

De beste versie van **jezelf**.



2016

Kopiëren en vrijelijk gebruiken vinden wij prima, netjes met bronvermelding graag.

De beste versie van jezelf! ¹

Wij hebben allen een eigen 'marshmallow'!

Margriet Sitskoorn² stelt dat wij allemaal één of meer 'marshmallows' hebben: *dingen die we moeilijk kunnen weerstaan en die onze lange termijn doelen ondermijnen*. Daarbij kun je denken aan verleidingen zoals: gewoonte eten, chocola, koopjes jagen, alcohol, drugs, gokken, etc. Deze verleidingen triggeren vooral ons – evolutionair gezien – oudere brein. En dat is ook heel logisch, want ga maar na: miljoenen jaren lang had het grote overlevingswaarde om zonder lang nadenken te kiezen voor bepaald voedsel, handige voorwerpen of een gewillige partner.



Met haar vraag doelt zij op het beroemde experiment uit de jaren 60 van de vorige eeuw waarbij kinderen een marshmallow kregen aangeboden. Vervolgens werden zij alleen gelaten met de mededeling: *'Ik ga heel even weg en als het je lukt om de marshmallow niet op te eten, dan krijg je er zo meteen 2!'* Omdat het experiment al zo lang geleden plaatsvond weten we nu wat de voorspellende waarde hiervan was. Het bleek dat kinderen die langer dan 15 minuten konden wachten later aanzienlijk meer succes hadden in hun leven.

Het laten staan van de marshmallow was een bewijs van het bezit van sterke executieve vaardigheden, zoals vooruitdenken, aandacht richten, emotieregulatie, impulscontrole en wilskracht. De voorspellende waarde van de marshmallowtest bleek groter te zijn dan IQ-scores.

Ons brein is plastisch en daarmee ontwikkelbaar.

Wij hebben, zoals jullie als trouwe lezers van onze nieuwsbrieven weten, een nieuwer en wijzer breindeel: de prefrontale hersenschors. Sitskoorn noemt dit ook wel het CEO-brein of het executieve brein, omdat dit het meest wijze, bewuste en sturende deel van ons brein is. Het goede nieuws is nu, zoals we wel eerder beschreven, dat we ook dit deel van ons brein kunnen ontwikkelen! Ons brein is namelijk plastisch. Dit betekent dat de ervaringen die we herhaaldelijk opdoen, een grote invloed hebben op de vorm en functie van ons brein.

We leven in een VUCA-wereld³

Onze snel veranderende en constant in flux lijkende wereld noemen we wel een 'VUCA-wereld', de afkorting van 4 onzekerheidsbevorderende triggers: Volatility, Uncertainty, Complexity en Ambiguity. Perioden van relatieve stabiliteit worden steeds korter. Iedere paar maanden reorganisaties, ieder jaar ontslagen, iedere twee jaar doorbraken in technologie. Ze bevorderen stress op een heel onbewuste manier door een constante

¹ Samenvatting van het boek IK2, worden wie je wilt zijn, Margriet Sitskoorn, 2015; ELF 2016

² Margriet Sitskoorn, Neuropsycholoog, Tilburg,

³ Van der Valk, lezing, 2014

onderstroom te veroorzaken van onzekerheid, wispelturigheid waardoor je voelt dat je constant op je hoede moet zijn. Dit is fnuikend voor je welzijn en vraagt om **bewuste bijsturing**. Om succesvol te zijn in deze wereld moet je beschikken over een eigen stabiliteit, een vooruitziende blik en een flinke dosis wilskracht. Dit zijn goede gewoontes waarvan onderzoek heeft aangetoond dat ze helpen om je CEO-brein te ontwikkelen.

Het bewust leren herkennen van de signalen van negatieve emoties en ... het dan kunnen omschakelen naar je 'executieve brein' is voor iedereen te leren. Daarvoor dien je een set van zeg maar emotioneel intelligente (EQ) vaardigheden te ontwikkelen. Veel heb je er al van meegekregen in je leven en bij geboorte. Verder aanscherpen is de kunst, waardoor er ruimte ontstaat in je leven voor succes, gezondheid, geluk, ideeën, onbevangenheid, plezier.

