



# WELKOM

Duurt ongeveer 2,5 – 3 uur

Inzichten over jezelf:

Hoe doorbreek je dit?

Interactief & Intensief

# WELKOM

Open mind

Doe wat goed voelt voor jou

Stel vragen, maar heb geduld

Heb vooral plezier!

S  
T  
A  
P

1

## HET BESEF

- You are in charge
- Neem je verantwoordelijkheid

## INZICHT

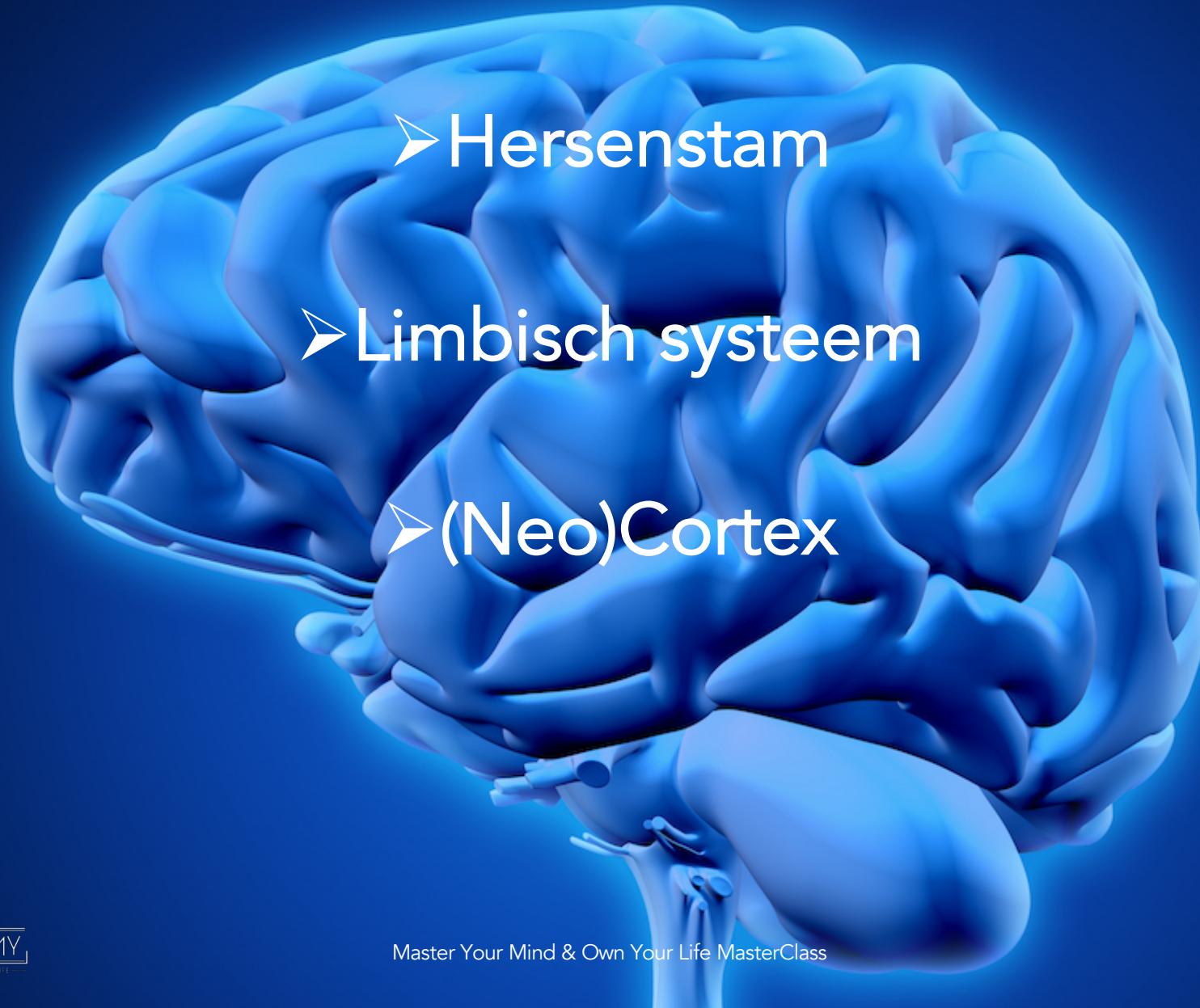
- 2.1 Inzicht in het brein
- 2.2 Inzicht in het 5G model

