



OPDRACHT 3

YOGA VOOR JE BREIN





Stap uit je comfortzone en maak je brein flexibel

Zoals ik in mijn video al heb verteld, is ons brein plastisch. Dat betekent dat je brein beïnvloedbaar is. Door steeds nieuwe impulsen te geven aan je brein, zorg je ervoor dat het zich kan ontwikkelen en kan vernieuwen. Ouder worden betekent dus niet dat je niets bij kunt leren. Het vastroesten in patronen doen we zelf, gewoon omdat het zo lekker veilig is. Maar veilig is niet per se goed.

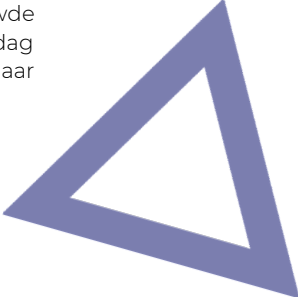
Door telkens bepaalde patronen te herhalen, kom je in de problemen als de dingen even anders lopen dan verwacht. Je brein schrikt of geeft een vecht, vlucht of bevries reactie in een stressvolle situatie. Wat je wilt bereiken is een flexibel brein, dat weerbaar is in alle situaties. Door jezelf te blijven prikkelen, voorkom je zo een stijf brein. Het is niet als een lichaam. Ook dat moet je onderhouden door te bewegen om fit en gezond te blijven.

Er zijn meerdere manieren om je brein te prikkelen. Eén daarvan is om iets te doen wat buiten je comfortzone ligt. Door een nieuwe situatie moet je brein af van de automatische piloot en weer aan het werk. Het legt allemaal nieuwe verbindingen aan en hoe meer verbindingen, hoe flexibeler je brein.

Ik ben benieuwd naar de flexibiliteit van jouw brein.

Wat is jouw comfortzone? Kun je een paar voorbeelden noemen van dingen die je doet die voor jou heel comfortabel en veilig zijn? Het kunnen hele kleine dingen zijn, zoals gewoontes of een vertrouwde omgeving. Denk aan de route naar je werk, iedere dag twee bruine boterhammen met kaas, altijd naar hetzelfde restaurant of dezelfde supermarkt.

Veel succes met de opdracht!



- **Omschrijf jouw comfortzone**

Wat zou je heel graag willen doen, maar doe je nu niet omdat het buiten je comfortzone ligt? Iets wat toch eigenlijk wel heel spannend voelt als je eraan denkt?

- **Omschrijf de wereld buiten jouw vertrouwde gebied**

Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan wat buiten je comfortzone ligt? Probeer je te herinneren welk gevoel je daaraan overhield. Was het een positieve ervaring of juist niet en waar lag dat dan aan? Wat voelde je erna?

- **Bedenk je wanneer je voor het laatst buiten je comfortzone was**

Als je dit gevoel blijft vasthouden en weer denkt aan de dingen die je eigenlijk heel graag zou willen doen, welke dingen zijn dat dan?

Je voelt het natuurlijk al aankomen. Met deze oefening gaan we je weg vinden naar nieuwe ervaringen buiten je comfortzone. Denk dan niet meteen aan bungeejumpen, een carrière switch of andere grote en ingrijpende dingen. Je comfortzone is een situatie waarbinnen jij je ontspannen voelt. Dat betekent dat je vertrouwt bent met de situatie, bijvoorbeeld doordat die bekend is.

Denk niet dat alles buiten die comfortzone altijd vervelend of onprettig moet zijn. Je kunt juist heel enthousiast zijn over iets nieuws. Het gaat erom dat je brein nog geen vast patroon kent en dus moet werken.



We gaan dit stap voor stap doen.
Heel veel plezier!



- Maak een lijstje met activiteiten die je graag wilt doen
- Schrijf erachter wat je nu belemmert om dit te doen. Welk gevoel en welke angsten komen daarbij kijken?
- Kun je in volle overtuiging zeggen dat deze angsten reëel zijn?
- Buig deze overtuiging om naar een positieve gedachte
- Welk gevoel en welke gedachten heb je nu bij het idee om deze activiteit buiten je comfortzone te gaan doen?
- Start met drie activiteiten of ideeën om uit je comfortzone te gaan en ga het proberen.
- Schrijf erna op welk gevoel het je gaf en schrijf erbij waarom je binnenkort weer iets wil doen wat buiten je comfortzone ligt.

“Sceptis is de meest effectieve manier om niets nieuws te leren.”

- Sir Laurence Gardner





EINDE OPDRACHT

