

Gebruik de potentie van je brein

Je brein heeft als belangrijkste taak jou in leven houden.

1. Je brein is geprogrammeerd om pijn en gevaar te vermijden. Een secundaire taak is om jou plezier te laten ervaren.
2. Je brein is geprogrammeerd om alles wat onvertrouwd voelt te vermijden en je te pushen terug te gaan naar het vertrouwde.
3. Je brein doet exact wat het denkt dat jij wilt.
4. Het luistert daarvoor naar de woorden die je tegen jezelf zegt en de beelden die je creëert in je hoofd.
5. Om de overlevingskansen te vergroten, doet je brein zijn best bij een groep te horen. Daarom doen mensen vaak ook zo hun best ergens bij te horen en zijn ze bang om afgewezen, oftewel uitgestoten te worden.
6. Je brein linkt situaties aan pijn **of** plezier.

So far, so good. Behalve dan dat ons brein in de praktijk situaties linkt aan zowel pijn als plezier!

Hierdoor komt je brein in een drogertoestand. Het slingert alle kanten op en is ernstig verward.

Het is geheel natuurlijk dat er linkjes zijn met de pijn kant omdat er risico's verbonden zijn aan situaties. Zodra de pijn kant sterker is, zal je brein alles op alles zetten jou 'te dwingen' de pijn te vermijden. Dus ook de situatie. Je brein werkt daarmee samen met je lichaam. Negeer je de signalen van je brein te vaak? Dan zet je lichaam signalen in die op een gegeven moment niet meer te negeren zijn. Denk aan hoofdpijnen, migraine, griep, rugpijn. Klachten die ervoor zorgen dat je iets niet meer kunt doen. Taak van je brein is daarmee volbracht! Daarom zie je ook vaak dat mensen migraine krijgen voorafgaand aan een bepaalde situatie die vooral met pijn geassocieerd is of na een situatie waar pijn aan gekoppeld is (en die je toch niet vermeden hebt). Dan is de migraine een soort collaps. Uitputting, kortsluiting.

Wat kun jij hiermee?

Onderzoek waar een bepaalde situatie aan gelinkt is. Welke links met pijn zijn er en welke links zijn er met plezier? Let op de woorden die je gebruikt en de beelden die je creëert!

Woorden die we vaak tegen onszelf zeggen:

'Het is verschrikkelijk!'

'Wat een hel!'

'O, crisis!'

'Ik kan dit niet aan!'

'Ik ga nog liever dood dan dat ik naar dat kutkantoor ga.'

'Mensen vinden dat ik niet goed genoeg ben.'

'Ze zullen over me praten als ik dat doe.'

'Ze vinden me raar als ik dat zeg.'

'Ik trek dit niet!'

'Dit werk put me uit.'

'Ik kan dit niet.'

'Ik raak hier heel erg gestrest van.'

'Ik ben al uitgeput.'

'Ik heb er geen energie voor.'

Stap 1 - Schrijf de situatie op en onderzoek de pijn en plezier kant.

Voorbeelden vind je verderop in dit document.

Situatie	
Pijn	Plezier

Stap 2 - Vertel jezelf een nieuw, geloofwaardig verhaal

- A. Hiervoor kijk je eerst naar de pijnkant. Wat heb je daar opgeschreven? Is het werkelijk waar wat er staat? Welke woorden heb je gebruikt? Kijk kritisch naar wat er staat en welke woorden je gebruikt. Heb je RET met mij gedaan? Dat kun je prima hiervoor gebruiken!
- B. Schrijf nieuwe zinnen op aan de pijnkant. Gebruik andere woorden die genuanceerder zijn, minder extreem.
- C. Zijn er zinnen die je naar de plezierkant kunt verhuizen? Doe dat dan.
- D. Kijk nu naar de plezierkant. Zijn er nog meer dingen die je kunt bedenken waaraan je plezier kunt beleven?

Voorbeelden vind je onderaan dit document. Ben je lid van mijn membership? Dan kun je ook meekijken bij andere mensen die dit eerder hebben gedaan en die dingen hebben gedeeld in de groep. En gebruik vooral de andere voorbeelden die er staan. Veel plezier!

Loop je vast? Drop dan je vraag in de besloten Facebookgroep voor members!

Dit formulier kun je gebruiken voor stap 2.

Situatie	
Pijn	Plezier

Voorbeelden

Stap 1

Loonsverhoging vragen	
Pijn	Plezier
<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben bang dat mijn baas me raar vindt als ik het vraag. Bang voor afwijzing. • Straks krijg ik het niet. Bang voor teleurstelling. • Als ik meer salaris krijg, dan moet ik misschien wel meer uren werken. • Dan moet ik misschien ook eerder uit bed. • Ik moet dan vaker overwerken. • Zo heb ik minder vrije tijd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg meer salaris. • Ik krijg meer erkenning en waardering. • Ik kan meer op vakantie, spullen kopen en leuke dingen doen. • Het is een bevestiging van mijn groei.

