

HOOFD ZAKEN

Voor mijn twee Michaels



Dr. Clara Doran

HOOFD ZAKEN

ZORG GOED VOOR JE BREIN,
DAN ZORGT JE BREIN GOED VOOR JOU

Geïllustreerd door Sandra Howgate

INHOUD



Inleiding
6



LES

1

STOP, KIJK, LUISTER

De ware zelfzorg
8

LES

2

SLAAP, DUT, RUST

*Het belangrijkste wat je
vandaag doet*
18

LES

3

SCHRIJF, ZING, TEKEN

Het hoeft geen meesterwerk te zijn
32

LES

4

KOOK, VOED, KOESTER

*Denk aan wat er gebeurt wanneer je
diesel in een benzineauto doet*
46

LES

5

STOP, VLUCHT, VERBERG

*Waarom je lichaam het weet
wanneer je dit gevoel negeert*
58

LES

6

JIJ, IK, ZIJ

*Het is belangrijk wie je om
je heen hebt*
68

LES

7

WANDEL, BEWEEG, DANS

Beweging is een medicijn

80

LES

8

TIK, TAK, BOEM

Hoe je je hormonen te slim af bent

92

LES

9

LACH, GIECHEL, SPEEL

Wanneer had je voor het laatst plezier?

104

LES

10

VOEL, HUIL, FRONS

Benoem dat gevoel

114

LES

11

VERDRIET, ELLENDE, OVERLEVEN

Kan het nog erger?

128

LES

12

RUST IN VREDE

Wat er uiteindelijk toe doet

138

LES

13

TIJD, DOEL, INTENTIE

Nu naar jou

150

Verder lezen

158

Dankwoord

159



Beste lezer,

Dit boek gaat over jou.

Die leuke, geweldige, vermoeide jij.

Dat je dit leest, betekent dat je ervoor hebt gekozen om iets te doen om voor jezelf te zorgen en daarvoor zeg ik: heel goed (en dank je wel).

Wanneer we voor onszelf zorgen, gaat al het andere in ons leven beter.

Maar er is een geheim dat niet genoeg mensen weten: voor jezelf zorgen, begint met zorgen voor je hersenen.

Wanneer we deze dertien lessen samen hebben doorgenomen, zul je begrijpen waarom.

Laat je niet afschrikken door het woord 'hersenen'. Oké, ze zien er misschien niet appetijtelijk uit, maar ze zijn geweldig en maken ons tot wie we zijn. De goede, slechte en lelijke stukjes van onszelf zijn allemaal verbonden met onze hersenen en hoe die werken.

En dit is het leukste: we kunnen de manier waarop onze hersenen werken en alle daaruit voortkomende output veranderen.

Dat kan in elke fase van ons leven. (Ik had een patiënt die met tachtig jaar ging studeren aan de universiteit!)

Naast manieren vinden om het dagelijkse leven te verbeteren, zijn er ook momenten dat je echt uit of door dingen heen moet komen die je niet kunt overzien.

Deze lessen zijn er om je informatie te geven en je zo goed mogelijk voor te bereiden op die lastige tijden.

Hoe weet ik dat?

Ik zie al ruim twintig jaar patiënten en vrijwel alles wat ik heb geleerd over gezondheid en het leven komt voort uit het voorrecht om voor hen te zorgen. Ergens in die periode werd ik zelf patiënt met een levenslange hersenaandoening. Daarnaast werd ik moeder van een jongetje met blond haar dat eruitzag alsof hij constant met zijn vingers in het stopcontact zat en wiens lach al mijn zorgen kon doen vergeten.

Terwijl ik als moeder, patiënt en dokter door het leven navigeerde, kon ik niet meer leven zoals ik voor mijn diagnose deed. Het kostte me enkele jaren en meer onderzoek naar gezondheid (en mezelf) om te begrijpen waarom, en dat ik me beter kon voelen.

Wanneer ik als arts de symptomen van mijn patiënten koppelde aan bloeduitslagen en wat ze me vertelden over hun leven, zag ik gezondheid altijd als een legpuzzel, waarbij het een heel leven kan duren om alle stukjes op hun plaats te krijgen.

