

# Thrivability

De beste versie van jezelf



# Thrivability

De wereld heeft de beste versie van jou nodig. Vooral nu, in deze turbulente tijden, heb je je volledige hersenkracht, emotionele wendbaarheid, een helder richtinggevend doel en veel energie nodig. Waarom? Om je aan te kunnen passen aan nieuwe omstandigheden, diepere verbinding met anderen te ontwikkelen, nieuwe routines te verkennen en antwoorden te vinden op je belangrijke uitdagingen. Wij geloven dat het belangrijk is om te investeren in thrivability: het vermogen om te thriven!

## Het geheim zit 'm in nieuwe routines

Menselijke energie, prestaties en geluk zijn geen magie. Het zit 'm veel meer in het opbouwen van routines voor een zinvol, gefocust en energiek leven. En weg te bewegen van een energievretend leven. Door zelf bewust je leven vorm te geven, je relaties te verdiepen en bewust het verschil te maken, ervaar je meer voldoening. Je trekt andere mensen aan. En je krijgt eenvoudigweg meer voor elkaar. We geloven dat dit vruchtbare tijden zijn om nieuwe routines te in te laten slijten en je persoonlijke effectiviteit te verhogen.

## Geen excuses meer...

Veel mensen hebben de neiging om te geloven dat ze niet goed genoeg zijn. Onze school- en prestatiesystemen lichten vaak met name uit wat er nog niet goed genoeg is en versterken deze gevoelens dus alleen maar. Daarom spelen we steeds vaker om vooral niet te verliezen. We hebben allerlei excuses die ons verhinderen om alles uit het leven te halen.

## ... het is tijd om te thriven!

Met deze white paper hopen we je te inspireren met nieuwe ideeën, perspectieven en routines die je kunnen

helpen thriven in het leven. De kunst van transformatie zit in kleine beslissingen en acties. Wanneer je nieuwe routines laat inslijten, kun je je thrivability verhogen. Wij ervaren dat mensen die thriven meer betrokken, veerkrachtig, creatief en productief zijn. Zij hebben meer energie en zijn ook gezonder.

## Word de beste versie van jezelf

Hoe doe je dat? Door vier domeinen in je leven te ontwikkelen en op elkaar te stemmen. Je hersenenkracht, emotionele wendbaarheid, fysiek herstellervermogen, en je bezieling. In de volgende hoofdstukken duiken we dieper in elk van deze gebieden. We sluiten af met een hoofdstuk over effectieve gedragsverandering, om onze reis naar een meer thriving leven duurzaam te kunnen verankeren.

## Gebruik dit document als routekaart

We bieden je met deze white paper een routekaart om fundamentele gesprekken met jezelf te kunnen voeren. De inzichten die we delen, zijn gebaseerd op oude wijsheid, moderne wetenschap en menselijke ervaring. Zo hopen we je te helpen je weg te vinden naar een meer thriving leven.



We zijn geboren als  
unieke individuen,  
maar de meesten  
van ons sterven  
als een kopie van  
iemand anders.”

- Pablo Picasso

# 1.0 Waar zit je bezieling, je diepere gerichtheid?



## We leven in een snel veranderende omgeving

Je moet in deze snelle wereld goed kunnen navigeren: de juiste dingen doen om de juiste redenen. Verbinding kunnen maken, moeilijke beslissingen kunnen nemen en een echte bijdrage kunnen leveren aan het herstel en de vernieuwing van onze organisaties en samenleving. Ben jij in staat om te navigeren door de creatieve spanning tussen waar je nu bent en je visie op de toekomst?

## Welke toekomst wil je?

Wist je dat ons brein beter is in het omgaan met de toekomst dan met het verleden? Ons gedrag wordt sterk beïnvloed door onze visie op de toekomst. Meer dan door onze ervaringen uit het verleden. Daarom beginnen we met ons vermogen om onze toekomst te ambiëren en weer te durven dromen.

## 1.1 Wat is JOUW weg?

Richt je aandacht naar binnen. Onderzoek waar jij ten diepste het meeste om geeft. En stel jezelf daarna volledig in dienst van wat je gevonden hebt. Filosoof Charles Taylor omschrijft authenticiteit als: 'There is a certain way of being human that is my way. I am called upon to live my life in this way, and not to imitate anyone else's life. But this notion gives a new importance to being true to myself. If I am not, I miss the point of my life; I miss what being human is for me.'

Hiermee zegt Taylor dat iedereen zijn eigen manier en eigen roeping in het leven heeft. Mens zijn betekent: ervoor kiezen je eigen manier en roeping te realiseren. Wanneer je voldoet aan de (veronderstelde) verwachtingen van anderen, terwijl je innerlijke stem je vertelt iets anders te doen, ben je niet trouw aan jezelf. Meestal leidt dit tot een verlies van kwaliteit van leven, betrokkenheid en geluk. En, eerlijker nog, het draagt bij aan de toenemende hoeveelheid depressies, burn-out en andere ziekten. In zekere zin hebben we het over integriteit: de vastberadenheid om trouw te blijven aan jezelf. Trouw blijven aan jezelf betekent niet dat je de woorden 'dat is gewoon wie ik ben' gebruikt als excuus voor het niet benutten van je potentieel. De beste manier om jezelf en iedereen waar je om geeft serieus te nemen, is om je potentieel te laten zien in denken, woorden en daden.

## Wat geeft betekenis aan je leven?

Om authentiek te blijven, moeten we open blijven staan voor dingen die ons raken, zorg dragen voor wat we echt belangrijk vinden. Ook moeten we de diepgaande gesprekken die ons menselijk maken, niet uit de weg gaan. Om een zinvol leven te leiden, moet je weten wat voor jou zinvol is. Als je nog geen duidelijk omschreven levensdoel hebt, is dit je vertrekpunt. Focus op wat betekenis geeft aan je leven en waarom dit voor jou en voor anderen relevant is? Wat motiveert je intrinsiek? Welke belangrijke momenten en ervaringen hebben je in deze richting geleid? In het spirituele domein draait het om het vinden en volgen van je innerlijk kompas. Het helpt je te navigeren. Hieraan koppel je je routines in de andere drie domeinen.



Erik-Jan: ‘Een paar jaar geleden had ik een diepe reflectie. Ik toonde mijzelf steeds als sterk en stabiel. Maar toen ik verder keek, leek ik iets te hebben verloren wat me vroeger veel energie gaf. Wat was er gebeurd met mijn wil en gedrevenheid om een leider te zijn, initiatief te nemen en op te komen voor zaken waarin ik geloof? Ik reflecteerde op de manier hoe ik mijn eigen leven leidde, maar ook over de manier waarop ik anderen diende met wat ik te bieden had. Blijkbaar geloofde ik dat ik sterk moest zijn om de boel te redden, in plaats van mijn eigen pad bewandelen en anderen te confronteren met hun verantwoordelijkheden. Ik negeerde volledig de pijn en teleurstellingen in mijn leven. Dat leidde tot een gebrek aan richting. Ik was me minder bewust van mijn invloed en leefde niet in lijn met mijn doel. Terugkijkend was het gemakkelijk om de teleurstellende momenten, de mislukkingen en schadelijke momenten op te sommen. En hoewel ik me er niet van bewust was, hadden deze ervaringen een sterker effect op mij dan ik dacht. Ik leefde met de rem erop. Met een vals gevoel van bescheidenheid. En meestal met een gebrek aan focus en vastberadenheid om te doen wat het belangrijkste is voor mij. Door dit te erkennen, vervaagde de onzekerheid. Ik kreeg een nieuw gevoel van heelheid en vriendelijkheid voor mezelf. Het voelde als een tweede kans. Een tweede kans om op te komen voor waar ik diep in geloof en voor wat ik wil bijdragen, ondanks de belastende ervaringen uit het verleden. Nelson Mandela zei ooit: ‘Beoordeel me niet op mijn successen, beoordeel me op hoe vaak ik viel en weer opstond.’ Dit is wat ik herbeleef. De momenten dat ik viel, maakten me tot wie ik nu ben.’

### Laat je ziel ontwaken

Simpel gezegd, we zien het spirituele domein als het in het vizier houden van hetgeen voor jou het allerbelangrijkst is. Dus, wat is dat voor jou? Je ‘waarom’, je reden om elke dag geïnspireerd wakker te worden? Wat wil je veroorzaken in dit leven? Als je dat niet scherp hebt, waarom zou je dan überhaupt nog moeite voor iets doen, laat staan ergens voor werken? Als we onszelf deze vragen stellen, begint onze ziel te ontwaken. Volgens high-performance psycholoog Michael Gervais, komt vervulling in het leven voort uit het denken over de grotere vragen. Neem even de tijd om na te denken over jouw hogere doel, je diepere gerichtheid. Wat is het? En hoe helder is dit voor je?