Stap 2 – A, B, C en D.

Loonsverhoging vragen	
Pijn	Plezier
<ul style="list-style-type: none"> • Mijn baas heeft wel vaker met mensen gesproken die loonsverhoging vragen. • Het is niet raar dat ik om loonsverhoging vraag. • Ik heb niets te verliezen, alleen maar wat te winnen. • Ik kan me inlezen over het voeren van een gesprek zodat ik me wat zekerder voel. • Ik bereid me goed voor door te onderzoeken wat een redelijke 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik krijg meer salaris. • Ik krijg meer erkenning en waardering. • Ik kan meer op vakantie, spullen kopen en leuke dingen doen. • Het is een bevestiging van mijn groei. • Het voeren van het gesprek alleen al is een persoonlijke overwinning. • Ik heb niets te verliezen, alleen maar wat te winnen (deze zin heb ik verhuisd van de pijn- naar de

<p>loonsverhoging is.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ik praat met mensen die dit soort gesprekken al hebben gevoerd en vraag wat hun ervaring was.• En stel dat hij het raar vindt: hoe erg is dat dan eigenlijk?• Het kan goed zijn, dat hij het juist goed vindt dat ik het vraag!• Ik blijf dezelfde functie uitoefenen. Dat ik meer salaris krijgt, wil niet zeggen dat ik meer moet werken en minder vrije tijd krijg. Ik voel me blijkbaar schuldig of verantwoordelijk en leg de lat hoger. De vraag is of dat werkelijk nodig is. Ik kan dit met iemand bespreken die me hierbij kan helpen.• Stel dat mijn baas wel eist dat ik meer ga werken, dan kan ik er altijd nog voor kiezen om de loonsverhoging af te wijzen.	<p>plezierkant.)</p> <ul style="list-style-type: none">• We kunnen een huishoudelijke hulp nemen!• Elke maand zal ons vermogen meer groeien als ik een loonsverhoging krijg.
---	---

Stap 1

Workshop geven aan vrouwen	
Pijn	Plezier
<ul style="list-style-type: none"> • Dat gaat vast heel veel tijd kosten. • Straks wil niemand komen. • Ze vinden het misschien niet leuk. • Ze vinden het misschien te duur. • Misschien lukt het me niet. • Ik kan falen. • Misschien lachen ze me wel uit. • Straks denken ze dat ik het niet kan. • Anderen kunnen dit beter dan ik. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kan een grote groep vrouwen helpen. • Ze kunnen elkaar helpen en steunen. • Ik heb nu al zin om een workshop te geven! •

Stap 2 – A, B, C en D.

Workshop geven aan vrouwen	
Pijn	Plezier
<ul style="list-style-type: none"> • Dat gaat vast heel veel tijd kosten. Ik doe het stap voor stap. Ik bepaal zelf hoeveel tijd ik hieraan wil besteden. Het levert mij ook tijd op. Ik kan met minder uren meer mensen helpen. • Straks wil niemand komen. Er hebben nu al 30 mensen ja gezegd, dus er zullen er vast meer dan de helft van komen. • Ze vinden het misschien niet leuk. Ze vinden wat ik nu al doe, heel erg fijn en helpend. De workshop zullen ze ook waarderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kan een grote groep vrouwen helpen. • Ze kunnen elkaar helpen en steunen. • Ik heb nu al zin om een workshop te geven! • Er komen veel leuke vrouwen! • Er hebben nu al 30 mensen ja gezegd, dus er zullen er vast meer dan de helft van komen. • Ze vinden wat ik nu al doe, heel erg fijn en helpend. De workshop zullen ze ook waarderen. • Ik voel opwinding als ik eraan denk! • Ik hou ervan om workshops te

<ul style="list-style-type: none">• Ze vinden het misschien te duur. Ik bepaal gewoon een tarief dat passend is, net als ik dat met mijn andere tarieven heb gedaan. Vinden ze het te duur, ga ik daar gewoon open en eerlijk over in gesprek. Dat kan ik.• Misschien lukt het me niet. Er lukken me zoveel dingen. Dit lukt me ook.• Ik kan falen. Dat kan iedereen. Dat maakt ons menselijk. En wat is falen?• Misschien lachen ze me wel uit. Euh? Waarom? Nu ik die zin zie staan denk ik: wat een onzin!• Straks denken ze dat ik het niet kan. Dat denken ze niet. Ik ben hiervoor opgeleid en heb al zoveel mensen hiermee geholpen.• Anderen kunnen dit beter dan ik. Dat zal best. En dat zal altijd zo blijven. Ik hoef me niet te meten met anderen.	<p>geven!</p>
--	---------------