## 2.1 INZICHT IN JOUW BREIN

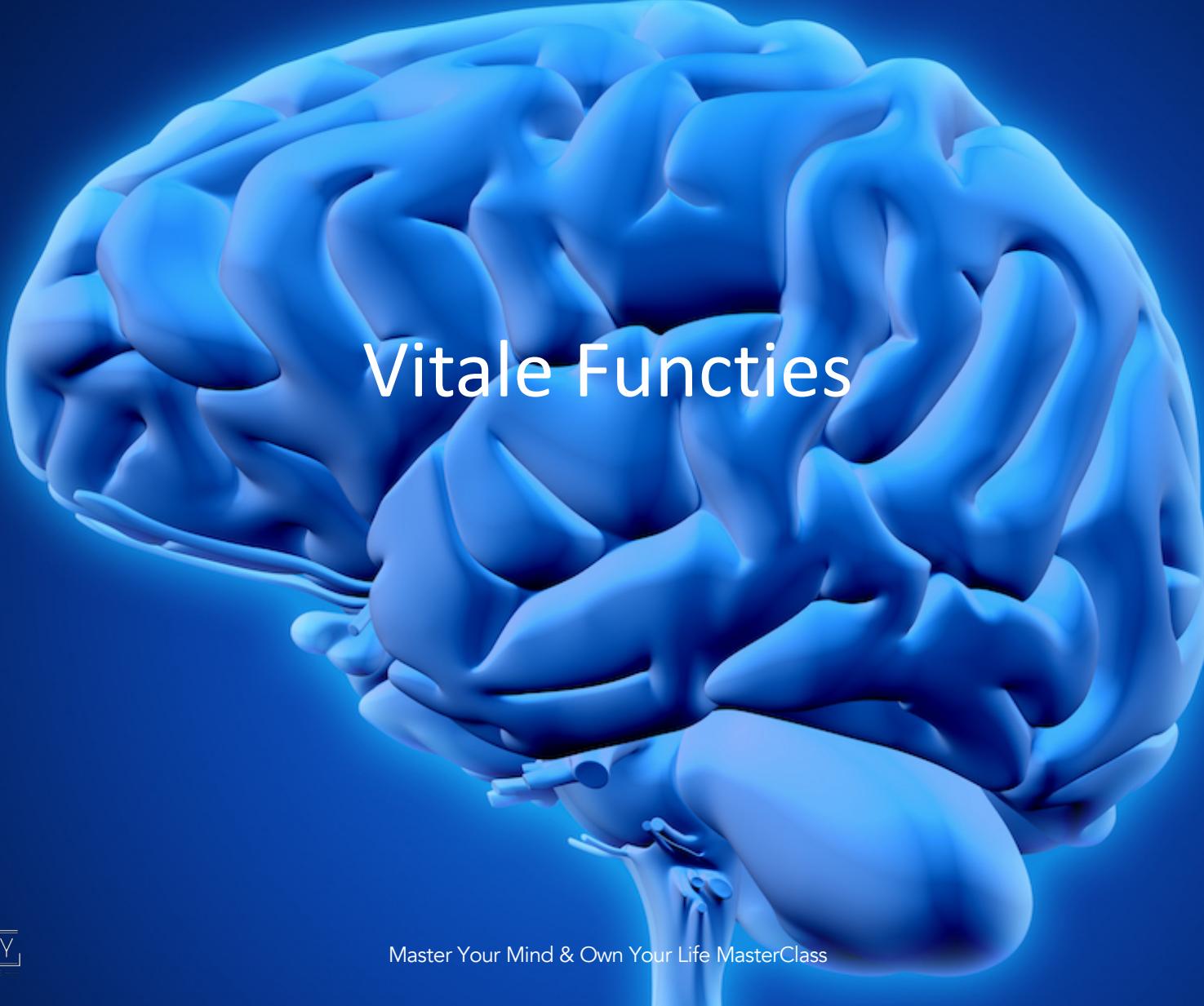


- 
- Aangeboren voorkeur vet & suiker
  - Oeroud en niet geëvolueerd
  - Ons omgeving mega anders

