

Zet je
gezondheid op 1.
Vandaag nog.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM



Inleiding.

In de huidige prestatimaatschap-
pij kan het soms lastig zijn om rust
en geluk in jezelf te vinden. Je
voelt druk om stappen te zetten
in je carrière, waardoor je een ge-
jaagd bestaan leidt en altijd 'aan'
staat. Ondanks je drukke leven
maak je tijd vrij voor je relatie,
vrienden, feestjes en gamen, want
je wilt absoluut geen leuke dingen
missen. Niet zo gek dus dat je
regelmatig stress ervaart, je niet
altijd gezond voelt en je hoofd
overloopt van de conflicterende
zaken. Hoe lang houd jij het nog
vol om alle ballen in de lucht te
houden?

Belangrijk om te weten is dat
je niet bent overgeleverd aan
externe omstandigheden of de
verwachtingen van anderen. Een
groot deel van je gezondheid
heb je namelijk in eigen hand.
Veel fysieke en mentale klach-

ten 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 helderheid, balans en geluk
kunt ervaren.

In dit e-book leg ik uit hoe je de
verbinding van jouw eigen Gou-
den Driehoek kunt versterken om
je stressniveau, gezondheidsklach-
ten en angst om dingen te missen
te verminderen. Daarnaast kun je
de tips in dit e-book toepassen
om meer aandacht te besteden
aan je eigen doelen en zingeving
en het geluk in jezelf te hervinden.
Verander vandaag nog jouw ge-
woonten en verander je leven!

Liefs,
Charlotte Labee



Overprikkeling van het brein.

De dagelijkse urban rat race en constante druk om te presteren kunnen je niet alleen een slecht gevoel en lichamelijke klachten bezorgen, maar leiden ook tot een overprikkeld brein. Overprikkeling van het brein is zo actueel, dat ik er een [boek](#) over heb geschreven. Een overprikkeld brein is een brein dat interne en externe prikkels niet meer goed kan verwerken. Prikkelers zijn stukjes informatie die binnenkomen in je hersenen. Denk hierbij aan zintuiglijke prikkels zoals dat wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt, maar ook aan de emoties en gedachten die het brein hieraan koppelt om betekenis te geven aan je waarneming. Een overprikkeld brein is van buiten niet te zien. Net als bij de meeste ziektebeelden of vormen van disbalans, is het voor een bui-

tenstaander nauwelijks zichtbaar als jij niet lekker in je vel zit. Je hebt geen open wond of gezwel en daardoor zijn je klachten voor anderen soms lastig te begrijpen. In je omgeving kunnen je klachten daarom niet altijd op begrip rekenen, maar naarmate ze langer duren kunnen ze alsmaar erger worden. Zo kan overprikkeling van het brein na verloop van tijd uitmonden in een serieuze angststoornis, burn-out of depressie.

Oorzaken van een overprikkeld brein.

Een overprikkeld brein is vaak het resultaat van ontstekingen in je systeem. Hierdoor verloopt de communicatie tussen cellen met behulp van neurotransmitters en hormonen niet meer zo optimaal als je zou willen. Een overprik-

keld brein gaat hierdoor in veel gevallen samen met een verhoogde gevoeligheid voor stress en een zwakker immuunsysteem. Zo kun je bijvoorbeeld merken dat je altijd in de overlevingsstand staat en sneller ziek wordt dan vroeger. Ook de darmen en nervus vagus – een essentiële hersenzenuw die vanuit het reptielenbrein helemaal doorloopt tot in je onderlichaam – spelen hierin een belangrijke rol.

Ontstekingen maken ons hele systeem van slag en niet alleen de hersenen. Dit is de reden dat overprikkeling vaak leidt tot klachten zoals hoofdpijn, een kort lontje, moeheid, geheugenverlies, concentratieproblemen, hartkloppingen, spierspanning, slaapproblemen, hyperventilatie, negatieve gedachten, piekeren, kortademigheid, uitstelgedrag en darmklachten. Zoals je ziet, beslaan deze symptomen zowel het fysieke, mentale als emotio-

nele domein. Hierdoor worden ze vaak niet gekoppeld aan één en dezelfde oorzaak – namelijk een overprikkeld brein.