Jezelf zijn in een wereld die je voortdurend tot aanpassing dwingt, is een grootse prestatie.”

- Ralph Waldo Emerson

### Naar wiens stem luister je?

Perfectie nastreven is iets van alle tijden. In het verleden hadden we instanties en religies die ons richtlijnen gaven over hoe we een zinvol leven konden leiden. En we konden vervolgens hen de schuld kunnen geven als we niet gelukkig waren. Tegenwoordig verschuift die verantwoordelijkheid steeds meer naar het individu. Hierdoor kan het zijn dat je allerlei uitputtende emoties ervaart zoals verwarring, gekwetstheid, teleurstelling of je verloren voelen.

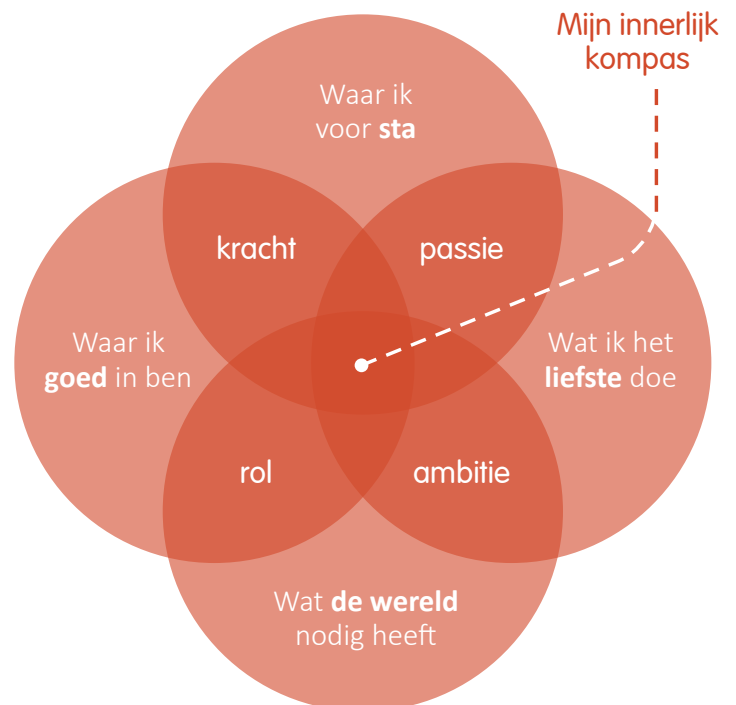
En dit kan leiden tot het gevoel dat er iets mis is met je leven. En dat jij er alleen verantwoordelijk voor bent. Leiderschap en human performance expert dr. Alan Watkins noemt dit: 'the disease of meaning': doen wat jij denkt dat de maatschappij van je wil dat je doet, maar je realiseren dat dit geen gevoel van blijvend geluk en vervulling creëert. Picasso zei ooit: 'We zijn geboren als unieke individuen, maar de meesten van ons sterven als een kopie van iemand anders.' Wat hij bedoelde was dat we de neiging hebben om te voldoen aan de verwachtingen van anderen, te worden zoals zij, in plaats van te luisteren naar onze eigen unieke stem.

## 1.2 Stap over van ik moet naar ik wil

Hoe vaak gebruik jij: 'Ik moet'? In feite zijn dit de dingen waar je niet volledig verantwoordelijkheid voor neemt. Het is makkelijk om te zeggen: 'Ik moet vroeg naar huis om mijn kinderen op te halen'. Als je eigenaarschap neemt zou je waarschijnlijk zeggen: 'Ik wil vroeg naar huis om mijn kinderen op te halen'. En zou je ook toevoegen 'En ik maak mijn werk later op de avond af'. Interessant, is het niet? We hebben de neiging om discussies te vermijden door de verantwoordelijkheid voor wat we moeten doen neer te leggen bij het systeem, de openingstijden van het kinderdagverblijf, de verwachtingen van onze ouders of zelfs onze baas. In plaats van zelf verantwoordelijkheid te nemen met een meer betekenisvol 'Ik wil'. Wat wil je dan? Wat wil je echt?

## 1.3 Word wie je bent

Investeer in jezelf, in je eigen zelfbewustzijn. Door de waan van de dag, putten we onszelf soms uit. Terwijl we soms hunkeren naar het echte leven in plaats van geleefd te worden, komen we niet tot momenten van rust, meditatie en reflectie. Omgaan met de vele keuzes, toenemende werkdruk, of zelfs stress zitten ons in de weg. Door bedenktijd te plannen en opnieuw in contact te komen met je eigen visie, passie, waarden en talenten, creëer je weer richting voor jezelf. Het helpt je 'te worden wie je bent', in plaats van de verwachtingen van anderen te volgen. Als je niet beslist waar je heen gaat, zal er altijd iemand anders zijn die dat voor je doet. Dit diagram is ontworpen om na te denken over je innerlijke kompas. Soms moet je jezelf wakker even schudden om de reis aan te gaan en te worden wie je bent.



### **Waag de sprong!**

We willen dit hoofdstuk afsluiten met te zeggen dat bezieling te maken heeft met vrijheid, creativiteit, liefde, een ziel die vecht voor het goede. Met andere woorden, een menselijke ziel. We hebben allemaal een rol te spelen in deze wereld. Soms betekent dit dat we wakker moeten worden. Of dat we ons moeten bevrijden van hoe we nu ons leven inrichten. Misschien moeten we onze geest bevrijden van de gevolgen van pijnlijke ervaringen, ongezonde relaties, of zelfdestrucatieve gedachten. Of misschien heb je gewoon zo hard gelopen dat je jezelf en wat belangrijk voor je is bent onderweg bent vergeten. Een mooie aansporing om de sprong te wagen is de volgende quote: 'Iedereen zei dat het onmogelijk was. Maar toen kwam er iemand die dat niet wist en het gewoon deed'. We nodigen je uit om op zo'n manier na te denken over je innerlijke kompas, dat je bezieling weer toeneemt. Dat het onmogelijke weer mogelijk wordt, dat nieuwe deuren open gaan, en nieuwe wegen ontstaan die leiden tot een thriving leven.

*In het volgende hoofdstuk staan we stil bij de werking van onze hersenen. En laten we zien hoe je je kunt blijven concentreren op wat je wilt doen. Zodat je je diepere gerichtheid en bezieling kunt blijven volgen.*



Focus op wat je kunt beïnvloeden, en verspil geen energie aan dingen die je niet kunt beïnvloeden.”

- onbekend



## 2.0 Hersenkracht



*In dit hoofdstuk leer je meer over het ontwikkelen van een 'groei mindset', het omgaan met beperkende overtuigingen en het verhogen van focus en concentratie om gebruik te maken van onze hersenkracht.*

### 2.1 Niemand denkt zoals jij

Het gedrag dat je laat zien en de gewoonten die je gedurende je leven eigen hebt gemaakt, zijn verankerd in netwerken van neuronen. Je gedrag wordt gevormd door al je ervaringen, interacties en alles wat je hebt geleerd. Ze geven vorm aan hoe je de werkelijkheid waarneemt en hoe je vervolgens handelt. Er is geen enkele persoon die precies zo denkt als jij.

#### **We zien zoals we zijn**

Niemand ziet de werkelijkheid op dezelfde manier. Dit komt door onze selectieve waarneming. Onze hersenen moeten selectief zijn, omdat ze veel meer informatie absorberen dan ze kunnen verwerken. Hoe selecteert ons brein? Het filtert de informatie naar wat relevant is. Overleven is de eerste prioriteit van de hersenen. Daarom gaan ze altijd op zoek naar afwijkingen en gevaar. Wat we als afwijkend of gevaarlijk zien, is onder anderen gebaseerd op onze ervaringen uit het verleden, ons onderwijs, onze opvoeding en onze vooroordelen. Dus op een bepaalde manier zien we wat we willen zien. Of zoals Anaïs Nin zei: 'We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien ze zoals wij zijn.' Ons brein houdt dus van voorspelbaarheid. En daarom is het ook zo moeilijk om onze denkpatronen te veranderen.