# DRIE GEBIEDEN



# HERSENSTAM



Vitale Functies

# LIMBISCH SYSTEEM

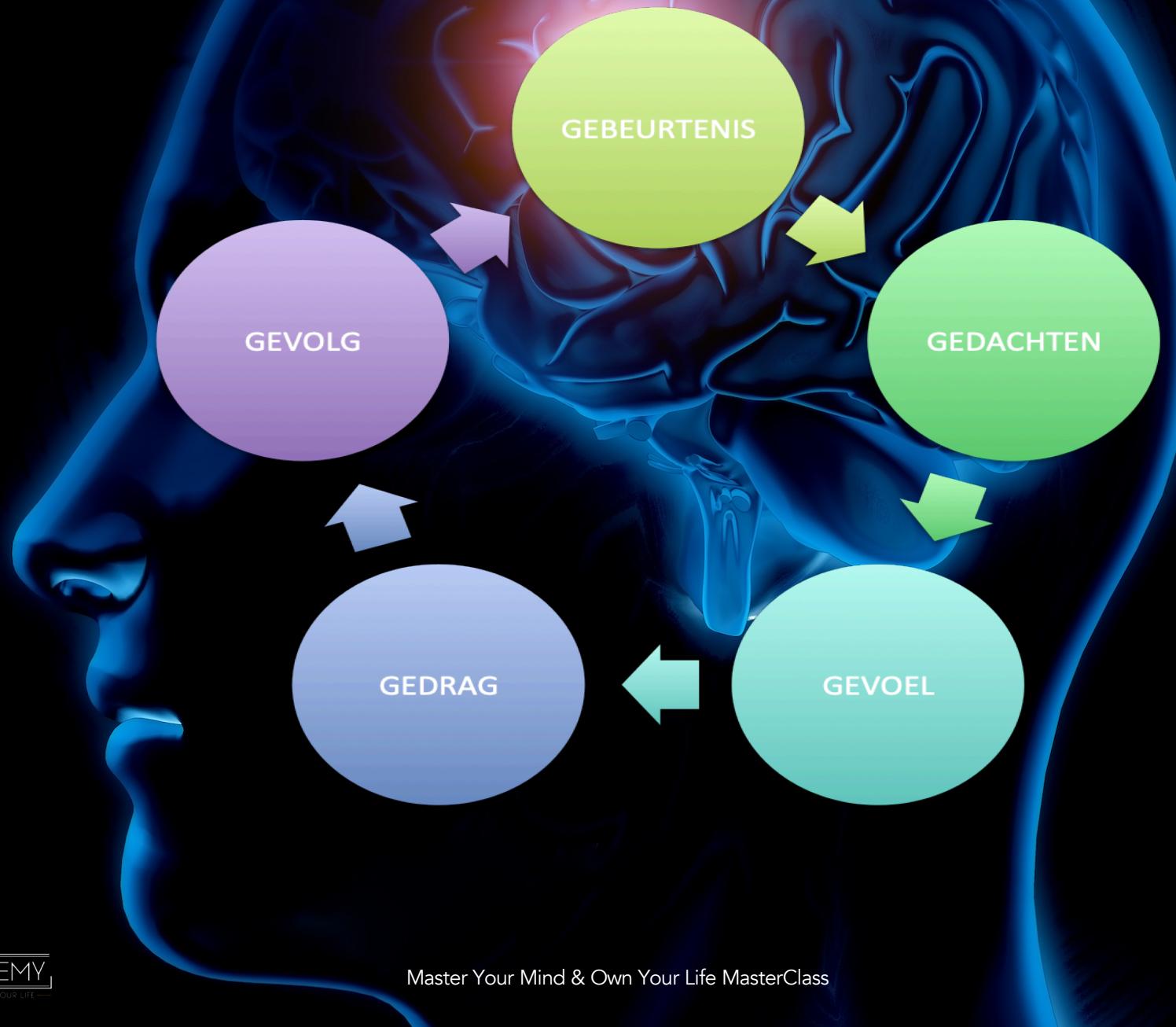
Intern contact maken met de externe wereld

# (NEO)CORTEX



Hoogste Cognitieve  
Motorische Functies  
Remming, Filter & Focus

## 2.2 INZICHT IN HET 5G MODEL





Gevoelens en gedachten komen voort uit  
wat we op een dieper niveau geloven :

CONDITIONERING  
SOFTWAREPROGRAMMA  
OVERTUIGING  
FILTER



# STAP 3 – INZICHT IN JOUW CONDITIONERING

- 
- Vanaf geboorte tot +/- 7 jaar
  - Cultureel bepalend
  - Onderwijs
  - Gezin
  - Vriendjes

- 
- Pijn vermijden 2x > plezier verkrijgen
  - Pijn & plezier: subjectief aan eigen conditionering
  - Jouw realiteit is enkel wat jij kunt waarnemen  
MET jouw conditionering!

- 
- 95% is **ONBEWUST AUTOMATISCH**
  - Wat zeg jij tegen jezelf?
  - Wat denk jij?
  - 50 gedachten per minuut!



# TIME TO PRACTICE

10 minuten

- Pak pen & papier
- Schrijf 5 mensen op die jou inspireren
- En waarom ze je inspireren

**5 minuten**

➤ Schrijf van ieder van deze personen één woord op wat deze persoon kenmerkt

10 minuten

➤ Maak tweetallen en zeg  
dan 'Ik ben.....'

## Conclusie

- Alles wat jij in een ander ziet, is een projectie van jezelf!
- Jouw brein filtert o.b.v. jouw conditionering
- 95% onbewust!

