talloze lichamelijke, geestelijke en emotionele klachten, die na verloop van tijd kunnen uitmonden in aandoeningen zoals chronische vermoeidheid, paniekaanvallen, angststoornissen, burn-out of depressie. Over het overprikkelde brein valt zoveel te vertellen, dat ik er een heel boek over heb geschreven!

Voel jij je regelmatig gestrest, onrustig, vergeetachtig of moe? Heb je het gevoel altijd maar 'aan' te moeten staan en aan het watertrap-pelen te zijn in de ratrace van het leven? Dan weet ik zeker dat dit boek je gaat helpen. In het boek deel ik een praktische aanpak om de vele oorzaken voor een overprikkeld brein te begrijpen, herkennen en zelf te kunnen oplossen. Het boek eindigt met een kant-en-klaar stappenplan om in 10 weken meer rust en balans te vinden in je leven en lekkerder in je vel te komen dan ooit.

De Gouden Driehoek, vind innerlijke rust

Uiteindelijk, als jij grip hebt op je gedachten, weet wat je energie onttrekt en geeft, kun je innerlijke rust vinden. Innerlijke rust is een staat van zijn waarin alles goed is zoals het is. Het is een staat van acceptatie en rotsvast vertrouwen in jezelf. Hoe meer jij loskomt van je omgeving en in verbinding staat met jezelf, hoe stabiel je blijft in de storm om je heen. Deze verbinding vind je in de [Gouden Driehoek](#) van jouw lichaam, die bestaat uit je brein, hart en buik.

Brein

Bovenaan de driehoek staat het hoofdbrein. Hier zitten onze vastgeroeste patronen opgeslagen en kunnen we ons bewustzijn inzetten om deze patronen te herprogrammeren. Onze programmering is

via het autonome zenuwstelsel actief in het hele lichaam. Hoe ga jij om met negatieve gedachten? Hoeveel leef jij in je hoofd en dus op je automatische piloot die enkel op basis van vastgeroeste patronen opereert, wat 95% van onze dagelijkse keuzes en gedrag bepaalt? Bewustzijn begint bij het opdoen van de juiste kennis over het hoofdbrein en hoe dit ons stuurt in alles wat we doen. Wanneer we niet ons bewustzijn trainen, zitten we niet zelf aan het stuur en zal ons brein enkel reageren, denken en voelen vanuit dat wat het heeft geleerd. En wanneer we niet samenwerken met de rest van de Gouden Driehoek, zal onze levensenergie niet naar beneden stromen en vast blijven zitten in het hoofd, wat blokkades oplevert.

Hart

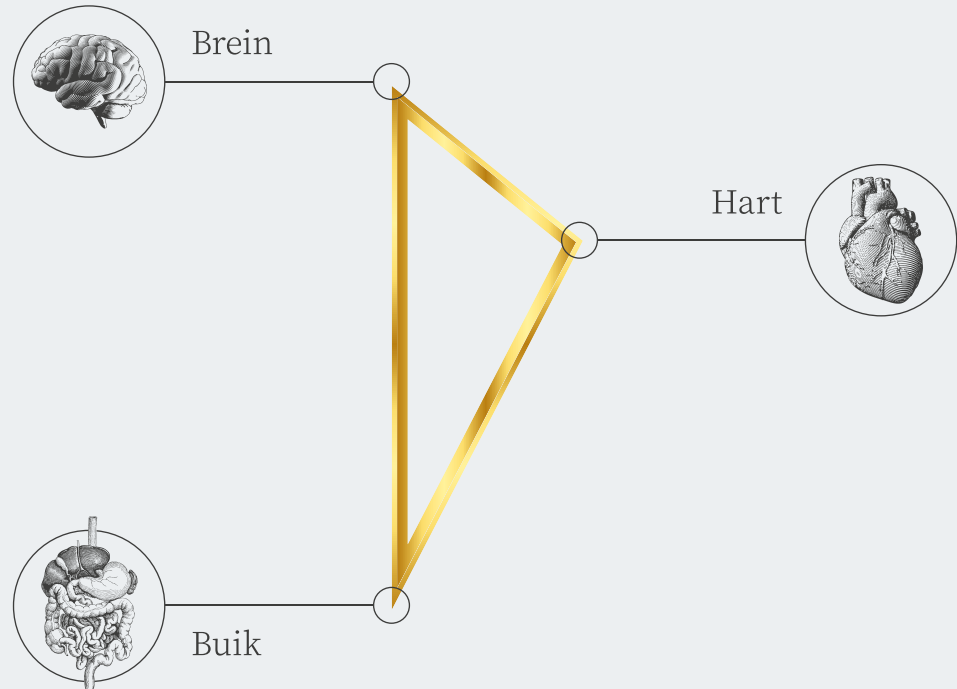
Maar met alleen het rationele kun je niet in balans blijven: daar hebben we ook onze ziel, ons gevoel en onze emoties voor nodig. Hier komt het hartbrein bij kijken. De hersenen, het hart en de darmen zijn onderling verbonden als het gaat om emotionele ervaringen. De hersenen verwerken gedachten en emoties, het hart genereert emoties en de darm herbergt miljoenen neuronen die onze emotionele toestand beïnvloeden. In ons hart voelen we (zelf)liefde, vertrouwen, kracht en zenden we deze energie uit naar de buitenwereld. Bovendien is ons hart nodig om in contact te komen met onze ziel of Source, want met alleen het denken gaat dat nooit lukken. Als jij alleen met je hoofdbrein werkt, dan is de verbinding