#### **Hoe ga je om met de fixatie van je hersenen?**

Omdat ons gedrag ontstaat vanuit de manier waarop we dingen waarnemen, is het essentieel om onze waarneming te kunnen beïnvloeden. Zodra onze perceptie van de werkelijkheid als de waarheid gaan zien, is het moeilijk om te leren en je aan te kunnen passen. We noemen dit fixatie. Ons lijden begint wanneer we vasthouden aan bepaalde ervaringen door of vast te klampen, of te vermijden. Wanneer we ons vastklampen, snakken we ernaar een eerdere bijzondere ervaring opnieuw te ervaren. En als dat niet gebeurt, voelen we ons niet lekker. We kunnen een mooie herinnering natuurlijk koesteren, zolang we maar niet constant hunkeren naar het herhalen ervan. Wanneer we vermijden, gaan we herhaling van eerdere, vervelende ervaringen juist uit de weg: we willen ze nooit meer ervaren. Daarom bieden we weerstand en vermijden we bepaalde dingen, plaatsen en mensen. Als we herinnerd worden aan die ervaringen uit het verleden, lijden we.

Onze hersenen zijn dus soms gefixeerd om bepaalde gebeurtenissen ofwel te herbeleven, ofwel te vermijden. Hoe we omgaan met fixatie is een essentieel onderdeel van het gebruik van onze volledige hersenkracht.

## 2.2 Wat geloof je over jezelf?

De meest diepgaande perceptie is die over onze eigenwaarde. Deze wordt gevormd door de positieve en negatieve interacties die tijdens de kindertijd worden opgepikt door ons onderbewuste. We hebben de neiging om hierdoor een identiteitsconflict te ontwikkelen. We verlangen allemaal naar onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Anderen kunnen ons hiervan niet zoveel geven als waar we naar verlangen. Dat leidt tot de angst dat we niet zijn wat we zouden moeten zijn. Vervolgens passen we onszelf aan om van anderen te krijgen waarnaar we verlangen. En ondertussen ontstaat een subtiele angst dat mensen zullen ontdekken wie we werkelijk zijn. En dat we dan hun vriendschap en de verbinding met ze verliezen. Hoe werkt dit bij jou? Dit vraagt om diepgaande gesprekken met jezelf. Want wat je gelooft over jezelf, wordt vaak werkelijkheid.

### **Hoe klinken jouw beperkende gedachten?**

Een van de meest invloedrijke mentale constructies is dus de manier waarop je naar jezelf kijkt. Velen van ons hebben gedachten als: 'Ik ben niet genoeg', 'Ik doe niet genoeg', 'Ik ben niet goed genoeg'. Of zelfs: 'Van mij kan er niet gehouden worden'. Dit geeft vaak een constante druk om te willen compenseren, om meer te doen. We creëren een identiteit rondom bezit, erkenning en wat anderen van ons denken. Onze aandacht richt zich dan op de buitenkant, in plaats van naar wat er in onszelf leeft. Wanneer je die innerlijke dialogen niet aanpakt, heeft dat invloed op de manier waarop je naar jezelf kijkt. Na verloop van tijd raakt overschreven wie je werkelijk bent en wie je op termijn kunt worden. Je authentieke zelf blijven en daadwerkelijk thrive wordt daarmee dus beperkt door je eigen gedachten en overtuigingen.

### **Je kunt je overtuigingen veranderen**

Het is daarom verstandig om tegen het licht te houden hoe je over jezelf denkt en wat je over jezelf gelooft. Om zo die beperkende overtuigingen aan te pakken die jou tegenhouden. Om beperkende overtuigingen te veranderen, moeten we onze onbewuste programmering veranderen. We moeten ons afvragen of deze overtuigingen van onszelf zijn, of dat anderen ze ons opgelegd hebben. En natuurlijk: sommige van deze overtuigingen die we hebben aangenomen, hielpen ons in het verleden. Maar... zijn ze nu nog steeds behulpzaam?

### **Van een gefixeerde- naar een groeimindset**

Volgens Stanford psycholoog, Dr Carol Dweck, is een mindset een perceptie die mensen hebben over zichzelf. Een gefixeerde mindset gaat ervan uit dat iemands karakter, intelligentie en creatieve vermogen vaststaande gegevens zijn. Denk hierbij aan: in je comfortzone blijven, het vermijden van uitdagingen, gemakkelijk opgeven, het vermijden van kritiek en het gevoel bedreigd te zijn door het succes van anderen. Een groeimindset, daarentegen, neemt je mee naar de 'magic zone'. Daar komen groei, leren en succes naar de voorgrond. Het is waar je uitdagingen omarmt, volhardt bij tegenslagen, van kritiek leert en juist inspiratie vindt in het succes van anderen.

### Op zoek naar de oorsprong van je overtuigingen

Dus, hoe werkt dit? Hoe maak je de sprong van spelen om niet te verliezen naar spelen om te winnen? Het begint met het diepgaand verkennen van onze ervaringen uit het verleden waaraan we ons vastklampen of die we vermijden. Dit is waar we onze beperkende overtuigingen vinden. Overtuigingen die ons beperken om de sprong te wagen. Denk eens na over een moment waarop je uit je comfortzone moest komen. Wat voor negatieve gedachten kwamen er toen in je op? Herken je misschien een aantal van de volgende gedachten?

Ik ben niet slim genoeg

Het is niet het juiste moment

Het is egoïstisch van me

Het zal toch mislukken

Ik wil mensen niet van streek maken

Ik ben bang dat het niet zal werken

Ik heb de wilskracht niet

Ik verdien het niet

### Is het waar wat ik denk?

Dit zijn beperkende overtuigingen op basis van ervaringen uit het verleden. Ze zijn heel echt voor onszelf, maar vaak irrationeel. Dus, de eerste stap is om jezelf af te vragen of de overtuiging 'echt waar is'? Zoek dan verder: vraag jezelf af waar de overtuiging vandaan komt. Zodra je begrijpt waar deze vandaan komt, kun je manieren bedenken om je overtuiging te veranderen. Wat gebeurt er als je vanuit deze nieuwe overtuiging gaat handelen? Wayne Dyer zei: 'Als je de manier verandert waarop je naar dingen kijkt, verandert hetgeen waarnaar je kijkt.' Wanneer je met een laser-scherpe focus kijkt naar wat wilt bereiken, voorbij de problemen en obstakels, zie je zien dat je het onmogelijke mogelijk kan maken.

### Laat nieuwe overtuigingen inslijten

Om beperkende overtuigingen te veranderen in versterkende overtuigingen, moet je deze overtuigingen identificeren, vervangen en inslijten. Doe routinematige oefeningen om je brein opnieuw te conditioneren. Het vervangen van het programma is niet genoeg, je moet het laten beklijven. Een eenmalige actie dwingt geen blijvende verandering af. Creëer een gedenkwaardig moment, waarop je besluit te veranderen en dat geen beperkende gedachte of emotie je zal tegenhouden. Zoals Gandalf op de brug riep: 'You shall not pass!' Dit moet je ervaren, voelen. Ziet je gedroomde toekomst er heel anders uit dan je huidige leven? Zorg er dan voor dat je het resultaat visualiseert en dat je het verbindt met het gevoel van succes. Herhaal dit regelmatig gedurende de dag. Net alsof je een nieuwe vaardigheid leert of een nieuwe spier traint. Op die manier conditioneer je je brein. Richt je op gedachten en overtuigingen die je naar de toekomst leiden waarin je wilt leven.

### **Ik kan dit NOG niet**

Kijk of je je beperkende gedachten kan herkennen en ombuigen als ze opkomen. Want als je die gedachten accepteert, gelooft en je eraan overgeeft, leef je in het verleden. Wanneer je zegt: 'Ik kan dit niet', voeg gewoon het woord 'nog' toe en ervaar de mogelijkheden die dit drieletterwoord je biedt. Voeg het ook toe aan zinnen van de mensen om je heen en help hen hun mindset ook bij te stellen. Bij het mediteren over nieuw gedrag, gebaseerd op nieuwe overtuigingen, verander je je hersenen fysiek! Alsof je nieuwe gedrag al werkelijkheid is. Neuroplasticiteit leert ons dat het mogelijk is. Je verandert letterlijk de verbindingen in je hersenen. Je installeert de neurologische hardware om een gedragsverandering te creëren. Dit is hoe het hebben van een groeimindset werkt.

### **Werk aan en vanuit positief zelfbewustzijn**

Daarom onderstrepen we het belang van werken aan positief zelfbewustzijn. We moeten allemaal omarmen dat we begaafd, bekwaam en geliefd zijn. Soms zijn we niet in de juiste context of rol. Of was onze timing onhandig. Dat betekent niet dat we harder moeten werken om ons beter te voelen. Het helpt om te mediteren over wie je werkelijk bent, waar je goed in bent, waar je voor staat en wat je graag doet. Werken vanuit wie je werkelijk bent is zo veel meer de moeite waard. En je wordt krachtiger door in jezelf te geloven.