S  
T  
A  
P

4

## GROEIEND BEWUSTZIJN:

- Bewust van het onbewuste (95%!) worden
- Supermarkt
- Tony Robbins: '*Where focus goes, energy flows*'

# Langdurig Veranderen?

- 'Your inner world creates your outer world'
- De les herhaalt zich tot je hem leert!
- 'When the student is ready the teacher will appear'



# TIJD VOOR PAUZE

## BODY MIND & SOUL

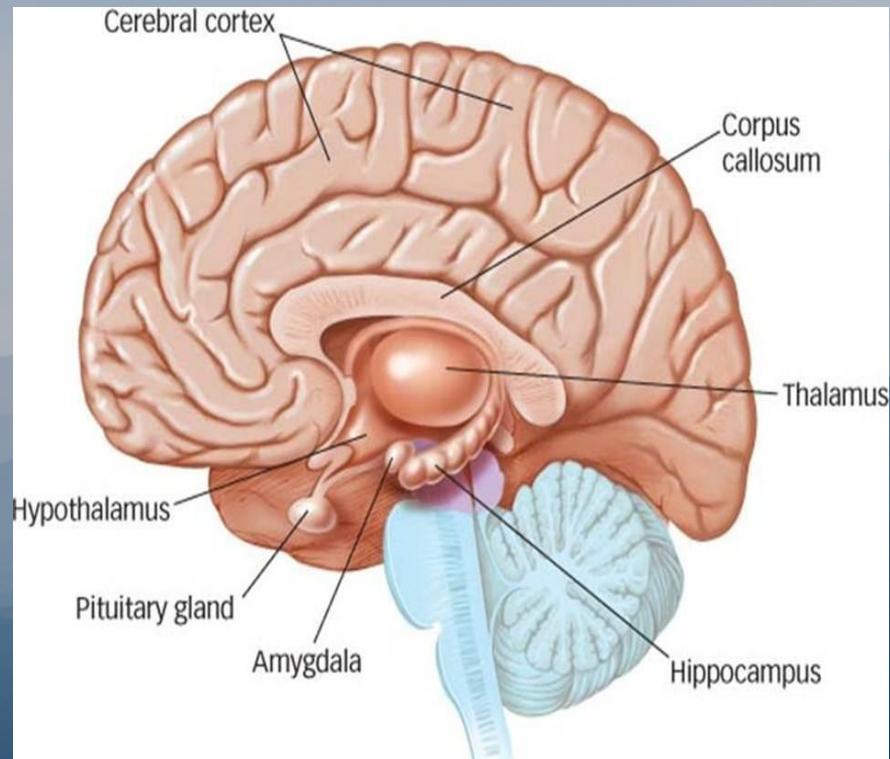
- Zijn niet alleen ons brein & conditionering
- Ook lichaam en ziel
- Onlosmakelijk met elkaar verbonden
- Alles valt of staat met jouw staat & houding

# STAP 5 – Master Your Mind

- Overprikkeld → staan altijd AAN, moeten veel & zien veel
- Middeleeuwen vs huidige maatschappij
- Afgescheiden van de natuur en van elkaar

