

---

**BRAIN BALANCE**  
**JOURNAL**

---



*Charlotte Labee*



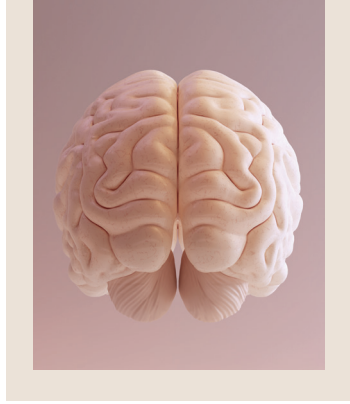
# Deze journal is van...

**Naam:** .....

**Startdatum:** .....

**Seizoen:** .....

—————>  
OP NAAR BRAIN BALANCE!



# YES!

## Wat geweldig dat jij met de Brain Balance Journal aan de slag gaat.

Bijna niets is zo lastig als het veranderen van ingesleten gewoonten en patronen. Toch is dit voor iedereen mogelijk. De hersenen zijn namelijk neuroplastisch en kunnen hierdoor je leven lang veranderen. Dat gebeurt bewust en onderbewust, iedere seconde van de dag en ongeacht je leeftijd. Zo zorgt neuroplasticiteit ervoor dat het brein zich kan aanpassen aan de omgeving. En kun jij altijd nieuwe dingen leren en jezelf ontwikkelen.

Hoewel neuroplasticiteit een automatisch proces is in de hersenen, kun je er zelf een grote invloed op uitoefenen. Dit laatste is enorm interessant. Het betekent namelijk dat je zelf grip hebt op de manier waarop je brein verandert. In deze journal gaan we hier dagelijks mee aan de slag. Want hoe meer je er mee bezig bent, hoe makkelijker het proces verloopt.

---

→  
WAAROM IS VERANDEREN ZO LASTIG?

“

Je brein gaat  
zuinig om met  
de beperkte  
energie die het te  
besteden heeft.

”

# MOET DAT NOU?

## JE BREIN IS GEBOUWD OM VERANDERINGEN TE WEERSTAAN

Vaak weten we wel dat we iets moeten veranderen. Dat het beter zou zijn voor onze gezondheid, geluk of prestaties in het leven. Toch kiest ons brein er vaak voor om niet te veranderen. Wat logisch is, als we kijken naar de evolutie van de hersenen. Het brein heeft maar beperkte energie per dag te besteden en gaat met deze energie heel zuinig om. Dat heeft twee redenen:

01. Veranderen kost je brein energie. De hersenen zijn evolutionair ingericht op het besparen van energie en zijn hierdoor liever lui dan moe. Doen wat je altijd deed, is heel energiebesparend.
02. Intelligent nadenken kost je brein energie. Bijna al onze gevoelens, reacties en handelingen zijn geprogrammeerd in de hersenen en worden aangestuurd door het onderbewuste. Deze automatische aansturing werkt energiebesparend.

Omdat onze hersenen niet willen veranderen, verzinnen ze graag excuses. Ze leggen de schuld het liefst extern neer en schikken zich in de eigen waarheid. Hierdoor ervaren veel mensen zelfsaboterende gedachten: 'Het lukt me toch niet, dus ik stop er maar mee', 'Ik ben zoals ik ben, daar kan ik niets aan doen' of 'Ik heb er echt alles aan gedaan, maar het verandert toch niets... Zonde van mijn tijd en energie!'

Deze simpele hersentruc gebruikt je brein dag in dag uit tegen je. Maar hoe vaker we dit toelaten, hoe makkelijker de hersenen deze tool inzetten om iets niet te hoeven doen. We blijven dan in onze comfortzone, die veilig voelt en energie bespaart. Maar zolang we blijven doen wat we altijd al deden, krijgen we wat we altijd kregen...

## De kracht van het onderbewuste brein

Als je de energiebesparende reflexen van je brein voor waarheid aanneemt, wordt dit de nieuwe programmatie in de hersenen. Dat geldt ook voor dingen die anderen tegen en over je zeggen. Het brein maakt namelijk geen onderscheid tussen informatie die goed of schadelijk voor je is. Zo kan het dus zijn dat je dingen gaat geloven die helemaal niet jouw eigen waarheid zijn.

De hersenen reageren op onze gedachten, gevoelens, behoeften, handelingen en gewoonten. Hoe vaker het brein een bepaald programma afspeelt, hoe dieper het in ons onderbewuste systeem wordt geprogrammeerd.



## 4 SEIZOENEN

# De invloed van de seizoenen op ons brein

Zoals de diverse pijlers van Brain Balance onze hersenprocessen beïnvloeden, zo doet de natuur dat ook. Het brein is miljoenen jaren lang geëvolueerd in een natuurlijke omgeving. Voor de hersenen zijn daarom weinig dingen zo belangrijk als een goede balans in en met de natuur.