Wat kan voor ontregeling in jouw systeem zorgen:

- Toxinen (giftige stoffen)
- Ontregelde nervus vagus
- Tekort aan voedingsstoffen
- Programmering van ons brein
- Werk- en prestatiedruk
- Hoge verwachtingen uit de omgeving
- Stress
- Angst
- Ontstekingen
- Slechter functionerende darmen
- Te weinig afschakelmomenten
- De snel veranderende wereld
- Verslavende omgeving waarin we leven

Stress als oorzaak van overprikkeling.

Stress en overprikkeling zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Veel stress zorgt namelijk voor overprikkeling, maar andersom kan een overprikkeld brein ook minder goed omgaan met stress. Zo beland je dus in een negatieve vicieuze cirkel. De stress in ons moderne leven is vele malen anders dan de stress van de oermens of onze overgrootouders. We krijgen tegenwoordig zelden nog te maken met levensbedreigende situaties, maar vinden in het leven steeds moeilijker rust. Wanneer we proberen te ontspannen, staan we nog steeds ‘aan’ en voelen we ons alert en onrustig. Hierdoor kunnen we weliswaar presteren op momenten dat het nodig is, maar blijven we ons brein en centraal zenuwstelsel continu overprikken.

Stress hoeft niet altijd een probleem te zijn, zolang het maar acuut en kortstondig van aard is. Stressvolle prikkels activeren de amygdala, een klein hersendeel ter hoogte van de linker- en rechterslaap. De amygdala is een soort alarmbel, die ons lichaam in tijden van gevaar waarschuwt en in een staat van paraatheid brengt. Dat is handig als we in de jungle een tijger tegenkomen, zodat er bloed naar de spieren stroomt en we heel hard weg kunnen rennen. Of wanneer we in een vijver met koud water vallen, zodat het bloed naar onze vitale organen gaat en we minder snel onderkoeld raken. Dit soort korte intensieve inspanningen en acute temperatuurswisselingen zijn voorbeelden van stressprikkels die onze innerlijke balans – ook bekend als homeo-

stase – kortstondig verstoren. Het zijn evolutionair bekende en hormetische stressprikkels, waar de mens een goed werkend programma voor ontwikkeld heeft.

Tegenwoordig zijn er ook allerlei moderne stressprikkels, waarop het brein evolutionair minder goed berekend is. Stressprikkels die langdurig en chronisch aanwezig zijn en vaak met veel tegelijk. Denk hierbij aan de continue aanwezigheid van kunstlicht, beeldschermen en social media in ons leven, maar ook aan onze alsmaar toenemende werkdruk, deadlines en bereikbaarheid. De momenten waarop we kunnen afschakelen en de dag van ons af kunnen laten glijden, worden steeds schaarser. Hierdoor maken we chronisch meer van het stresshormoon

cortisol aan en verkeren we in een toestand van constante alertheid. Dit verstoort onze homeostase niet kortstondig, maar langdurig. De nadelige gevolgen hiervan zijn alle signalen van een overprikkeld brein.

Afleiding als compensatie voor stress

Stress heeft tegenwoordig bijna iedereen. We hebben geen totale controle over onze omgeving en daarom zijn stressvolle prikkels nooit helemaal te vermijden. Waar we wel invloed op hebben, is hoe we met stress omgaan. De meest logische manier is om op ons innerlijke rempedaal te trappen, wanneer ons gaspedaal te vaak en te lang is ingedrukt. We kunnen dan herstellen van de tijdelijke disbalans die veroorzaakt is door

stress. Helaas doen we vaak het tegenovergestelde en trappen we ons gaspedaal nog eens extra hard in. We zoeken afleiding in nog meer prikkels en compenseren onze stress met genot in plaats van rust. Hierdoor lopen ons stressniveau en de overprikkeling van het brein alleen maar verder op en wordt de stress chronisch van aard.