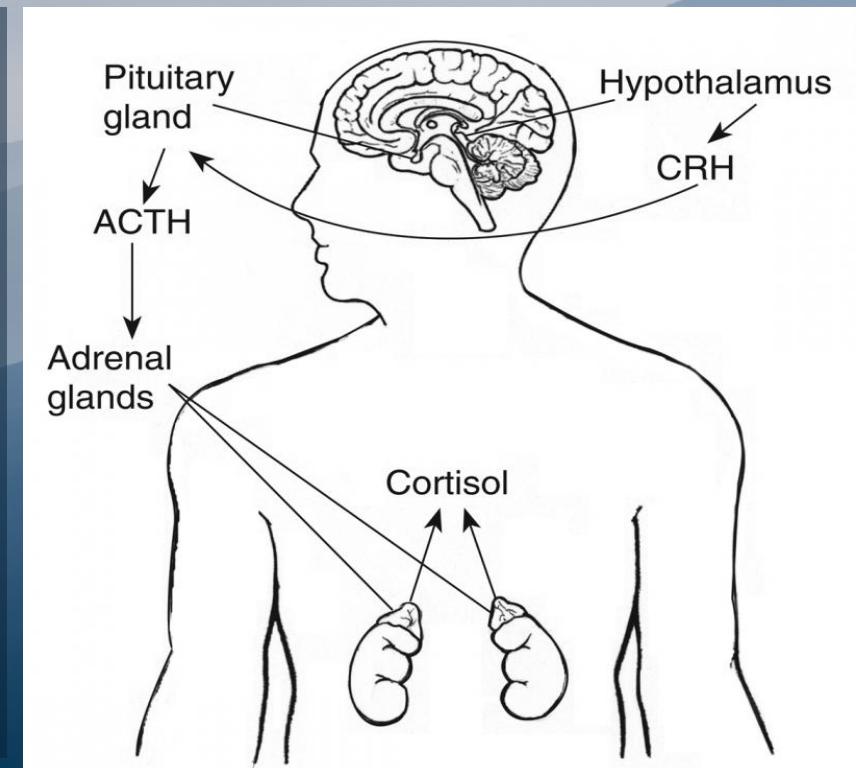
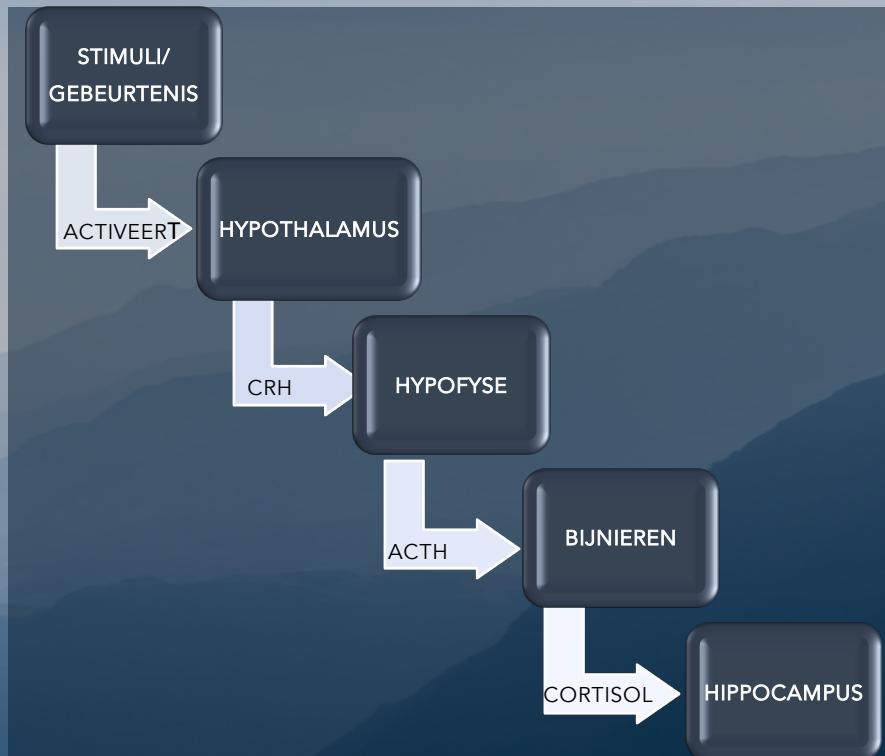


# STAP 5.1 – Just Breathe



- Je bent & leeft zoals je ademt
- Bij stress/angst → automatisch deels stoppen OF oppervlakkig & sneller ademhalen
- Impact op jouw brein & lichaam