Wat ik begreep als patiënt en uit onderzoek naar hersengezondheid, is dat onze fantastische hersenen de hoekstukjes en randjes van die puzzel vormen.

We moeten met die stukjes beginnen om al het andere zinvol te maken.



LES

1

STOP, KIJK, LUISTER

Voordat we beginnen, wil ik je iets vragen.
Er is geen goed of fout antwoord (geen zorgen)
en als je geen antwoord hebt, is het ook goed.
Ik help je om daarachter te komen.

HOE VOEL JE JE?

Hoe voel
ik me?



Als je een antwoord hebt, onthoud dat dan of schrijf het op. Je kunt meer dan één ding zeggen.

Voordat we goed naar het antwoord gaan kijken, moet ik vermelden dat ik die vraag, in mijn loopbaan als huisarts, duizenden keren aan patiënten heb gesteld. Als ik alle antwoorden die ik kreeg, had geturfd, waren dit de vier belangrijkste:

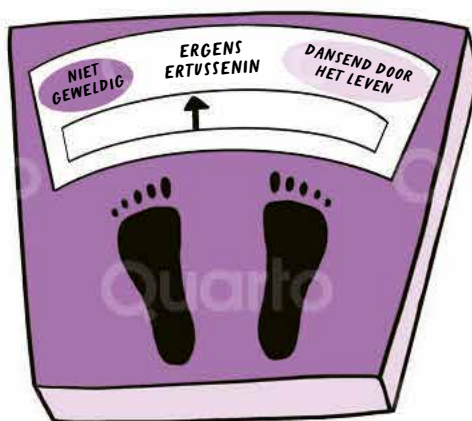
'Moe' 'Ik weet het niet' 'Prima'
'Daarom ben ik hier, om erachter te komen'

Als je bedenkt dat het aantal fysieke symptomen in een symptoomtracker 28 is en het aantal emoties dat we kunnen ervaren ergens tussen 12 en 34.000 ligt, was ik me er altijd al van bewust dat deze antwoorden vaag en niet-specifiek waren.

Toen ik zelf patiënt werd, probeerde ik mezelf meermaals die vraag te stellen. En ik besepte dat *het echt een moeilijk te beantwoorden vraag is*.

**ALS JE NIET ECHT WEET HOE JE JE VOELT,
HOE KUN JE IETS DAN BETER MAKEN?**

Ik heb een beproefde methode om erachter te komen hoe ik me voel. Ik noem het STOP, KIJK, LUISTER.



KIJK ELKE DAG HOE JE JE VOELT

STOP

Dit is het moeilijkste deel.

Door alles wat er in en om je heen gebeurt, kun je jezelf gemakkelijk verliezen.

Als de auto waar je in rijdt raar gaat doen, kijk je niet onder de motorkap wanneer de motor en de wielen nog draaien.

Dus, stop.

KIJK

Het kan heel nuttig zijn om je dagelijkse gewoonten en gebruiken en hoe je je daarbij voelt onder de loep te nemen.

Als je begrijpt wat je doet en waarom, kan dat je helpen om te bepalen hoe dat jou positief of negatief beïnvloedt.

Dus, kijk.

LUISTER

Die heb je al eens eerder gehoord. Of je het nu een onderbuikgevoel of intuïtie noemt, het is er om je te helpen keuzes te maken en besluiten te nemen die goed voor je zijn.

Mijn favoriete voorbeelden zijn:

***'HET IS MOEILIK TE BESCHRIJVEN, MAAR IK WEET GEWOON
DAT ER IETS NIET KLOPT.'***

Dat kan het begin zijn van een eenvoudig of juist heel complex consult. In mijn praktijk heeft dat meer dan eens geleid tot een kankerdiagnose.

'ALS JE DE JUISTE VINDT, WEET JE DAT GEWOON.'