Eigenschappen van wijsheid en succes zijn gerelateerd aan onze executieve vaardigheden.

Als je de eigenschappen van wijsheid en van het hebben van succes bij elkaar voegt dan is onderstaande lijstje (EQ) kerneigenschappen zeer de moeite waard om jezelf eens op te scoren. In welke mate vind je dat je deze eigenschappen hebt (een beetje – redelijk voldoende – veel) en geef daarna een concreet voorbeeld die je score onderbouwd.

EEN BEETJE REDELIJK VOLDOENDE VEEL

1. Toewijding en Aandacht
2. Zelfcontrole
3. Energie – levenslust
4. Sociale intelligentie
5. Dankbaarheid
6. Optimisme
7. Nieuwsgierigheid
8. (Pro)Sociaal gedrag
9. Reflectie en zelfbegrip
10. Omgaan met onzekerheid
11. Tolerantie
12. Spiritueel
13. Humor

Deze eigenschappen bepalen in hoge mate de “prestatiegerichtheid” van je karakter, in de zin van “ben je in staat om zelfstandig dingen te realiseren, voor elkaar te krijgen, binnen je sociale leefmilieu. Mensen met een hoge score bereiken in het algemeen aanzienlijk meer.

In haar boek werkt Sitskoorn vervolgens een praktische aanpak uit om deze EQ vaardigheden te ontwikkelen. Dit is een brede aanpak, om de basis te leggen. Specifieke vaardigheden leer je vervolgens via de eerder door ons (zie nieuwsbrief 2, 36 en 53) beschreven methode, 'Leren van nieuw gedrag'. Wij combineren in onze training bij ELF beide inzichten in een EQ-ontwikkelingsproduct dat we gemaakt hebben, daarover een andere keer.

Sitskoorn heeft haar aanpak EFFECT genoemd, hieronder vatten we die samen.

Enriched Environment – verrijk je omgeving!

Deze is wellicht de makkelijkste en leukste om uit te voeren. De mens is namelijk gemaakt om nieuwe dingen te ontdekken. De tip is dan ook: daag jezelf uit door regelmatig nieuwe dingen te leren, nieuwe plekken te bezoeken en nieuwe mensen te leren kennen.

Zie het maar als **mentale fitness**. *Wie te weinig beweegt gaat fysiek achteruit. Wie te weinig mentaal beweegt gaat mentaal achteruit.* Dus wil je al jaren een nieuwe taal leren of een muziek-instrument leren bespelen? Doe het voor je brein!

Dus is het goed om je zelf een af te vragen:

- Kan ik deze week iets nieuws doen?
- Van wie kan ik dat leren of 'afkijken'?
- Waarvan droom ik al langer om te leren?
- Hoe kan ik nog beter worden in?

Een paar tips:

Museumbezoek

Concertbeleving, nieuwe muziekstijlen ontdekken

Kunstgidsen of apps (Art Cast, Rijksmuseum, BBC history, en ontelbare anderen ...)

iBooks of andere boekenapps

Een nieuwe Taal leren

Schaken, Mastermind, Kruiswoordpuzzels, etc.

Flow Focus – Geef richting aan de plasticiteit van je brein.

Neuroplasticiteit blijkt twee kanten op te werken volgens het principe '*wat je aandacht geeft groeit*'. Wie veel tijd besteedt aan mopperen en zeuren wordt steeds beter in mopperen en zeuren. Wie aan de andere kant regelmatig een dankbaarheidsdagboek bijhoudt krijgt langzaam maar zeker een '**dankbaar brein**' en is waarschijnlijk gelukkiger dan iemand met een 'mopper-brein'. En dit geldt ook voor piano spelen, mediteren, schrijven, schilderen of wat je maar belangrijk vindt. Ietsjes zonniger naar gebeurtenissen kijken is in zekere zin en mate beïnvloedbaar door jezelf. "Fake it, till you make it" want je brein past zich aan.