Afleiding en genot zoeken we vaak in activiteiten zoals:

- Emotie-eten
- Alcohol drinken
- Dingen kopen
- Seksverslaving
- Gamen
- Social media-verslaving
- Suikerverslaving
- Drugs of medicijnen

Helaas zorgen deze activiteiten voor nog meer prikkels en problemen. Denk aan:

- Hartkloppingen
- Maagzuur
- Migraine
- Onrust
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Slecht eten
- Hoofdpijn
- Overgevoelige zintuigen
- Vastzitten in je processen, wel willen veranderen maar niet kunnen
- Angststoornissen
- Gebrek aan motivatie

Voor alle symptomen uit het bovenstaande lijstje is wel een medicijn of quick fix beschikbaar. Hiermee veranderen we echter niet de oorzaak en verliezen we alleen maar meer het contact met ons eigen brein. Wanneer onze hersenen door chronische stress te veel worden belast, sluiten we

ons namelijk af. Van onszelf, onze gevoelens, processen, inzichten en ontwikkelingen. Maar ook van de buitenwereld, contacten, mensen en de wereld om ons heen. Hierdoor worden we steeds onverschilliger en raken we verstrikt in een vicieuze cirkel van overprikkeling.

Weetje.

Stress is zeker niet alleen maar slecht. Het toevoegen van evolutionair bekende stressprikkels aan een moderne levensstijl kan onze lichamelijke en mentale gezondheid namelijk een enorme boost geven. Goede voorbeelden hiervan zijn hormetische prikkels die te maken hebben met honger, dorst, kou, hitte, bewegen en ademhaling.

Het bewust toevoegen van dit soort kortstondige, positieve en verwachte stressprikkels aan je leven staat ook wel bekend als Intermittent Living. In de tweedaagse training 'Boost je immuunsysteem en krijg meer energie' ontdek je hoe jij Intermittent Living in jouw leven kunt inzetten voor meer energie en een betere gezondheid. Deze twee elementen vormen de basis om succesvol en gelukkig te kunnen zijn en kunnen je leven radicaal veranderen. **Meer weten?** Klik [hier](#) om de training te bekijken of je direct in te schrijven.

Verslaving en afleiding voor het brein.

In een wereld van stress en overprikkeling zijn we steeds vaker op zoek naar afleiding. Afleiding van onze verantwoordelijkheden en van de druk en leegte die we soms voelen. Ons brein richt zich liever op externe zaken, zodat het interne zaken en de hieraan gekoppelde emoties niet hoeft te voelen. Afleiding ligt in de huidige maatschappij ook nog eens op iedere plek en moment op de loer. Alles om ons heen is gebouwd om de aandacht van jouw brein te trekken. Denk alleen al aan social media apps op telefoons, die zijn ontworpen om het brein maximaal te prikkelen en zo verslavend gedrag (namelijk het zo vaak mogelijk gebruiken van de app) te stimuleren. Elke like, comment of nieuwe volger op social media activeert het beloningscentrum in

de hersenen en zorgt zo voor een shotje tijdelijk geluk in de vorm van dopamine.

Het brein is evolutionair niet gebouwd op deze situatie. De oeroude hersenen denken vanuit overlevingsoogpunt in schaarste, wat van pas kwam in de prehistorische wereld waarin voedseltekorten geregeld voorkwamen. Hoewel zulke tekorten in een groot deel van de westerse wereld al lang tot het verleden behoren, zijn onze hersenen en samenleving nog altijd ingericht op het verkrijgen van meer, meer, meer. Verslavende ervaringen zijn in de moderne wereld overal toegankelijk. Denk aan snacks, fastfood, alcohol, televisieseries, apps, games, winkels en een online wereld waarin je compleet kunt verdwalen. Ons

brein dat is ingericht op schaarste, duizelt van de prikkels in dit tijdperk van overdaad. Het is dan ook niet zo gek als je aandacht soms alle kanten opgaat en je je onrustig, overprikkeld, ongezond of ongelukkig voelt.