Let op je gedachten, want ze worden woorden,  
let op je woorden, want ze worden acties,  
let op je acties, want ze worden gewoonten,  
let op je gewoonten, want ze worden je overtuigingen,  
let op je overtuigingen, want ze worden je bestemming."

- Ralph Waldo Emerson

## **2.3** Train je geest in concentratie en focus

Op je taak gefocust blijven kan moeilijk zijn. Vooral als je omringd wordt door allerlei afleiding. Het is cruciaal om je mentaal te kunnen focussen om in de flow te komen die nodig is om dingen gedaan te krijgen. Dus hoe trainen we de geest in concentratie en focus? Hier zijn een aantal strategieën om te overwegen:

### **Elimineer haast uit je leven**

'Hoe gaat het met je?' 'Druk, druk, druk!', antwoorden we vaak. We hebben het vaak te druk om ons creatieve potentieel echt waar te maken. Velen van ons hebben wat ook wel de 'haastziekte' wordt genoemd. Herken je dit? Je staat in de rij bij de supermarkt en houdt goed in de gaten of je in een andere rij sneller zou zijn geweest. Wanneer we haast hebben, is het moeilijk om ons te concentreren op dat wat we te doen hebben. Er zijn dan stemmetjes in ons hoofd over wat we hadden moeten doen, wat we eigenlijk zouden moeten doen, of we denken aan allerlei vormen van 'wat als'.

Dit geeft ons nog meer stress. Diep van binnen voelt het alsof we iets missen, of zelfs de boot missen. Om met de woorden van Robbie Williams te spreken: 'I just want to feel real love, feel the home that I live in. I got too much life running through my veins going to waste. My head speaks a language I don't understand.'

De enige manier om haast te elimineren is om te vertragen, langzamer te lopen, op een bankje in het park te zitten en niets te doen. Nogmaals, het gaat over het herkennen van de gedachten die haast in je leven veroorzaken en een bewuste keuze om niet meer naar ze te luisteren. Leef in het nu, lach naar de kassamedewerker en doe wat je doet met volledige aandacht. Na verloop van tijd zul je de kracht van innerlijke rust ontdekken.

### **Verander disfunctionele gewoonten**

Wij definiëren een disfunctionele gewoonte als een disfunctionele automatische reactie. Elk patroon bestaat uit een opeenvolging van gedachten, gevoelens en gedrag. De cruciale eerste stap naar het veranderen van disfunctionele reacties is het begrijpen van de verschillende componenten van die reacties. In plaats van automatisch in disfunctionele denkpatronen te vervallen, is het van belang om je te richten op wat je in je lichaam voelt en dan in te zoomen op waarom je dat voelt. Hier zijn een paar voorbeelden: denken 'waarom is mij dit overkomen', rampenscenario's doornemen, oude oplossingen recyclen, fantaseren, herkauwen wat er is gebeurd. Als we met professionals praten zijn de meest voorkomende onproductieve gedachten: 'Ik moet perfect zijn', 'Ik moet sterk zijn', 'Ik moet geliefd zijn', 'Ik moet competent zijn' en 'Ik moet snel zijn'. Het is goed om kritisch te reflecteren op deze gedachten. Anders leidt disfunctioneel denken automatisch tot disfunctioneel gedrag. De juiste aandacht (mindfulness) voor onze gevoelens en gewoonten kan ons hierbij enorm helpen.

### **Zeg ja tegen wat belangrijk is voor jou**

Als we ergens 'ja' tegen zeggen, zeggen we 'nee' tegen iets anders. Soms is het tegen onszelf, als we het zo druk hebben dat we onszelf de dingen ontzeggen die we graag doen. Het is vaak makkelijker om 'nee' te zeggen tegen onszelf dan tegen anderen. Wij geloven dat de kunst van het 'nee' zeggen begint met jezelf af te vragen wat echt belangrijk voor je is. Waar besluit je echt 'ja' tegen te zeggen? Dan wordt het 'nee' zeggen en delegeren vanzelf makkelijker. Je zult het verschil tussen dringende verzoeken en dingen die echt belangrijk zijn beter gaan zien.

Iemand vroeg me eens wie de belangrijkste mensen in mijn leven waren. Ik antwoordde: 'mijn familie, mijn vrienden en mijn collega's'. Toen confronteerde hij me en vroeg hij me waar ik zelf was in mijn antwoord. Ik zou namelijk bovenaan dat rijtje moeten staan. De belangrijkste persoon ben je zelf. Als je niet goed voor jezelf zorgt, hoe kun je er dan zijn voor de mensen van wie je houdt?

### Plan afleidingsvrije zones

Plan afleidingsvrije zones in je dag voor taken waar je je volledige creatieve denkkraft bij nodig hebt. Het duurt namelijk enige tijd om in de flow te komen. Wist je dat dit ongeveer 15 minuten duurt? De meeste mensen checken helaas net voor dat moment uit. Sommigen van ons komen door de vele afleidingen door de dag heen nooit in de flow. Het zijn van die dagen waarop je het erg druk hebt gehad en toch het gevoel hebt dat je niet veel hebt gedaan. Dus, pas op voor de 'zigzag' van aandacht en afleiding. Er is namelijk altijd afleiding beschikbaar.

### Neem (korte) pauzes

Als je iets doet dat een langere periode van concentratie vereist, helpt het ook om korte pauzes te nemen. Onderzoek toont aan dat als je af en toe je aandacht even kort ergens vanaf haalt, je je effectiviteit en mentale focus verhoogt. Zelfs drie minuten je aandacht ergens anders op richten, heeft dat effect al. Het is dus goed om een volledige gefocuste staat af te wisselen met korte pauzes. We gaan hier in het hoofdstuk over fysiek herstel dieper op in.

### Word je meer bewust van je ademhaling

Als we onzemanier van ademen trainen, worden we effectiever en doelgerichter. Ademhalingsoefeningen helpen namelijk om stressreacties in het lichaam te verminderen. Onderzoek toont een sterke relatie aan tussen hartcoherentie en ademhaling. HeartMath Institute zegt dat er bij psychofysiologische coherentie, een verhoogde synchronisatie en harmonie is tussen de cognitieve, emotionele en fysiologische systemen. Dat zorgt voor een efficiënte en harmonieuze werking van het geheel.

### Jij mag zelf beslissen

Vrijheid ontstaat wanneer we ons realiseren dat onze gedachten niet per se waar hoeven te zijn. Haal even adem en ervaar het gevoel van opluchting en vrijheid, want je mag helemaal zelf beslissen welke betekenis je toekent aan je eigen gedachten, of aan wat iemand je vertelt, inclusief deze white paper.



Je hebt macht over je geest –  
niet over externe gebeurtenissen.  
Realiseer je dit, en je zult kracht vinden.”

- Marcus Aurelius



Onze diepste angst is niet dat we ontoereikend zijn, onze diepste angst is juist dat we onmetelijk krachtig zijn. Het is niet de duisternis, maar juist het licht in ons, dat we het meeste vrezen. Je onbelangrijk voordoen bewijst de wereld geen dienst. Er is niets verlichts aan om je kleiner te maken opdat andere mensen zich bij jou niet onzeker zullen voelen. Wij zijn bestemd om te stralen. En als wij ons licht laten stralen geven we onbewust andere mensen toestemming hetzelfde te doen.”

- Marianne Williamson



## 3.0 Emotionele behendigheid

### 3.1 Waarom rennen we zo hard?

Velen van ons zijn ontzettend druk bezig met streven. We zijn altijd aan het rennen, soms bijna tot uitputting aan toe. We proberen alles goed te krijgen. Onze banen, onze relatie, ons ouderschap, onze vriendschappen en zelfs onze maatschappelijke verantwoordelijkheid. Waarom rennen we? Is het ooit bij je opgekomen dat we rennen om aan ons innerlijke zelf te ontsnappen, om opgemerkt te worden, om geliefd te worden? En ondertussen brengt het streven ons alleen maar verder weg van wie we werkelijk zijn. We hebben het gevoel dat er iets ontbreekt, een schrijnende angst die we proberen te vermijden door nog meer te doen.

#### **Neem een pauze**

Sta stil. Begin met voelen wat je voelt. Wanneer je op je gemak bent met je eigen emoties, ze accepteert en interpreteert, word je emotioneel wendbaarder. Emotionele wendbaarheid gaat niet over rationeel, logisch en stoïcijns zijn. Het gaat erom dat je je emoties kunt sturen, dat je ze kunt gebruiken, zonder dat ze de overhand nemen.