Daarbij houden we onszelf ook vaak voor de gek door er geheel eigen verklaring op na te houden voor de slechte keuzes die we maken. Ga dit lijstje voor je zelf eens na:

- *Die vent deed niet zo aardig tegen me, dus hoef ik even niks met hem te maken te hebben in dit project.*
- *Ik weet wel dat de eisen van de klanten veranderen en dat ik daar op in moet spelen, maar ik moet nu eerst even door met de afhandeling van deze stapel klachten.*
- *Ik zie wel dat de wereld verandert, maar dat vind ik niet zo prettig dus laat ik het even voor wat 't is en denk ik vooral dat het ook een beetje gek is.*
- *Ik doe aanvallend of overheersend tegen de mensen om me heen als ik zie dat ze niet doen wat ik wil, uit angst controle te verliezen.*

Aandacht op een actieve en bewuste manier ergens aan geven geeft richting aan je neuroplasticiteit en vormt je hersenen, gevoelens en vaardigheden op de manier die jij voor ogen hebt!

Beschrijf je eigen aandachtspatronen:

- Probeer je eens voor een dag bewust te zijn van waar jij je aandacht aan besteedt. Niet alleen overdag maar ook 's nachts als je wakker ligt omdat je misschien ligt te malen.
- Zijn je aandachtstrekkers positief of negatief?
- Ben je meester over je eigen aandacht of laat je 'als marionet' gebruiken door externe prikkels die jouw aandacht opleggen?

Externe negatieve aandachtstrekkers ondermijnen je plezier en op termijn ook je lange termijndoelen.

Hoe stuur je bij en ontwikkel je bewuster aandacht?

- Jezelf aanwennen meer op te letten op de dingen die in het hier en nu gebeuren.
- Mindfulness oefeningen doen; de makkelijkste is wel het bekende voorbeeld als 3-minuten meditatie door op een stoel te zitten, rechtop, voeten plat op de grond, contact voelen en je ademhaling voelen en verplaatsen van je borst naar je buik. Blijf luisteren naar je ademhaling gedurende minimaal drie minuten lang en je voelt rust in je lijf en daarna je geest terugkeren.
- Kijk, ervaar onbevangen, zonder oordeel en geniet.
- Word je ervan bewust zodra je aandacht weggetrokken wordt – je monitorvaardigheid.
- Plaats de ‘afleider’ in een ander cognitief kader (‘parkeer het’) en herpak je focus.



Fixed sleep pattern – (her)Ontdek de kracht van slapen.

Dat je beter functioneert na een goede nachtrust weet iedereen. En dat is niet alleen omdat je dan fitter bent, maar ook simpelweg omdat je CEO-brein beter functioneert. Hier gaat de computer-metafoor prima op: je oude, overbodige bestanden zijn opgeruimd en je werkgeheugen werkt weer lekker snel.

Maar waarom geven we dan toch te weinig prioriteit aan een goede nachtrust? 's Avonds laat is er altijd wel een of andere ‘screen’ die ons verleidt. Is het niet RTL-late night of Netflix, dan wel email, facebook of what's app. Helaas verlaat dat niet alleen het tijdstip dat we naar bed gaan, maar zorgt het blauwe licht er tevens voor dat we minder makkelijk in slaap vallen. En je snap het al ... we hebben een **fit** CEO-brein nodig om op tijd ‘nee’ te zeggen tegen deze verleidingen. Zie je de vicieuze cirkel?