Iedereen heeft verslavingen

Denk je dat jij geen verslaving hebt die je brein in de weg zit? Denk dan nog een keer. Verslaving is veel breder dan social media, alcohol, gokken of drugs. Je kunt het ook zien als een vervelende of nare gewoonte waar je vanaf wilt, wat je maar niet lukt. Deze gewoonten zijn zo verslavend omdat ze je brein op korte termijn afleiding en een belonend gevoel geven. Maar daar waar een klein beetje dopamine de eerste keer nog genoeg is, heb je daarna elke

keer meer nodig voor hetzelfde fijne gevoel. Hierdoor ga je verslavende routines vaker herhalen en stel je de hersenen bloot aan steeds meer prikkels. Veel jongvolwassenen lopen dan ook al tijden rond met een overprikkeld brein, omdat de gewoonten die hiertoe leiden zichzelf in stand houden en versterken. Pas wanneer hier fysieke klachten bij komen kijken, volgt de bewustwording dat er iets niet goed zit.

Hieronder een aantal voorbeelden van voor het brein schadelijke en verslavende routines die voor veel mensen heel normaal zijn:

- **FOMO.** Jij bent altijd bang om iets te missen. Dit staat ook wel bekend als de Fear Of Missing Out (FOMO). Hierdoor mis je

nooit een gezellig feestje en voldoe je graag aan de verwachtingen van anderen. Het resultaat is dat je meer alcohol drinkt dan goed voor je is, je hoofd overloopt en je nooit eens tijd voor jezelf neemt.

- **Adrenaline.** Jij zoekt altijd de kick op en zal je niet snel vervelen. Maar kun je zonder het fijne gevoel van adrenaline eigenlijk nog wel gelukkig zijn? Zo niet, dan zal het brein altijd aansturen op activiteiten die adrenaline stimuleren en zit je vast in een vicieuze cirkel.

- **Eten.** Jij houdt van eten en kunt moeilijk stoppen als je eenmaal begonnen bent. Maar eten mag nooit een middel zijn om jezelf voor even gelukkig te voelen. Dit kan op lange termijn leiden tot overgewicht, diabetes en tal van andere problemen.

- **Piekeren.** Kan piekeren verslavend zijn? Jazeker, jouw brein kan zo geprogrammeerd zijn dat het piekeren nodig denkt te hebben

om nuttig of oplossingsgericht bezig te zijn. In werkelijkheid is piekeren vaak juist datgene wat je vasthoudt in je huidige situatie.

- **Vriendschappen.** Je blijft vasthouden aan die vriendengroep van vroeger, terwijl je weet dat jij inmiddels andere doelen en interesses hebt. Jouw programmering vertelt je dat bepaalde zaken er nu eenmaal bij horen en daarom neem je ze maar voor lief. Met deze instelling blijf je hangen in een omgeving die je eigenlijk ongelukkig maakt.

Natuurlijk zijn er nog vele andere verslavende gewoonten die op lange termijn niet goed zijn voor jou en je brein:

- Netflixen en doorklikken naar de volgende aflevering
- Veel koffie drinken
- Nieuws bijhouden – jij wilt altijd op de hoogte zijn en scrollt meerdere malen per dag door nieuwssites

- Studeren – je bent de beste van de klas en wilt dat ook zo houden (zelfs wanneer je niet meer op school zit blijf je graag tijd besteden aan studeren)
- Gamen
- Werken
- Beter zorgen voor anderen dan voor jezelf
- Stress
- Negatieve gedachten en gevoelens



Stoppen met verslavend gedrag.