### 3.2 Jij alleen bent verantwoordelijk voor hoe je je voelt

Emoties zijn de bron van beweging. Emoveere betekent letterlijk 'weg gaan van'. Wanneer we het hebben over emotionele wendbaarheid, gaat het vaak over hoe we met moeilijke momenten in het leven kunnen omgaan en ze kunnen veranderen. Een gezonde emotionele huishouding ontwikkelen is belangrijk. Emoties zijn de bron zijn voor gezonde relaties.

Disfunctioneel gedrag ontstaat veelal door onverwerkte pijnlijke emoties die we op een actuele situatie projecteren. We sluiten ons af voor de pijn, door de oorzaak buiten onszelf te zoeken. Daarmee verlies je de verbinding met jezelf en de ander. We zeggen bijvoorbeeld: 'Je maakt me boos' of: 'Als je dat doet, word ik boos'. We houden anderen dan verantwoordelijk voor hoe we ons voelen.

Jij alleen bent verantwoordelijk voor hoe je je voelt. Anderen de schuld geven is een manier om jezelf te beschermen. Het is een manier om te voorkomen dat je verantwoordelijkheid moet nemen. Of zelf iets moet veranderen. Het is altijd makkelijker om anderen te vertellen zij moeten veranderen, dan naar jezelf te kijken. Sommigen van ons hebben onbewust van jongs af aan geleerd dat ze verantwoordelijk zijn voor de emoties van anderen. Bijvoorbeeld omdat hun ouders ze verantwoordelijk maakten voor hun boosheid. Een gezonde emotionele huishouding betekent eigenaarschap nemen voor je emoties en het kennen van de behoeften en drijfveren die hen triggeren.



### **Gezonde emoties maken je gezonder**

Een gezonde emotionele huishouding draagt ook bij aan je gezondheid. Onderzoek toont een verband tussen het hebben van sterke emoties, zoals angst, woede en boosheid, en de verzwakking van het immuunsysteem. Wanneer je je emoties niet verwerkt en op een goede manier uit, is er een overschot aan epinephrine. Dat verzwakt het immuunsysteem, waardoor je sneller ziek wordt.

## **3.3 Wegduwen of verdoven van ongemak helpt niet**

Proberen iets niet te voelen werkt niet en proberen om je gevoelens te verdoven is een nog gevaarlijkere strategie. De strategieën die we toepassen om onze gevoelens te verdoven worden onze verslavingen in het leven. Of het nu gaat om het verzamelen van meer spullen, het winnen van meer trofeeën, het verkrijgen van bewondering of het verdoven van onze gevoelens met sociale media, drugs, films, gamen, werk, of drank. Wat de verslaving ook is, niets externs zal het interne gevoel kunnen laten verdwijnen. Elke keer heb je een beetje meer nodig om hetzelfde gevoel te krijgen. Je hebt telkens een grotere 'high' nodig. De buitenwereld gebruiken om de innerlijke wereld te veranderen maakt het alleen maar erger. Het vergroot alleen maar de kloof tussen wie je lijkt te zijn voor de buitenwereld en wie je werkelijk bent.

### **Creëer een leven dat ook vanbinnen goed voelt**

En er niet alleen van buiten goed uitziet. Besteed wat tijd aan wat er vanbinnen bij je gebeurt. Wanneer heb je voor het laatst de tijd genomen om echt te voelen wat je voelt? Tijd waarin je alle afleidingen blokkeert, je ogen sluit en je concentreert op je gevoelswereld. 'Wat voel ik? Waarom voel ik het? Waarom voel ik me er ongemakkelijk bij? Wat vertellen deze gevoelens me? Wat zijn mijn diepere behoeften? Wat moet ik leren?'

### **Onderzoek en formuleer je emoties**

Vaak refereren we naar vier basisemoties: woede, angst, verdriet en geluk. We ervaren ze allemaal en, op basis van onze emotionele database, sommige zijn meer aanwezig dan anderen. Woede heeft veel te maken met het willen veranderen van de werkelijkheid, wanneer de dingen niet zijn zoals ze zouden moeten zijn. Angst heeft te maken met overleven, voorzichtig zijn en voorbereid zijn op het onbekende. Verdriet en geluk zijn emoties die gaan over verbonden zijn en verbonden voelen. Je niet gezien, gewaardeerd en geliefd voelen, maakt je verdrietig. Verbonden en gewaardeerd voelen maakt je gelukkig. Begrijpen welke emotie wordt geactiveerd, helpt je jezelf nog beter te begrijpen. En natuurlijk helpt het om je emotionele woordenschat te verbreden. Hoe beter je woorden kunt geven aan wat je voelt, hoe makkelijker je ze gaat doorzien.

### **Zie je emoties als wegwijzers**

De reden waarom we het moeilijk vinden om met ongemakkelijke emoties om te gaan is vaak omdat we ze als ongemakkelijk bestempellen. Dus, steeds comfortabeler worden met je eigen emoties bespaart je een hoop energie. Laat ze dienen als wegwijzers om richting te geven in het leven. Het is aan jou om ze te zien en te interpreteren wat er gedaan moet worden.



Robbert: 'Ik ben topsporter geworden in meerdere sporten. Het was mijn recept om liefde van mijn vader te krijgen. Het was een zeer disfunctionele strategie en zorgde er niet voor dat hij zei: 'Ik hou van je', of zelfs, 'Ik ben trots op je'. Hij liet het me op andere manieren zien. Manieren die me genoeg vervulden om mijn atletische prestaties hoog houden. Toen ik de relatie met mijn vader heelde, we onze echte diepe emoties deelden, zag ik onmiddellijk veranderingen in mijn leven. Ik verloor de overbelaste behoefte aan competitie. Mijn kernwaarde 'competitie' veranderde in de loop van tijd in 'groei'. Groei van mezelf om meer waarde toe te voegen aan het leven van anderen. De betekenis die ik toewees aan sport veranderde. Het ging van: een strategie om erkenning en liefde te krijgen en de ruis in mijn hoofd te verdoven, naar: spelen, genieten van fysieke activiteit, kunnen loslaten en het ondersteunen van mijn gezondheid.'

### 3.4 Leer je emotionele 'erfgoed' kennen

Emoties worden veroorzaakt door gebeurtenissen in ons leven. Een collega geeft ons een compliment, iemand schreeuwt tegen ons in het verkeer, of de kinderen ruimen hun puinhoop niet op; we hebben een emotionele database die deze gebeurtenissen interpreteert. Natuurlijk bestaat deze database uit alles wat er in ons verleden is gebeurd. We herbeleven daarom vaak onze emoties door ze te projecteren op de actuele situatie. Daarom begrijpen we onze eigen emotionele reactie soms niet, met name als deze buiten proportie lijkt. Je emotionele 'erfgoed' kennen, helpt je daarom in het reguleren van je emoties.

#### **In een emotioneel sterk geladen situatie...**

Het wordt nog ingewikkelder dan dat. Wanneer we een sterke emotie ervaren, gaan we in wat psychologie een 'emotioneel refractaire staat' (ERS) noemt. Heb je ooit in een situatie gezeten waarin iemand je uit balans bracht? En waarvan je niet snel genoeg kon herstellen om effectief te kunnen reageren? Dit is de ERS aan het werk. Het is de periode waarin een emotie je belemmert om effectief en bewust te reageren.

#### **... kun je niet meer logisch denken...**

Het helpt om te begrijpen hoe je bewustzijn verandert als je in een ERS zit. Wanneer je geconfronteerd wordt met een emotioneel geladen situatie, neemt je bewustzijn af. Je hebt niet meer zoveel toegang tot je geheugen en je logisch redeneren. Alles wat er gebeurt, alles wat andere mensen doen of zeggen interpreteer je op een manier die je huidige standpunt bevestigt. In deze staat sta je niet open voor andere argumenten of uitdaging. Je probeert onbewust je emotionele toestand te rechtvaardigen en te handhaven.

### ... en rechtvaardig je je eigen emotie

In deze toestand ligt je focus op het bevestigen van je huidige emotie, omdat je hersenen dit fijner vinden dan cognitieve dissonantie. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je echt boos bent op iemand. Wat ze ook zeggen of doen doet er niet echt toe. Je vindt een manier om het te zien als extra bewijs voor hoe je je over hen voelt, zodat je je emotie kunt rechtvaardigen. Daarom herken je vast dat je een tijdje later, wanneer de emotionele situatie al voorbij is, met de betere antwoorden kunt komen. Het is ook de reden waarom veel vergaderingen op het werk emotioneel 'gekaapt' worden, met mensen die zich steeds rechtvaardigen en dingen uitleggen, in plaats van te luisteren en vragen te stellen.