Houd een SLAAPDAGBOEK bij (14 dagen):

- Wat is je stemming vandaag?
- Hoe is je energieniveau?
- Heb je geduld en heb je aandacht bij essentiële dingen?
- Voel je stress?
- Ben je sloom overdag?
- Ik vind dat ik slecht ... goed geslapen heb: <geef een rapportcijfer> Aantal uren:

Voor wie het wil proberen, volgen hier enkele – bewezen effectieve – slaaptips:

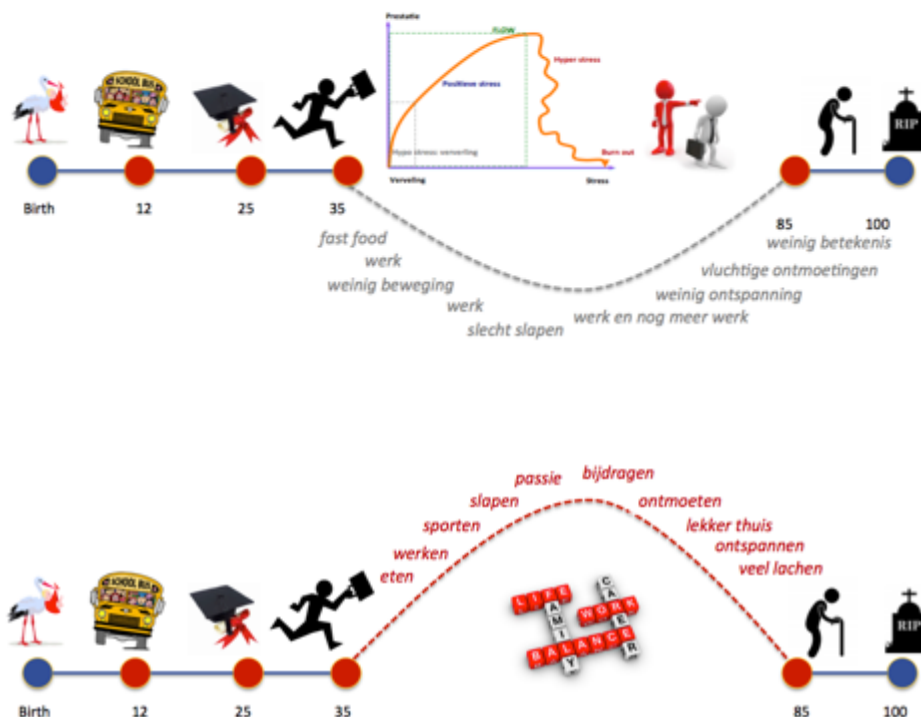
- Houd je aan een vast slaapschema.
- Onderzoek hoeveel slaaptijd je werkelijk nodig hebt; volwassenen rond de 8, minimaal 6 uur.
- Ontwikkel een ‘bed-ritueel’, zoals altijd even douchen, een blokje om voor het slapen.
- Sport regelmatig, maar liefst niet te laat op de avond.
- Zorg voor een rustige, koele en donkere slaapkamer.
- Voorkom late koffie en zware maaltijden.
- Gebruik je slaapkamer als slaapkamer, dus voor slapen, intimiteit en ontspanning, maar niet als huiskamer of kantoor.

Exercise – Vorm en versterk je hersenen

Dat dagelijks bewegen belangrijk is voor je gezondheid weet iedereen. Maar wist je dat het ook goed is voor je brein? Met name duurtraining blijkt te leiden tot een betere doorbloeding ervan. Tevens wordt een eiwit vrijgemaakt dat sterk bijdraagt aan je neuroplasticiteit, een soort pokon voor je brein dus... Onderzoek laat zien dat je minimaal 3 x per week zo'n 30 tot 60 minuten gematigd intensief moet trainen, dat wil zeggen op zo'n 60 – 70% van je maximale hartslag. Maar kleine tussendoortjes helpen ook, dus pak wat vaker de trap, de fiets of doe eens een lunch-wandeling. En doe je het niet voor je lijn, doe het dan voor je brein!

Connect today and Tomorrow – Maak de toekomst vandaag.