Wellicht heb je het rustgevende effect van een groene omgeving zelf al eens ervaren. Simpelweg in de natuur zijn maakt je hoofd leeg, stimuleert je creativiteit en helpt je oplossingen verzinnen die je normaal niet te binnen zouden schieten. Volgens een recent onderzoek zouden we dan ook minimaal 2 uur per dag in de natuur moeten doorbrengen om meer balans aan te brengen in onze hersenen en drukke levens.

Inmiddels hebben meerdere onderzoeken aangetoond dat zelfs de seizoenen onze hersenactiviteit beïnvloeden. Ons brein blijkt bijvoorbeeld op zijn krachtigst hal-verwege juni, wanneer de dagen het langst zijn. Halverwege december is het op zijn zwakst, wanneer de dagen het kortst zijn. Daarmee hebben onze hersenen niet alleen een dag- en nachtritme, maar ook een seizoensritme dat onze cognitieve functies beïnvloedt.

## Onze hersenen veranderen met de seizoenen

Ieder seizoen verandert er van alles in de natuur. Denk aan de kleuren, planten, bomen, temperaturen, voedingsstoffen, luchtvochtigheid en het aantal uren zonlicht. Hiermee beïnvloeden de seizoenen ons sociale

leven en hoeveel we in de natuur zijn en bewegen. Al deze veranderingen kunnen invloed hebben op ons humeur en de werking van ons brein.

## Vier journals voor vier seizoenen

Hoe dan ook betekent ieder seizoen iets anders voor je brein en beïnvloedt het hiermee jouw Brain Balance. Daarom heb je de keuze uit 4 journals met elk een eigen seizoenskleur. Zo kun je maar liefst 365 dagen lang journalen en met jouw Brain Balance aan de slag gaan!

LENTE

ZOMER

HERFST

WINTER

**WELKE 10 TO-DO'S GAAN MIJ HELPEN OM  
BRAIN BALANCE TE BEREIKEN OF TE  
BEHOUDEN?**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....
- 7 .....
- 8 .....
- 9 .....
- 10 .....

# Brain Balance Tips



WANDELEN



CREATIEF ZIJN



LACHEN



DE NATUUR IN



MUZIEK LUISTEREN



MET IEMAND PRATEN



GEZOND ETEN



SPORTEN



ANDEREN HELPEN



LEZEN



POSITIEF DENKEN



VRIENDEN OPZOEKEN



MEDITEREN



SAPEN



WATER DRINKEN



YOGA



MUZIEK MAKEN



SOCIAL MEDIA DETOX



# Opdracht

Hoe is het met mijn stressniveau?

**WAAR KRIJG IK STRESS VAN?**

.....

.....

.....

.....

.....

**WANNEER VOEL IK MIJ VERKRAMPT? (BIJVOORBEELD WANNEER IK ACHTER DE COMPUTER ZIT, IN BED LIG, TELEVISIE KIJK OF EEN GESPREK VOER)**

.....

.....

.....

.....

.....

**HOEVEEL STRESSMOMENTEN ERVAAR IK OP EEN DAG?**

.....

.....

.....

**WELKE STRESSMOMENTEN ERVAAR IK ALS POSITIEF? (BIJVOORBEELD MEER ENERGIE, VROLIJKHEID, ENTHOUSIASME OF MOTIVATIE)**

.....

.....

.....

.....

.....

**WELKE STRESSMOMENTEN ERVAAR IK ALS NEGATIEF? (BIJVOORBEELD SIGNALEN VAN SPANNING ZOALS NEKKLACHTEN, DARMKLACHTEN, RUGKLACHTEN, SCHOUDERKLACHTEN, EEN KORTE ADEMHALING OF EEN VERMOEID EN LEEG GEVOEL)**

.....

.....

.....

.....

.....

## BRAIN FACT

Wist je dat stress besmettelijk is? Als een gestrest persoon een kantoor binnenloopt, slaat deze stress binnen no time over op iedereen. Stress is nog besmettelijker dan een verkoudheidje.

“

If you fail  
to plan, you  
are planning  
to fail.

”

*Benjamin Franklin*



# BRAIN BALANCE PLANNER



# DAG:

DATUM:

## ► TO DO

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## ► GEDACHTENSPINSEL

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ► BRAIN BALANCE GOALS

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....

## BRAIN FOOD TODAY

*ontbijt*

*lunch*

*diner*

*dagelijkse*  
**BEWEGING**

*dagelijkse*  
**ONTSPANNING**

*vandaag*  
**OVERWIN IK DEZE DREMPEL**



# WEKELIJKS REFLECTIEMOMENT

---

DEZE WEEK IN EEN WOORD OMSCHREVEN:

► **HOE GING HET MET MIJN BRAIN BALANCE DEZE WEEK?**

---

.....

.....

.....

.....

.....

► **TOP 3 SUCCESSEN OM TE VIEREN**


*hoogtepunt*  
**WAT GING ER GOED?**

*leerpunt*  
**WAT VOND IK LASTIG?**

► **WELKE BRAIN BALANCE STAPPEN GA IK VOLGENDE WEEK ZETTEN?**

---

.....

.....

.....

.....

.....