### Jij bepaalt je reactie. Altijd.

Victor Frankl en Eva Eger schreven: 'Tussen prikkel en reactie is er een ruimte. En in die ruimte ligt onze vrijheid.' Ze herinneren ons aan de keuzevrijheid. Hoe te reageren, in alle omstandigheden, is altijd aan ons. Niemand kan ons dat afnemen. Leren hoe we de refractaire periode verkorten, maakt ons emotioneel wendbaarder. Door de refractaire staat waarin we ons bevinden te herkennen en erkennen, kunnen we beginnen met het reguleren ervan. Dus, het begint met het opmerken van onze emoties: die lichamelijke sensatie die we vaak voelen als een golf van energie. We voelen het vaak in de onderbuik, net onder je 'solar plexus'. Onze hartslag neemt toe, we beginnen te zweten en ons logisch denken is met de noorderzon vertrokken. Wanneer dit gebeurt, hebben we 2 opties die leiden tot effectief gedrag:

- 1 Laat de emotionele energie los door iets fysieks te doen, zoals het drinken van een glas water. Of vraag om een korte pauze van de vergadering en maak een wandeling. Iets fysieks doen helpt je om de stress, veroorzaakt door emoties, te verminderen. En natuurlijk helpt het dan wel om achteraf na te denken over wat je emotie triggerde en waarom.
- 2 Gebruik de emotionele energie op een goede manier door de emotie te erkennen. En te accepteren dat die deel uitmaakt van wie je bent en hoe je kijkt naar de wereld om je heen. En nog belangrijker, dat je het bij het verkeerde eind zou kunnen hebben. Gebruik je ademhaling om de stress te verminderen. Zodra je je emoties de baas bent, kan het helpen om ze te delen, zonder de ander de schuld te geven. Draai het dan om en probeer een aantal argumenten te vinden die je eigen standpunt tegenspreken. 'Wat mis ik hier? Wat kan de reden zijn dat hij/zij zich zo gedraagt? Welke behoefte is hij/ zij aan het uiten? Wat zou de oplossing kunnen zijn?' Dit zorgt voor een positieve spiraal. We gebruiken de emotie om verbinding te maken. Zodra de verbinding er is, neemt de effectiviteit van je communicatie ook toe.



Tussen stimulus en respons zit onze vrijheid als mens."

- Victor Frankl and Eva Eger

### Oefen jezelf in vier stappen

Het oefenen van de volgende vier stappen kan je helpen. Elke keer als je emoties het dreigen over te nemen, doe je dit:

- 1 Neem de tijd, adem in adem uit en geef de ander het voordeel van de twijfel
- 2 Erken wat er gezegd wordt en/of wat je voelt, zonder oordeel
- 3 Benoem je positieve intentie en je behoefte
- 4 Vraag om mogelijke feedback, oplossingen, meer informatie, een diepere uitleg

Dit zal je helpen de refractaire toestand te verkorten en je effectiviteit in emotioneel geladen situaties verhogen.

## 3.5 Empathie is een krachtige verbinder

De neurale basis voor empathie zijn onze spiegelneuronen. Ze laten ons voelen wat we in anderen observeren. Wanneer we kiezen voor empathie in plaats van woede of angst, werkt dat op een diepgaande manier door in onze relaties. Het vergroot onze compassie voor anderen, zelfs als we het niet met hen eens zijn. We zijn er vaak erg goed in om anderen te vertellen wat we van hen vinden, in plaats van te vertellen over hoe we ons voelen. Het uitspreken van ons gevoel helpt ons om zinvoller met elkaar om te gaan. We hebben allemaal een behoefte om gezien, gewaardeerd en geliefd te worden. Dit is wat de kracht van empathie kan doen. Wat zou er gebeuren als we een stap verder zouden gaan in relaties door te zeggen 'Ik voel je en het is oké.' in plaats van 'Ik hoor je en hier is wat advies'. Dit zou leiden tot meer veiligheid, connectiviteit, gezamenlijke creativiteit en een gezonde dialoog.

### Oefen jezelf in empathie:

- 1 Luister actief. Door actief vragen te stellen, te luisteren en samen te vatten wat mensen zeggen, train je je vermogen om te luisteren naar wat er gezegd wordt.
- 2 Luister met je hart. De volgende stap is om te beginnen met het kijken naar mensen, vooral naar hun gezichtsuitdrukkingen. Welke emoties zie je? Hoe laten ze je voelen? Dit zien en benoemen heeft een grote impact op anderen. Ook omdat mensen zich er zelf misschien niet bewust van zijn.
- 3 Luister naar diepere behoeften. Vaak kan het ook helpen om intuïtief te luisteren naar wat niet gezegd wordt, of zaken met elkaar te verbinden om te ontdekken wat ze echt nodig hebben. Wat is de behoefte achter de emotie die je opmerkt? Het is vaak moeilijk om aan de ene kant de behoefte en aan de andere kant de strategie die een persoon heeft om die behoefte te vervullen, te ontwarren.

“Het feit dat je veel voelt, kan je overweldigen en je daardoor zelfs laten lijden.”

### Van mij of van jou?

Sommigen ervaren ook de keerzijde van empathie. Het feit dat je veel voelt, kan je overweldigen en je daardoor zelfs laten lijden. Dit kan je oordeel vertroebelen en het geven van een effectief antwoord moeilijker maken. Wanneer dit veel gebeurt, moet je leren onderscheid te maken tussen jouw emoties en die van anderen. En leren om van empathie naar compassie te gaan. Het gaat je helpen voelen wat de ander voelt, medeleven te tonen en het vervolgens wel bij hem of haar laten. Verdrinken in de emotie van de ander gaat de ander namelijk niet helpen. Een vuistregel die wij hanteren: wanneer je twijfelt of het jouw emotie is, of die van iemand anders, dan is het de emotie van de ander.

## 3.6 Vergroot je inzicht in je relationele behoeften

Wanneer we emotie koppelen aan onvervulde behoeften, verschuift het gesprek naar een dieper niveau. Emoties ontstaan wanneer niet aan een diepe behoefte wordt voldaan. Het werkt niet om iemand anders de schuld te geven voor jouw emotie en te eisen dat diegene verandert. Begin liever met het uiten van je behoefte. En vraag de ander om die behoefte te vervullen. Het is interessant om je triggerpoints te leren kennen. Welke relationele behoeften herken je? En hoe reageer je als iemand die behoeften negeert? Hier zijn enkele van de relationele behoeften die we onderscheiden:

- ✓ Aandacht voor je mening
- ✓ Erkenning van wie je bent en je talenten
- ✓ Positieve woorden
- ✓ Genegenheid door intiem te zijn en door fysieke aanraking
- ✓ Aanmoediging te volharden in het bereiken van je doelen
- ✓ Troost in moeilijke situaties
- ✓ Respect voor ieder individu en ieders mening
- ✓ Veiligheid en voorspelbaarheid van de context
- ✓ Ondersteuning bij teamuitdagingen

### Wat als de ander niet aan je behoefte kan voldoen?

We weten dat niemand aan al onze behoeften kan voldoen. Waarom worden we er dan soms emotioneel van? Waarom verwachten we het onmogelijke? We hebben zelfs de neiging om de lat hoger te leggen voor onze leiders: we verwachten dat ze aan onze behoeften voldoen. Wat nu als er iemand is die onze behoeften verwaarloost? Natuurlijk kun je het expliciet maken en diegene verzoeken eraan te voldoen. Tegelijkertijd is het ook goed om los te laten. En te accepteren dat bepaalde mensen je niet geven wat je nodig hebt. Zorg ervoor dat je het ergens anders krijgt. En kijk of je jezelf, van binnenuit, kunt geven wat je nodig hebt. Door te erkennen dat je oké bent zoals je echt bent.



We kunnen alleen verbinding maken met anderen op emotioneel niveau als we verbonden zijn met onszelf.”

**Gebruik je emoties om te thriven**

We kunnen alleen verbinding maken met anderen op emotioneel niveau als we verbonden zijn met onszelf. Als we weglopen van onze eigen emoties, of ze projecteren op iemand anders, wordt het ingewikkeld om te ontwarren wat er in je gebeurt. Weten wat je diepere emotionele behoeften zijn, ze uiten, en ontvankelijk zijn voor de emotionele behoeften van anderen, verhoogt de kwaliteit van relaties en je emotionele wendbaarheid. Gebruik je emoties om te kunnen thriven.



Om een goede  
gezondheid te  
garanderen: eet licht,  
adem diep, leef sober,  
cultiveer opgewektheid  
en bewaar je interesse  
in het leven.”