De kwaliteit in mijn leven vandaag is de oogst van gisteren en bevat tevens het zaad voor de dag van morgen. Elke dag heeft een stukje verleden, heden en toekomst tegelijk in zich. Neem de goede gemaakte keuzes uit het verleden serieus, ook vandaag. Focus en heb onbevangen aandacht in het hier en nu. Denk en werk aan morgen vanuit het perspectief op de belangrijke levensdoelen. Wees eerlijk in je keuzes. Het leven is kort en eindig⁴.



Ons zenuwstelsel, immuunsysteem, spijsvertering en aanmaak van hormonale stoffen raken ontregeld door langdurige stress. Dit kan bij langdurige toestand zelfs leiden tot ziektes in zowel geest (gejaagdheid, depressiviteit, psychose) als lichaam (eetstoornis, ontstekingen, hoge bloeddruk, zelfs kanker). Daarom zijn ook periodes van “nietsdoen” zijn nuttig voor ons lichaam, want het is een toestand die leidt tot aanmaak van positieve hormonale stoffen en “neurogenese”, de aanmaak van nieuwe hersencellen.

⁴ Schema levensloop, Gert Anbeek en Harry de Weerd, ELF, 2010

Wie geen tijd vrijmaakt voor ontspanning, is net zo dom bezig als houthakkers die nooit stoppen om hun bijl te slijpen.

Als je je doelen wilt bereiken is het nodig, behalve fit zijn, over een **goed werkgeheugen** te beschikken. Ga maar na: je zult gedurende langere tijd je levensdoel(en) voor ogen moeten houden en tegelijkertijd heel wat ballen hoog moeten houden. Zeg maar *'het geheugen van de toekomst'*.

Natuurlijk zijn er allerlei formele mogelijkheden om je werkgeheugen te trainen, zoals apps workshops en programma's. Maar je kunt het ook prima doen 'on the fly'. Zo doe ik, schrijft Sitskoorn, bijvoorbeeld wekelijks de boodschappen voor een gezin van 4 uit m'n hoofd. En dat is best een uitdaging met 7 dagen x 3 maaltijden x 4 smaken. Het voordeel is dat het me weinig tijd kost en dat ik m'n werkgeheugen flink aan het werk zet.

Time- Gun jezelf tijd (en houd vol)

Inmiddels zul je inzien dat het EFFECT-programma van je vraagt om nieuwe en heilzame gewoontes te ontwikkelen (op een manier die bij je past). Als dat eenmaal het geval is komt het aan op volhouden en 'de tijd haar werk te laten doen'. Dit zal niet altijd meevallen omdat je ongetwijfeld te maken krijgt met tegenslagen, tegenzin en negatieve emoties.

Om hier effectief mee om te gaan nog vier belangrijke tips:

1. Ontwikkel een groei-mindset zodat je weet dat fouten en tegenslagen er gewoon bij horen en je zelfs sterker kunnen maken.
2. Maak gebruik van *embodied cognition*. Hiermee bedoelt Sitskoorn dat je lichaam effect heeft op je voelen en denken. Als je bijvoorbeeld dreigt op te geven of te bezwijken voor een *guilty pleasure*, doe dan het volgende: Ga rustig zitten met je *armen over elkaar* en je zult merken dat je na enige tijd kunt 'doen of laten wat nodig is'.
3. Maak gebruik van je negatieve emoties door ze als een alarmbel te zien, die je waarschuwt dat je meer 'executieve kracht' in moet zetten.
4. Gebruik 'Implementation-intention'. Dit houdt in dat je anticipeert op situaties waarin het mis zou kunnen gaan. Je schrijft bijvoorbeeld op: Als X gebeurt dan doe ik Y. X is dan de situatie, bijvoorbeeld 'ik wil afvallen, maar iemand trakteert zoet gebak' en Y is jouw reactie, bijvoorbeeld 'dan bedank ik vriendelijk'.

Als je dit een leuk verhaal vond dan is het boek IK2 van Margriet Sitskoorn wel een mooi vakantieboek. Maar pas als je de thrillers uit hebt natuurlijk.