Kijk eens eerlijk naar de verslaven-
de gewoonten die in jouw leven
aanwezig zijn. Wellicht is jouw
verslaving je mobiele telefoon?
Je werk? Dat jointje 's avonds?
Die ene game? Je gepieker? Die
liters bier in het weekend? Meestal
zijn verslavingen het gevolg van
een onderbewuste programma-
tie, waar je je zelf niet eens van
bewust bent. Neem de komende
weken daarom goed de tijd om
door dit proces heen te gaan en
pak de regie over je leven terug.

1. Schrijf in een notitieboekje
op welke processen voor jou
verslavend zijn en waarin je soms
onbewust komt vast te zitten.
Observeer die processen de
komende tijd heel bewust en vul
je lijst iedere dag aan. Wellicht
ontdek je morgen weer iets nieuws
wat je vandaag nog niet bedacht
hebt.

2. Welke dagelijkse gewoonte zit
jou het meeste in de weg? Maak
een plan hoe je hiervan af gaat ko-
men. Neem hier de tijd voor, maar
plan de stappen die je gaat zetten
wel concreet in. Door duidelijke
afspraken met jezelf te maken,
weet je zeker dat je echt met dit
probleem aan de slag gaat. Neem
stap voor stap al jouw verslavingen
door en breng in kaart van welke
je het beste afscheid kunt nemen.
Wees ook eerlijk in dit proces; je
hoeft jezelf en anderen niet voor
de gek te houden.

3. De mobiele telefoon is tegen-
woordig de grootste stoorzender
van onze breinprocessen. Wat kun
jij minderen op je telefoon? Deze
tips kunnen je hierbij helpen:

- Verwijder apps en social media
accounts die je niets opleveren
- Wees doelgericht als je op
internet naar iets op zoek bent
- Beperk je online momenten tot
3 keer 20 minuten per dag
- Plan deze week een 3-daagse
social media detox in en
observeer wat het je oplevert

Het belang van mediteren.

Je stressniveau en verslavend gedrag verminderen is makkelijker gezegd dan gedaan. Iets wat hierbij heel goed werkt, is mediteren. Meditatie is een vorm van spirituele oefening, waardoor de geest tot rust kan komen. Mensen vragen vaak: maar wat dóe je dan precies tijdens het mediteren? Het antwoord is simpel: niets. Je bent volledig aanwezig in het moment en probeert alles te laten zijn.

Tijdens het mediteren probeer je afleidingen en gedachten los te laten, zodat je je met volle aandacht op jezelf en je interne processen in het nu kunt richten. Hierbij stop je met nadenken en oordelen en omarm je simpelweg je huidige ervaring zoals die op dit moment is. Meditatie is daarom een enorm goede manier om de

verbinding met jezelf aan te gaan en je energie op te laden.

Alles wat je ziet, voelt, hoort en ruikt, moeten je hersenen verwerken. Bijna zonder dat je het doorhebt, wordt alles in het onderbewuste opgeslagen. Hoe meer prikkels je moet verwerken, hoe meer de prefrontale cortex (ook wel de filter van ons breinsysteem) onder druk komt te staan. Hierdoor verwerk je prikkels steeds moeilijker, raakt je hoofd steeds voller en ontwikkel je eerder stress. Meditatie kan heel goed helpen bij het verminderen van deze symptomen.

Een studie die in 2014 in *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* is gepubliceerd, wijst uit dat 8 weken lang iedere dag 30 minuten me-

diteren al verschil maakt in onze grijze massa. Dat komt doordat mediteren neuroplasticiteit, het gegeven dat we ons brein kunnen veranderen, stimuleert. Hierdoor hebben meditatie-oefeningen een positieve invloed op bijvoorbeeld

ons angstsysteem, maar ook hoe we met stress omgaan.

[Hier](#) vind je 7 voorbeelden van meditatie-oefeningen die je kunnen helpen om te ontspannen of in slaap te vallen.



Sta stil bij jouw zingeving.