# STAP 5.1 – Just Breathe



# STAP 5.1 – Just Breathe

Hippocampus evaluateert



REMT of ACTIVEERT Hypothalamus



Maakt lijf klaar om te FIGHT or FLIGHT

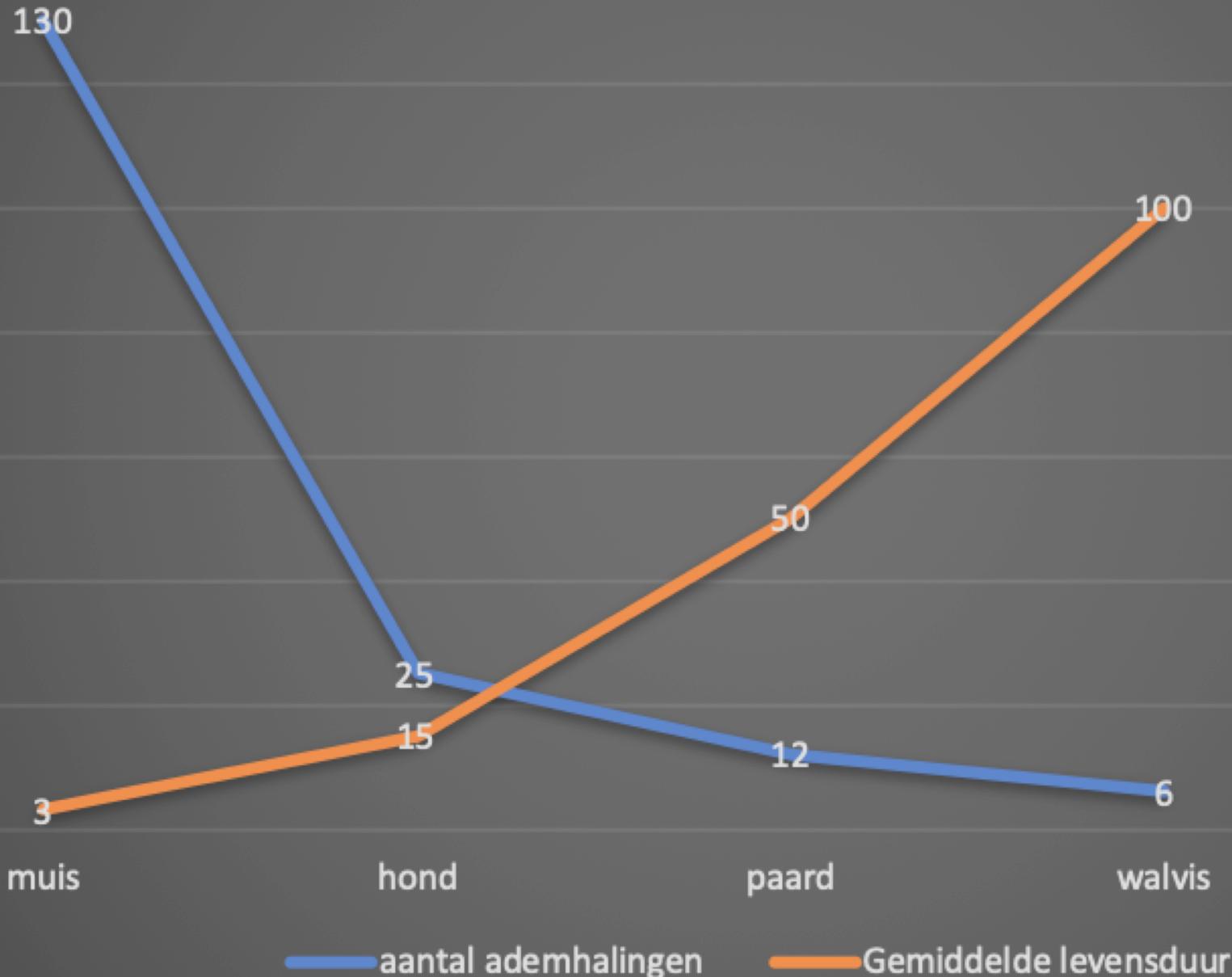


Herstelt dit weer en alles weer normaal

## STAP 5.1 – Just Breathe

- Lange termijn stress, is slecht voor je uiteindelijk....Verkort je leven
- Aantal keer ademhalen per minuut is gerelateerd aan jouw levensduur

# Onderzoek bij dieren



## STAP 5.1 – JUST BREATHE

- Mensen → gemid. 10x P/M → gemid. 78 jaar
- Onder stress: 12-20 x P/M → leven significant korter



# TIME TO PRACTICE

## 1 minuut

- Stressvolle, pijnlijke gebeurtenis vd afgelopen 2 weken
- Denk vooral aan waarom je je zo voelde? Wat maakte het zo vervelend?
- Probeer echt tot de kern te komen

3 minuten

- Pak pen en papier & schrijf al je gevoelens/gedachten op

# 5 minuten

- Ontspannen zitten. Armen, benen lekker los
- Alleen te focussen op de ademhaling
- 15x rustig ademhalen:
  - 3 sec door de neus in (buikademhaling)
  - 1 sec vasthouden
  - 5 sec uitademen via mond