naar dit deel van de Driehoek verstoord en zul je een lagere emotionele intelligentie hebben. Hierdoor heb je minder liefde en empathie voor anderen, maar ook voor jezelf. Zelfliefde is niet alleen een van de belangrijkste voorwaarden voor jouw gezondheid en welzijn, maar ook om negatieve gedachten, een depressie of burn-out te voorkomen.

Buik

Het hoofd- en hartbrein en onze buik communiceren de hele dag met elkaar via de nervus vagus, de grootste zenuw van het lichaam die langs de ruggengraat loopt. De darm, vaak ons "tweede brein" genoemd, bevat een complex netwerk van neuronen dat waardevolle inzichten en intuïtie kan bieden (het 'onderbuikgevoel'). Alleen

wanneer de Gouden Driehoek stroomt, kunnen we gebruikmaken van deze intuïtieve wijsheid en ons gevoel en zielspad volgen. Bovendien speelt onze buik een belangrijke rol in onze mentale gezondheid vanwege de belangrijke rol die de darmen spelen in onze hormonale balans. Wanneer er een disbalans in de darmen ontstaat, maken ontstekingen het hele systeem van slag. Veel ontstekingen ontstaan namelijk in de darm, wanneer het darmmicrobioom door onder meer ongezonde voeding niet in balans is en er te veel slechte bacteriën en te weinig goede bacteriën aanwezig zijn. Dit heeft invloed op de voedingsstofopname, hormoonbalans, mentale gezondheid, communicatie naar het hoofdbrein en meer.



Hoe goed zorg jij voor het belangrijkste in je leven?

Je gezondheid is het belangrijkste dat je hebt. En het mooie is: je hebt je gezondheid voor een groot deel zelf in de hand. Met de Gouden Driehoek wil ik laten zien dat het niet werkt om alleen aan één van de drie breinen van je lichaam te werken: zodra er in één hoek disbalans ontstaat, stopt de Gouden Driehoek met stromen en ontstaat er disbalans in het hele systeem. Het een kan niet zonder het ander.

Van stress tot negatieve gedachten, van slechte voeding tot een slecht zelfbeeld, van onverwerkte emoties tot belemmerende programmeringen en van burn-out tot depressie: er kunnen allerlei verstoringen zitten op de lijnen van

de Gouden Driehoek. Door deze verstoringen bij jezelf te herkennen en op te lossen, ontstaat er in jouw driehoek innerlijke rust en een coherente staat van zijn.

Wil je hier meer over weten? De gehele [Brain Balance-methode](#) is ontwikkeld om deze staat van zijn te bereiken. Dat doen we aan de hand van zeven pijlers: Breinkennis, Omgeving, Ontspanning, Stress, Slaap, Beweging, Brain Food & supplementen. Ga direct aan de slag met de tips in dit e-book om de verschillende pijlers bij jezelf te verbeteren of bezoek mijn website voor meer informatie en waardevolle inzichten. Verander vandaag nog jouw gewoonten en verander je leven!

Brain Balance Human System

Breinkennis

Omgeving

Ontspanning

Stress

Slaap

Beweging

Brainfood en supplementen

Charlotte Labee Supplements.



Voedingstekorten hebben een directe link naar klachten zoals weinig energie, negatieve gedachten, burn-out en depressie. Supplementen zijn daarom een fijne aanvulling op een gezond voedingspatroon.