Voordat je alle leefstijltips uit dit e-book gaat toepassen, wil ik je eerst nog wijzen op een essentieel iets voor je brein: jouw zingeving in het leven. Zingeving is het vinden van de betekenis en waarde van jouw leven. Het gaat over de regie over je eigen leven, je talenten, doen waar je blij van wordt, waar de wereld blij van wordt, waar je energie van krijgt en waar je ook nog eens je geld mee kunt verdienen. Zingeving kan gaan over alle facetten in je leven. Denk aan je werk, liefdesrelatie, hobby's en sociale contacten.

Kijk daarom eens kritisch naar je leven. Wat is jouw zingeving? De reden dat jij hier op aarde bent? Datgene waar je iedere ochtend graag voor opstaat? Dat je doet niet omdat het van je verwacht

wordt, maar omdat jouw hart er sneller van gaat kloppen? Doe jij op dit moment waar je gelukkig van wordt en energie van krijgt? Of is er zingeving die je mist? Stel jezelf deze vragen de komende weken het liefst iedere ochtend na het wakker worden. Je onderbewuste zal je een antwoord geven waarmee je rationele brein het vast niet altijd eens is, maar het is cruciaal om naar deze onderbewuste stem te luisteren.

Stel dat jij in je huidige baan meer dan de helft van de tijd dingen doet die je niet leuk vindt. Dit kost je een groot deel van je levenslust, put je uit en draagt bij aan stress en een overprikkeld brein. Onderbewust weet je dat deze baan niets voor jou is, maar je bewuste en intelligente brein vertelt je dat

de hypotheek toch betaald zal moeten worden. Dit klopt en ik zeg dan ook zeker niet dat je de hele dag op een bergtop moet gaan zitten mediteren. Je hebt nu eenmaal een inkomen nodig om te leven. Gelukkig zijn er talloze banen die jou waarschijnlijk veel gelukkiger maken en waarmee je ook nog eens je hypotheek kunt betalen. Kijk dus naar de mogelijkheden die er zijn en laat je niet belemmeren door de overtuigingen die in je brein zijn geprogrammeerd. Leven vanuit je zingeving wordt ook wel je Ikigai genoemd. In jouw Ikigai komen 4 elementen samen:

1. *Waar je van houdt*
2. *Waar je voor betaald kan worden*
3. *Wat de wereld nodig heeft*
4. *Waar je goed in bent*

Bewezen is dat mensen die volgens deze 4 waarden leven, een lang, gelukkig en gezond leven leiden. Wil je meer weten over dit onderwerp? Dan kan ik je het gelijknamige boek Ikigai van Héctor Garcia zeker aanraden. Zelfs als je dit al eens gelezen hebt, is het de moeite waard om dit op een ander punt in je leven nog een keer te doen. Voor de komende weken wil ik je vragen om deze 4 Ikigai-waarden mee te nemen en wat vaker stil te staan bij de zingeving in jouw leven.

Schrijf nu ter plekke in een notitieboekje op wat jouw zingeving is.

De Gouden Driehoek, vind innerlijke rust.

Ik hoop dat de tips in dit e-book je helpen om je stressniveau te verlagen, gebalanceerder in het leven staan en 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 stress, prestatiedruk en verwachtingen uit je omgeving? 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