3 minuten

- Pak pen en papier & schrijf al je gevoelens/gedachten op

# Conclusie

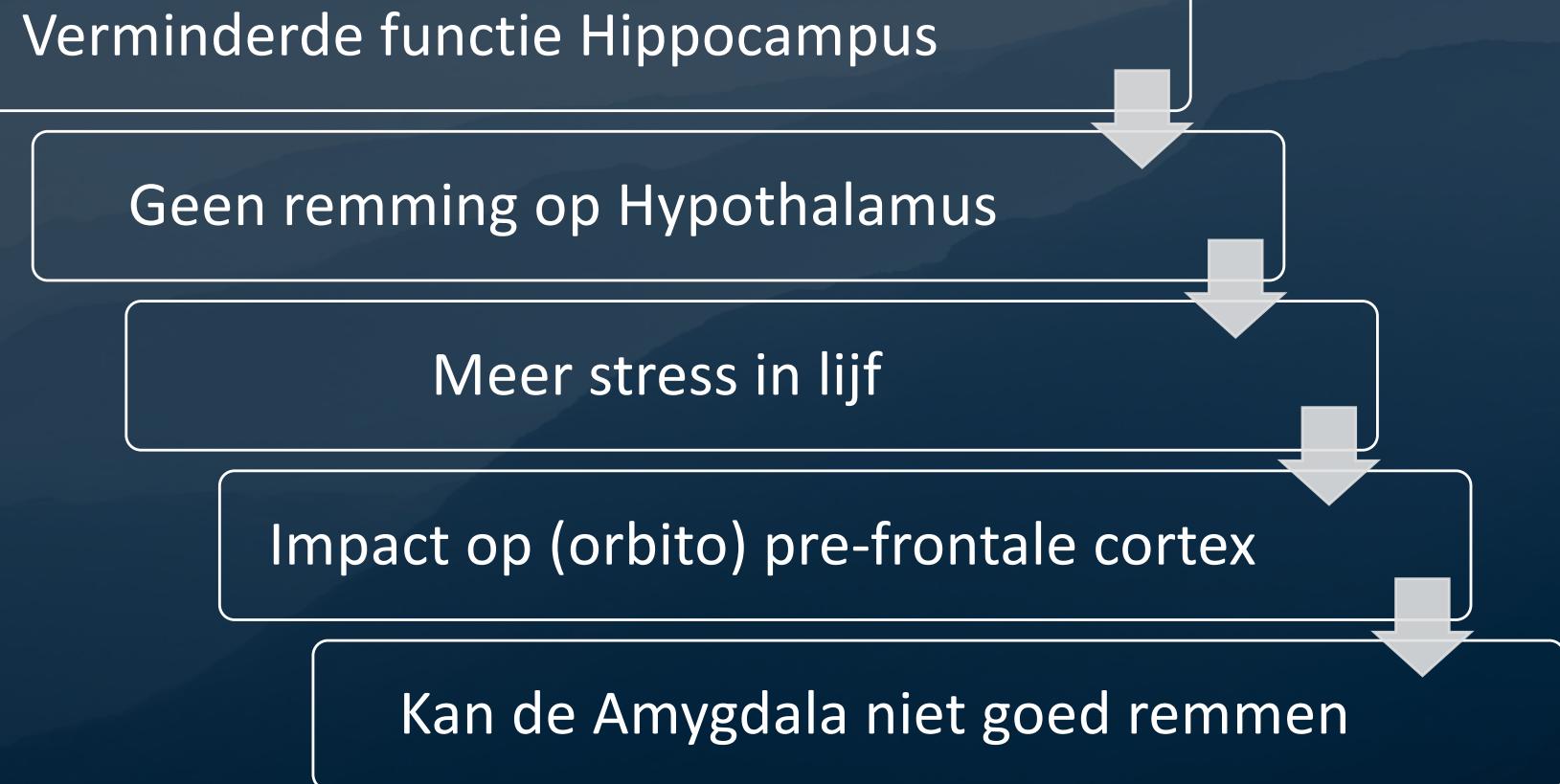
- Even een pauze om tot adem te komen, is life changing!
- Kost maar 5 minuten
- Kalmeert je brein & jouw lichaam
- Zorgt voor gedachtenverandering!