- William Londen



## 4.0 Fysiek herstel

### 4.1 Het fysieke domein is de kern van ons welzijn

**Vitaliteit wordt meer en meer uitgekleed tot alleen het fysieke domein. Wij bekijken vitaliteit meer holistisch. Fysiek herstel hangt namelijk sterk samen met de andere drie domeinen. Gezond zijn is iets heel anders dan 'niet ziek zijn'. Gezond zijn gaat over het verhogen van je energieniveau, je vermogen om jezelf te vernieuwen en dus goed voor je lichaam te zorgen om te kunnen blijven thriven.**

#### **Je hartslagvariabiliteit als indicator**

Een belangrijke indicator van de fysieke conditie en biologische veroudering is de hartslagvariabiliteit, ook kort besproken in het hoofdstuk over hersenkracht. Het is de meting van de veranderingen in je hartslag: versnelling of vertraging. Het toont de functie en de balans van het autonome zenuwstelsel en signaleert stress, rust en spijsvertering. Onze ademhalingspatronen, onze lichaamsbeweging, onze gevoelens, en zelfs onze gedachten beïnvloeden je hartslagvariabiliteit. De technologie en gegevens om dit te meten zijn wetenschappelijk onderbouwd en beschikbaar. In ons 'Thrivability werk' brengen we de resultaten van zo'n onderzoek samen in een rapport. Zo krijg je inzicht in:

- ✓ je energiereserves
- ✓ de productiviteit van je energie
- ✓ je stressniveaus
- ✓ je vermogen om te herstellen na een stressrespons
- ✓ de patronen in je hersengolven

Met de inzichten uit je hartslagvariabiliteitsrapport maak je beter geïnformeerde keuzes over de overtuigingen en/of gewoonten die je wilt veranderen om je welzijn in alle vier domeinen te verbeteren.

#### **Je energiehuishouding beïnvloedt de anderen domeinen**

Het fysieke domein vormt de kern van onze energiehuishouding. We splitsen het vaak op in voeding, beweging, slaap en ademhaling. Als een van deze gebieden ernstig wordt beïnvloed door je omstandigheden, beïnvloedt het ook de andere domeinen. En dus je hele welzijn. Een gebrek aan slaap kan na verloop van tijd leiden tot steeds meer irritatie, boosheid of angst. Dat kan weer van invloed zijn op je emotionele welzijn. Het kan ook leiden tot geheugenverlies, wat op zijn beurt van invloed is op het mentale welzijn. En dit kan ertoe leiden dat je je hogere doel of bijdrage in werk en leven in twijfel gaat trekken.



## 4.2 Wat is gezonde voeding?

Wat te eten en wat niet te eten is controversieel. Gezonde voedingskeuzes gaan over het ontrafelen van het wonderbaarlijke menselijk lichaam en hoe het reageert op voeding. Wetenschap is nog niet eens in de buurt van een volledig begrip van het menselijk lichaam, met al zijn functies en behoeften.

Er is veel informatie beschikbaar. Maar vaak is die geschreven om je bepaalde producten aan te prijzen. Dat maakt het moeilijk om hierin je eigen weg te vinden. Dit leidt tot de trieste situatie waarin we denken dat we goed voor ons lichaam zorgen, terwijl we het eigenlijk schade toebrengen.

Daarom zeggen we: er zijn geen universele recepten, we zijn namelijk allemaal verschillend. Wat voor jou kan werken, werkt misschien niet voor een ander. Test wat het beste voor je werkt. Wees je bij het proberen van nieuwe populaire diëten altijd bewust van de langetermijneffecten op je lichaam. De 'te-veel-regel' gaat in elk geval altijd op. Te veel van wat dan ook is altijd slecht.

National Geographic onderzocht levensduur in de zo genaamde Blue zones. Dit zijn gebieden waar mensen erg oud worden. Voeding is een van de redenen voor een lange levensduur. De mensen daar eten een 'heel en onverwerkt' plantaardig dieet. Met 'heel en onverwerkt' bedoelen we voedsel dat zo uit de natuur komt. Je bewijst je lichaam een grote dienst door je dieet naar meer niet-verwerkt en plantaardig voedsel te verschuiven. De onderzoekers kwamen er ook achter dat het helpt om heel bewust te eten. Dus geen afleiding en geen haast. Dit helpt je meer van je voedsel te genieten, je spijsvertering te stimuleren en te voorkomen dat je te veel eet. De langlevende mensen in de Blue zones eten tot ze voor 80% voldaan zijn. Dat heeft een positief effect op hun gewicht.

Tot slot onderstrepen we het belang van het drinken van veel water. Het reinigt het lichaam, stimuleert je concentratie en leidt tot natuurlijke pauzes.

## 4.3 Wat is gezonde beweging?

Laten we kijken naar beweging. Wat vind je van bewegen, je dagelijkse aantal gezette stappen, je sport-routines? Is er iets wat je graag doet, en kun je het in je dag inpassen? Dagelijks fysiek in beweging komen heeft een direct verband met je fysieke en mentale toestand. En dus met je prestaties en je vermogen om te thriven. Maak er een dagelijkse gewoonte van om te bewegen, te lopen, een work-out te doen, alles helpt. In de Blue Zones hebben mensen de neiging om veel te bewegen gedurende de dag. Dat is dus iets anders dan de hele dag te zitten en dit compenseren met een uur sporten.

Voor productiviteitsdoeleinden is er een groeiende hoeveelheid onderzoek die wijst op de voordelen van het nemen van frequente pauzes tussen werksessies, variërend van elke 25 tot 60 minuten. Dit kan een pauze van 2-10 minuten zijn. Ontdek wat voor jou werkt. Het is belangrijk om van je bureau weg te gaan en te lopen, te rekken, hurken, springen, ofwel: bewegen. Het hoeft niet intens te zijn, gewoon bewegen. Je mag het leuk maken. Wanneer je met anderen samenwerkt, maak er dan bijvoorbeeld een teamenergizer van.

Het effect van de hoeveelheid ‘feel good’ hormonen die een work-out oplevert, is groter dan dat van een antidepressivum. Dus, wat is de beste training? Simpel, de training die je leuk vindt om te doen en consequent blijft doen. NASA laat zien hoe springen op een rebounder optimaal is. CrossFit beweert wat de optimale combinatie van functionele fysieke training binnen een uur is. Rennen of fietsen is beschikbaar voor iedereen. En wanneer bewegen in de natuur tot de mogelijkheden behoort, doe het: dat geeft je helemaal een boost. Er zijn zo veel opties, kies wat voor jou vanzelf gaat, wat past in je routines en bij je behoeften. Voor sommigen helpt het om te bewegen samen met een vriend, echtgenoot of zakenpartner. Dit zorgt ook voor een stok achter de deur, wanneer je het lastig vindt om vol te blijven houden.

## 4.4 Wat is gezonde slaap?

Wat zijn de belangrijkste energizers die we hebben? Slapen, slapen en slapen. Een ontmoedigend aantal mensen lijdt aan lichtere of zwaardere vormen van slaapverstoring. Een gemiddeld gezond aantal slaapuren is 5 slaapcycli van zo’n 1,5 uur, oftewel 7,5 tot 8 uur slaap. Wat is jouw ideale hoeveelheid? Erken dat het vooral ook gaat over de kwaliteit van de slaap die je krijgt. Wist je dat de slaap die je voor middernacht krijgt de meest kwalitatieve is? Hoe wordt je slaap beïnvloed door je gedachten of emoties? Zorgen over werk, gezondheid van het gezin, thuisonderwijs voor kinderen, je ouders?

Bekijk wat je doet in je laatste twee uur voor het naar bed gaan. Hoeveel licht en schermtijd heb je? Schermlicht verlaagt de hoeveelheid melatonine in je bloed. Dit is het hormoon dat je slaperig maakt. Misschien heb je emotionele gesprekken als je moe bent. De ‘regel van negen uur’ kan helpen. Geen emotioneel geladen gesprekken na 21.00 uur.

Om te slapen, kun je je concentreren op je ademhaling, deze geleidelijk vertragen terwijl je focust op het ontspannen van elk deel van je lichaam. Sommigen van ons worden midden in de nacht wakker. Het kan je dan helpen om wat dingen op te schrijven om je hoofd leeg te maken. Op het gebied van slaap is het vaak hard nodig een aantal gezondheidsroutines aan te passen.

## 4.5 Wat is gezonde ademhaling?

Ademhaling wordt vaak overgeslagen in het fysieke domein. Terwijl ademhaling juist erg belangrijk is. Het is direct gerelateerd aan ons vermogen om kalm te blijven, veerkrachtig te zijn, het kunnen vertragen of versnellen onze hartslag, aan onze mentale en emotionele gezondheid, en aan ons vermogen om te ontspannen.