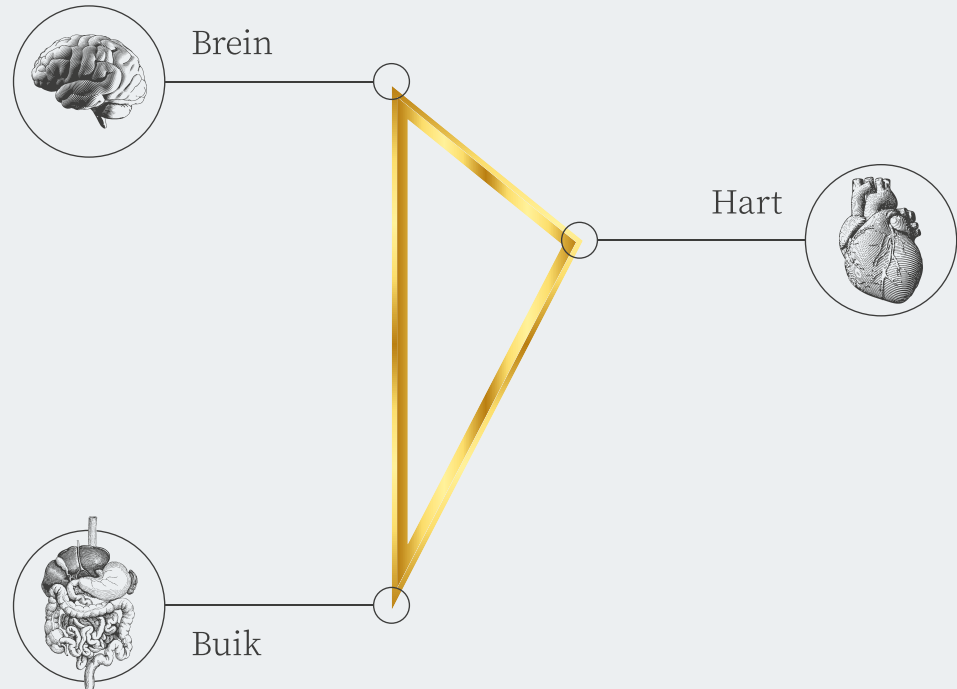
Maar met alleen het rationele kun je niet in balans blijven: daar hebben we ook onze ziel, ons gevoel en onze emoties voor nodig. Hier komt het hartbrein bij kijken. De hersenen, het hart en de darmen zijn onderling verbonden als het gaat om emotionele ervaringen. De hersenen verwerken gedachten en emoties, 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 een van de belangrijkste voorwaarden voor jouw gezondheid en welzijn en is nodig om gelukkig en zonder FOMO in het leven te staan.

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 de 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 andere ongezonde voeding niet in balans is en er te veel slechte bacteriën en te weinig goede bacteriën aanwezig zijn. Dit heeft invloed op onze voedingstofopname, 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 verslavend gedrag, van lichamelijke tot mentale klachten en van maatschappelijke druk tot verwachtingen vanuit je omgeving: 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. Nu beginnen is later winnen, want jouw gezondheid van straks begint vandaag!

Brain Balance Human System

Breinkennis

Omgeving

Ontspanning

Stress

Slaap

Beweging

Brainfood en supplementen

Get Connected, jongeren event.

Heb jij regelmatig het gevoel dat je wordt geleefd, dat je keuzes moet maken en dat er veel van je wordt verwacht? Gaat dit ten koste van je rust, focus en geluk? Ben je zoekende naar jouw rol in deze maatschappij? Je bent niet de enige. Steeds meer jongeren worden overspoeld door negatieve gedachten en 80% voelt zich wel eens depressief. En dat is niet zo gek – ons brein is namelijk niet gemaakt om dagelijks zo extreem veel prikkels te verwerken. En wanneer je als jongvolwassene naast de ‘normale’ stressprikkels als social media, fast food en slaapgebrek ook nog te maken krijgt met groepsdruk en keuzestress over studies, relaties en de toekomst, kan de emmer al snel overlopen. En daar willen wij je graag mee helpen!

Vanuit Brain Balance organiseren we binnenkort een te gekke avond voor jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar, zodat je kunt connecten met gelijkgestemden. Aandacht voor je breingezondheid is ontzettend belangrijk om rust en geluk te kunnen ervaren, maar wanneer je bijvoorbeeld in jouw klas of vriendengroep niemand hebt met wie je hierover kunt brainstormen, verdwijnt de urgentie ervan al snel naar de achtergrond. Helemaal niet erg en volkomen logisch, maar we willen jou als bewuste jongvolwassene graag helpen en ondersteunen om van Brain Balance een lifestyle te maken. Zodat je met volle focus, rust en vooral heel veel geluk en magische momenten de toekomst in gaat!