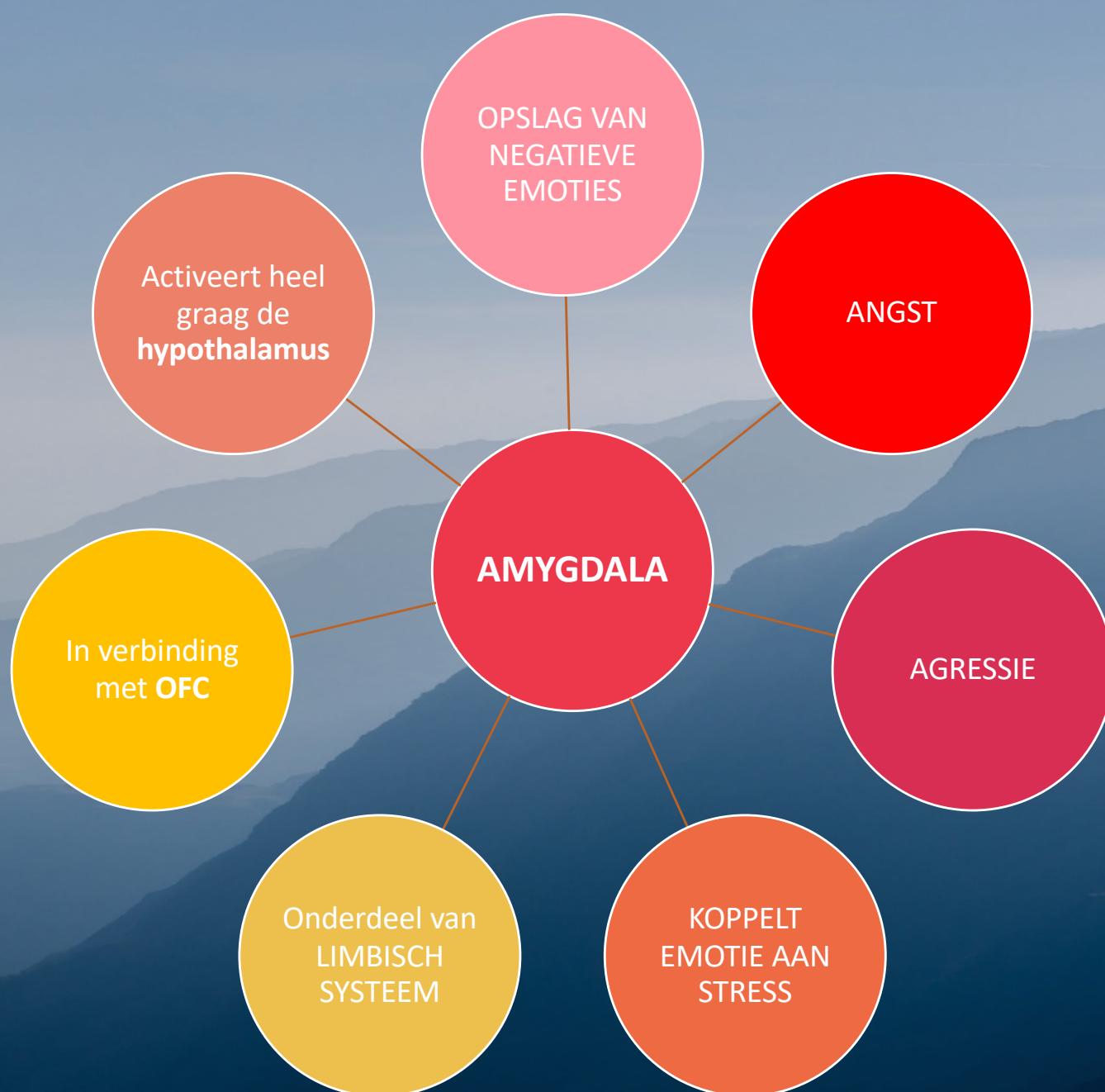
S  
T  
A  
P  
  
5  
•  
2

## SHAKE IT OFF

- Dr. Berceli, onderzoek oorlogsveteranen met PTSS (posttraumatische-stressstoornis)
- Gebaseerd op een onderzoek van een bioloog
- Energie hoopt op in het lichaam → fysio

## STAP 5.2 – Shake It Off





# Hippocampus activeren

- Om hypothalamus af te remmen
- Zodat de prefrontale cortex goed blijft werkt
- Die remt de amygdala af
- Zodat die de hypothalamus niet activeert

# Hippocampus activeren

- Muziek luisteren
- Empathisch bezig
- Goed slapen
- BEWEGEN → Schudden als je niet in de gelegenheid bent om te bewegen!

The background of the slide features a soft-focus, blue-tinted photograph of a mountainous landscape. The mountains are layered in the distance, creating a sense of depth. In the foreground, a dark, solid rectangular box is positioned horizontally across the middle of the slide. Inside this box, the words "TIME TO PRACTICE" are written in a large, white, sans-serif font.

# TIME TO PRACTICE

## STAP 5.3 – Power Of Now

*'If you are depressed you are living in the past,  
If you are anxious you are living in the future,  
If you are at peace you are living in the present'*

Lao Tzu – Chinese Filosoof

*'Je kunt enkel bang/gestrest zijn als je bezig bent met  
de toekomst  
of blijft malen om wat er in het verleden gebeurd is'.*

Eckhart Tolle – Duitse Hedendaagse Filosoof

## STAP 5.3 – Power Of Now

- Dat je je druk maakt over de toekomst → Bang voor een onvoorspelbare uitkomst → onveilig → ons brein houdt van veiligheid!
- Angst – is fysiek aanwezig (lijf) echter de OORZAAK is een non-fysieke conditionering (mind) en vindt onbewust plaats

# SAMENVATTING

Master Your Mind →  
Short-term Tools

&

Own Your Life →  
Long-term Solution

# SAMENVATTING

## SHORT-TERM TOOLS:

- Besef & verantwoordelijkheid
- Neem pauzes
- Haal diep adem
- Schud het van je af
- Blijf in het nu



## LONG-TERM SOLUTION

- Inzicht & Bewust worden van onbewuste
- Conditionering is onbewust
- Er bestaat geen quick fix voor lange termijn resultaat
- Niet voor iedereen, wel voor jou?

VRAGEN?

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT

[www.OnerAcademy.com](http://www.OnerAcademy.com)

[Ilke@OnerAcademy.com](mailto:Ilke@OnerAcademy.com)