Een ander fascinerend feit is dat 70% van onze ontgifting optreedt wanneer we uitademen. Ontgifting van wat we inademen, maar ook van waar we onze huid aan blootstellen en het voedsel dat we eten.

Een eenvoudige manier om de kracht van je ademhaling te ervaren, is om te ademen in een langzaam gestaag tempo, terwijl je focust op je middenrif, zonder uitgebreide pauzes ertussen. Probeer 4 seconden in en 4 seconden uit. Na een lichte focus op je ademhaling van een minuut of twee laat je deze weer gaan. Herhaal dit een paar keer en zie wat er verandert. Wat te doen als je gestrest bent? Focus op je adem. Je kunt namelijk niet gestrest raken als je adem langzaam en stabiel is. Daardoor is het een zeer snelle en effectieve remedie tegen stress.

Wanneer we ons lichaam in vorm houden, verhogen we de hoeveelheid energie en de fysieke vernieuwing die we nodig hebben in ons drukke leven, waarin we veel van onszelf verwachten. Het aanleren van nieuwe routines op dit gebied heeft grote impact op onze emotionele en mentale capaciteit. De kunst is om fris te blijven.

//

Als je ergens echt  
in gelooft, verwerf  
je meestal ook het  
vermogen om het  
te realiseren.”

- Mahatma Gandhi

## 5.0 De reis die voor ons ligt



### Zorg voor gewoonten in lijn met je doel

Het doorbreken van oude en het opbouwen van nieuwe gewoontes is cruciaal voor thriving. Je hebt geen goede of slechte gewoontes. Relativiteit leert ons dat niets goed of slecht is, alleen onze gedachten kleuren het zo. Laten we daarom het onderscheid maken dat gewoonten functioneel of disfunctioneel zijn. Wat bepaalt deze functionaliteit? Of de gewoonte aansluit bij wat jij wil bereiken in je leven.

### 5.1 Gebruik neuroplasticiteit in je voordeel

We hebben de mogelijkheid om te veranderen en te transformeren. Dit noemen we neuroplasticiteit. William James: 'Plasticiteit ... in de brede zin van het woord, betekent het dat een structuur zwak genoeg is om te veranderen onder invloed, maar sterk genoeg is om niet meteen volledig te veranderen.' Hij verwijst hiermee naar neuronen die in de hersenen verbonden zijn als neurale netwerken.

#### Creëer nieuwe paden in je brein

Een verhaal om neuroplasticiteit te illustreren. Stel, je maakt een wandeling in het bos. Tijdens het lopen heb je de drang in een bepaalde richting te gaan, er is daar echter nog geen pad. Ondanks dat er geen pad is, baan je je toch een weg die kant op en daarmee vorm je een gloednieuw pad. Andere bosbezoekers worden aangetrokken door dit nieuw gevormde pad en kiezen ervoor om het ook te volgen. Op een gegeven moment wordt het zo vaak gebruikt dat de lokale overheid besluit om er een goed geasfalteerd wandel- en fietspad aan te leggen. In de tussentijd zorgt dit nieuwe pad ervoor, dat een ander pad in het bos veel minder gebruikt wordt. Het wordt uiteindelijk weggehaald. Dit is precies wat er gebeurt in je hersenen als je start met het maken van andere keuzes, nieuwe gedachten vormt en nieuwe acties onderneemt. Als je die herhaalt, vorm je dus een nieuwe neurale route en uiteindelijk een nieuw neuraal netwerk. Je past het principe van neuroplasticiteit toe in je eigen voordeel!

#### Wat is het verschil tussen verandering en transformatie?

Bij een verandering anticipeer je op resultaten uit het verleden. Je brengt dan dus veranderingen aan op basis van je reflecties en contemplaties. Met transformatie richt je je focus op de toekomst, je hogere doel. Onafhankelijk van je resultaat in het heden of verleden. Transformatie verandert je op zo'n manier dat je niet terug kunt en zelfs niet meer terug wilt. Let op: het gaat hier niet om goed of slecht, slechts om een onderscheid tussen de twee strategieën.

## 5.2 Van gedragstransformatie tot een nieuwe gewoonte

Transformatie begint met een intentie. Een intentie is een bewuste beslissing om te breken met gewoontegedrag en iets anders te gaan doen. Nieuwe gewoonten vereisen nieuwe synaptische verbindingen in de hersenen. Wanneer je je gedrag wilt veranderen, moet je bewust je onbewuste besturingssysteem veranderen. En dat terwijl het grootste deel van ons gedrag komt vanuit ons onderbewustzijn. We hebben een diepgeworteld besturingssysteem gebaseerd op ons DNA, onze opvoeding, ons onderwijs en onze ervaringen. Het veranderen van disfunctionele gewoonten op basis van ons onbewuste beeld van de werkelijkheid is dus geen gemakkelijke taak. Je moet bewust kiezen wat je herhaalt en door ontwikkelt tot een nieuwe gewoonte. Het vereist diepe reflectie, persoonlijke verbinding en consistente verandering van acties door het oppakken van nieuwe routines.

### Er zijn zes belangrijke hefbomen om je gedrag te veranderen

- 1 **Doel:** Het nieuwe gedrag moet iets versterken waar je in gelooft. Daarom is het belangrijk om na te denken over waar je in gelooft, wat belangrijk en betekenisvol voor je is, wat je waardeert in het leven.
- 2 **Ondersteuning:** Omring jezelf met mensen die je kunnen helpen. We zijn sociale wezens, op zoek naar manieren om erbij te horen en opgemerkt te worden. Dus we hebben metgezellen nodig op onze reis..
- 3 **Geloof:** Je gaat alleen veranderen als je gelooft dat je het kunt. Ondersteunt je zelfperceptie je doel?
- 4 **Kleine stapjes:** Je moet abstracte doelen vertalen in kleine, concrete actiedoelen voor vandaag.
- 5 **Context:** Vaak voorkomt onze sociale context juist dat we veranderen. Het helpt daarom om je fysieke en/of sociale context aan te passen aan de gewenste nieuwe situatie. Je kunt zo een pad van de minste weerstand creëren en niet vertrouwen op wilskracht alleen. Sommigen zeggen zelfs dat het nodig is om het grootste deel van je bewuste inspanning te besteden aan het creëren van een gunstige context.
- 6 **Groeimindset:** Zorg dat je jezelf een groeimindset aanleert. Nieuwe dingen uitproberen, fouten maken, leren en aanpassen is een circulair proces, nodig om vooruit te komen.

### **Nieuw gedrag heeft 40 dagen nodig om een gewoonte te worden**

Het duurt ongeveer 40 dagen om neurologische paden en hersenfrequentie te veranderen. Je moet dus het nieuwe gedrag ongeveer 40 dagen lang elke dag herhalen om er echt een gewoonte van te maken. Dan heb je nog eens 40 dagen nodig om de nieuwe gewoonte te verankeren voordat het je nieuwe standaard wordt die jou definieert. Wanneer je disfunctionele gewoonten wilt veranderen, is het goed om te onthouden dat we het nodig hebben om ze te vertalen in persoonlijke ervaringen, ten minste een paar maanden lang.

### **Dus, wat is jouw reis?**

Wat inspireerde je? Wat gaf je dat ongemakkelijke gevoel, waarbij je weet dat het tijd is om uit je comfort zone te komen? We hopen dat we je geïnspireerd en misschien soms geconfronteerd hebben het leven te gaan leiden zoals het voor jou bedoeld is. Om nieuwe gewoonten te creëren die meer bezieling geven, meer focus geven op wat belangrijk is, je de diepe kracht van je emoties laten ervaren en daarmee uiteindelijk gezonder te leven.

We hopen dat deze whitepaper een hulpmiddel voor je is in het stimuleren van je persoonlijk leiderschap. Dat het bijdraagt aan je besef dat jij, mooi, overvloedig, krachtig, authentiek en empathisch bent. Dat het bijdraagt aan wat nodig is om je potentie waar te maken. En uit je oude verhaal te stappen als dat niemand meer dient. We zijn dankbaar dat we samen met je mogen optrekken in deze reis. We hopen dat je deze kennis kunt omzetten in veel thrivende ervaringen, en zo met ons meedoet in het menselijker maken van de wereld waarin we werken.



Erik-Jan Hoekstra



Robbert van Ede

## De beste versie van jezelf

Wil jij ook de beste versie van jezelf zijn, of heb je vragen over de beste aanpak bij de genoemde suggesties?

Voel je vrij om contact met ons op te nemen.

✉ Erik-Jan Hoekstra

✉ Robbert van Ede