Wanneer is deze avond iets voor jou?

- Wanneer je tussen de 18 en 25 jaar bent
- Wanneer je jezelf regelmatig verliest in de achtbaan van de maatschappij
- Wanneer je je niet begrepen voelt in jouw interesses
- Wanneer je op zoek bent naar gelijkgestemden en jongeren met dezelfde interesses
- Wanneer je wilt weten wat je brein voor je doet tijdens jouw leeftijdsfase
- Wanneer je zoekende bent naar jouw rol in de huidige maatschappij

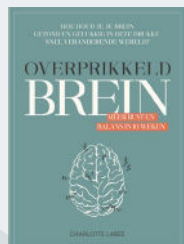
Hoe ziet deze avond eruit?

We verklappen nog niet te veel, maar het wordt een avond met inspiratie, connectie en een toffe verrassing, gegeven door 5 van onze Brain Balance coaches!

Bekijk [hier](#) de terugblik op het vorige Get Connected jongeren event of schrijf je direct in (wees er snel bij!).

Boek 'Overprikkeld Brein'

Meer rust en balans in 10 weken.



Voel jij je regelmatig gestrest, onrustig, vergeetachtig of moe? Heb je het gevoel altijd maar 'aan' te moeten staan en aan het watertrappelen te zijn in de ratrace van het leven? Dan is de kans groot dat jij, zonder dat je het zelf beseft en net als steeds meer anderen, last hebt van 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 gezondheidsklachten, die na verloop van tijd kunnen uitmonden in serieuze en veelvoorkomende aandoeningen zoals paniekaanvallen, angststoornissen, burn-out of depressie.

Overprikkeld Brein-boek: meer rust en balans in 10 weken

Over het overprikkeld brein valt zoveel te vertellen, dat ik er een heel boek over heb geschreven. Met dit boek wil ik een praktische aanpak bieden om de vele oorzaken voor een overprikkeld brein te begrijpen, herkennen en zelf te kunnen oplossen. Dit begint

met een stukje bewustwording en breinkennis, maar vraagt ook om concrete tools en oplossingen die door iedereen zijn toe te passen.

Het boek is daarom overzichtelijk opgedeeld in 4 levels, waarin verschillende thema's stap voor stap in begrijpelijke taal aan bod komen. Het boek eindigt met een kant-en-klaar stappenplan om in 10 weken meer rust en balans te vinden in je leven.

Hieronder een kleine greep uit de onderwerpen die ik in het boek behandel:

- De stortvloed aan prikkels die tegenwoordig over het brein wordt uitgestort
- De dikte van jouw breinfilter
- De invloed van mobiele telefoon en social media
- Chronische stress en angst
- De programmering van jouw brein
- Darmproblemen en de nervus vagus

- Hartcoherentie en verbinding tussen brein en hart
- Breinverslavingen die ieder van ons heeft
- Inzichten uit de neuro-wetenschap, meditatie, spiritualiteit, voeding, lifestyle, ademhaling en het hervinden van de connectie met jezelf en de wereld

Meer informatie

Dat overprikkeling van het brein actueel is, blijkt wel uit de grote belangstelling voor dit thema. Overprikkeld Brein is zelfs het bestverkochte Nederlandstalige non-fictieboek van 2022 geworden. Daar ben ik enorm dankbaar voor. Het boek is erg populair onder jongvolwassenen, die de duidelijke uitleg en toegankelijke tips in het boek waarderen. Hierdoor is het makkelijk en leuk om de stappen in het 10-wekenplan in je leven te integreren en lekkerder in je vel te komen dan ooit.



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 consulpakket 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 veel prestatiedruk voelen, moeite hebben om gezond te leven of lichamelijke klachten. 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.



BRAIN BALANCE
BY CHARLOTTELABEE.COM

www.charlottelabee.com