Kies je voor [Charlotte Labee Supplements](#), dan kies je voor therapeutisch verantwoorde, hoogwaardige producten. Met zorg hebben we supplementen ontwikkeld die aansluiten op jouw specifieke behoefte. Geen mens is namelijk hetzelfde en daarmee is de (dagelijkse) behoefte aan supplementen ook voor iedereen anders. Bovendien ontvang jij jouw supplementen in een duurzame glazen verpakking. Je kunt bij ons

niet alleen terecht voor je dagelijkse dosis slimme supplementen; we ondersteunen je met ons team van diëtisten en orthomoleculair deskundigen ook met persoonlijk consulten. Op deze manier maken we écht het verschil door samen jouw persoonlijke doelen te bespreken en hier een supplementenplan op maat voor te maken. Met het zetten van de juiste stappen bereik jij uiteindelijk het gewenste resultaat.

Uiteraard zijn supplementen geen vervanging voor een verantwoorde lifestyle, maar wél een goede [eerste stap](#).



Brain Balance Coaching.

Een coaching sessie live 1-op-1 met één van onze hoogopgeleide therapeuten.

Wil jij naast dit e-book verder aan de slag gaan met jouw brein? Speciaal hiervoor bieden wij [Brain Balance Coaching](#) aan. Dit consultpakket bestaat uit 2 persoonlijke online coachingsgesprekken met een van onze therapeuten op de Brain Balance-vestiging in Rotterdam of online: een eerste intakegesprek van 60 minuten en een evaluatiegesprek van 60 minuten. Naar wens kunnen er extra consulten worden toegevoegd.

1. Coachingsgesprek

Tijdens het consult brengen we samen in kaart waar jij tegenaan loopt. Denk hierbij aan weinig energie, negatieve gedachten, een slecht zelfbeeld of een dreigende burn-out of depressie. Maar vervolgens kijken we ook verder. We gaan gezamenlijk op zoek naar de oorsprong van jouw probleem, zodat we het bij de wortel kunnen aanpakken en voor eens en altijd kunnen oplossen. Welk patroon en welke programmering zit erachter en in welke mate heb je daar nu last van? Na aanmelding voor het consult ontvang je een bevestigingsmail met daarin een link naar een online planner. Hier kun je zelf je gewenste datum en tijdstip kiezen voor de afspraak.

2. Evaluatiegesprek

Na 2 of 4 weken volgt een evaluatiegesprek. We analyseren waar je nu staat naar aanleiding van het eerder uitgebrachte advies en bespreken eventuele aandachtspunten en verbeterpunten.

Opleiding level 1

‘Update je brein’

In Level 1 ga je met je eigen breinprogramming aan de slag, zodat je straks precies weet hoe jouw brein en dat van anderen werkt. Je leert je eigen patronen herkennen en gaat hier actief mee aan de slag.

Voor wie is het geschikt?

Level 1 is geschikt voor iedereen die meer wil leren over zijn brein en de doelgerichte werking daarvan. Hoe je dit kan herprogrammeren om op een positieve manier in te zetten voor een gelukkiger en gezonder leven. Om deel te nemen aan Level 1 heb je geen specifieke vooropleiding of voorkennis nodig. Level 1 kun je puur voor jezelf doen als hulp bij je zelfontwikkeling, maar is ook zeer geschikt voor therapeuten of HR-managers die meer willen

leren over het (preventief) werken aan de dagelijkse disbalans bij hun cliënten of personeel.

Wat krijg je?

De ‘Level 1 – update je brein’-opleiding is inclusief:

- 9 live lesdagen op het Brain Balance-opleidingsinstituut in Rotterdam
- Brain Balance studiemap met theorie over de werking van je hersenen
- Brain Food & drinks
- Training wordt gegeven door Charlotte Labee

Tijdens de interactieve lessen doorloop je de opleiding in duidelijke en haalbare stappen op een bewuste manier, met de juiste theorie zorgvuldig samengesteld vanuit de neurowetenschappen en

orthomoleculaire geneeskunde.

Wat kun je ermee?

Wanneer je de ‘Level 1 – Update je brein’-opleiding succesvol hebt afgerond ben je in staat om:

- Vastgeroeste patronen zelf te herkennen
- Meer op je eigen brein te vertrouwen
- Je hersenen beter voor je te laten werken
- Je hersenen te herprogrammeren
- Te begrijpen hoe je hersenen precies werken en hoe je deze hersenprocessen kunt beïnvloeden
- Je verder te ontwikkelen in een richting die bij jou past
- Door te gaan naar de Level 2 – Brain Balance Coach’ opleiding

Goed om te weten

- Al onze opleidingen zijn geaccrediteerd door de KTNO, BATC, VBAG en CRKBO
- Deze jaaropleiding heeft een Hbo-niveau
- De gemiddelde groepsgrootte is 40 deelnemers
- Deze opleiding is goed voor 24 ECTS

Meld je [hier](#) aan voor ‘Opleiding level 1’.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM

www.charlottelabee.com