Dat zeg je tegen elkaar als je op zoek bent naar een woning, een liefdespartner of zelfs de perfecte winterjas. En frustrerend genoeg klopt dit ook.

Dus, luister naar jezelf.



STOP

STAP 1: neem afleiding weg en laat alle gedachten gewoon stromen.

Wat komt er in je op? Boodschappenlijst? Wat je nog moet doen? Wat je gisteren vergeten bent te doen? Bij mij ook. Maar wat heb je als je alle praktische zaken wegstreept?

STAP 2: doe een lichaamsscan.

Beeld je in dat je onder een scanpoort op de luchthaven staat en bekijk jezelf van top tot teen. Hopelijk kun je er snel doorheen en voel je geen probleemgebieden. Maar als dat wel zo is, pauzeer dan even en maak een notitie in je hoofd als iets niet goed voelt.

STAP 3: scan je geest.

Heb je veel of weinig energie? Voel je je prettig en tevreden met dit gevoel? Of niet? Kun je in een ontspannen, maar wakkere toestand raken, namelijk 'rustige oplettendheid'?

Onderzoek laat zien dat deze toestand kan helpen om complexe gedachten te verwerken en kennis te versterken. Dit kan helpen bij het vermogen van onze hersencellen om zichzelf te hervormen op basis van kennis en ervaringen, de zogeheten 'plasticiteit'.

Als je geest leeg is wanneer je zo denkt, kan dat een van twee dingen betekenen. Een heldere geest – een bewuste toestand van gedachteloosheid – is de heilige graal van meditatie. Als dat bij jou gebeurt wanneer je pauzeert om even naar jezelf en hoe je je voelt te kijken, gefeliciteerd... ga zo door!

Maar anders zit je vast. Wanneer je geest een onduidelijke brij is en je nergens aan kunt denken, kan dat een symptoom zijn dat je je gespannen of overweldigd voelt. Probeer niet aan antwoorden te denken. Richt je op ademhalingsoefeningen en neem de tijd om even te pauzeren.

Als je rustig zit, ademhaalt en je probeert te concentreren op jezelf, kun je in een vrije val raken. Als jou dat gebeurt, stel jezelf dan praktischere vragen: waar geniet ik nu van? Waar maak ik me zorgen om? Waar kijk ik naar uit? Wanneer voelde ik me voor het laatst echt gelukkig of positief? Wat deed ik toen en wie was er bij me?

(Misschien was je alleen en gaf dat je een groot geluksgevoel.)

Jezelf deze vragen stellen kan in het begin lastig zijn en gek aanvoelen.

Bedenk eens hoe je zou klinken als je die vragen stelde aan je kind of iemand om wie je geeft. Andersom is het vaak makkelijker om te luisteren en te antwoorden als je ze hoort van een vertrouwde stem. Kies de stem van je favoriete tv-persoonlijkheid of verteller van een podcast of luisterboek dat je goed vindt en kijk hoe dat voelt. Voor mij is dat Meryl Streep (als haarzelf, niet Miranda Priestly...).

STAP 4: oefen.

Het kan gek voelen om even één of twee minuten na te denken over hoe je je voelt.

Maar hoe meer je oefent om je bewust te zijn van jezelf, hoe beter en gemakkelijker het zal voelen.



Oorspronkelijke titel: *Heads Up: How to look after your brain so it will look after you*

First published by Leaping Hare Press, an imprint of The Quarto Group

© 2025 Quarto Publishing Group, One Triptych Place, London, SE1 9SH

© 2026 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv, Franklin Rooseveltplaats 12,
B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be

info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland

New Book Collective, Utrecht

www.newbookcollective.com

Eerste druk: februari 2026

Tekst © 2025 Dr Clara Doran

Illustraties © 2025 Sandra Howgate

Design © 2025 Quarto Publishing Plc

Voor de Nederlandse uitgave

Vertaling: Debby Nieberg

Redactie: Vitataal, Feerwerd

Cover en opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen.

Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (eu) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4227 5

D/2026/0034/4

NUR 770/860/740

Gedrukt in Guangdong Province, China TTo12025