

# BREIN CACH

---

EEN FIT BREIN IN  
**40 DAGEN**  
TRAINING, ONTWIKKELING  
EN ONDERHOUD

---

DR. GARETH MOORE

# INHOUD

Inleiding	7	
dag 1	Zorg voor je brein	8
dag 2	Breintraining	12
dag 3	Focus bereiken	16
dag 4	Realistische doelen	20
dag 5	Prioriteiten stellen	24
dag 6	Orde op zaken stellen	28
dag 7	Met stress omgaan	32
dag 8	De kracht van slaap	36
dag 9	Lichaam en geest	40
dag 10	Verander je brein	44
dag 11	Daag jezelf uit	48
dag 12	Ontspanning	52
dag 13	Mindful mediteren	56
dag 14	Creatief zijn	60
dag 15	Routines doorbreken	64
dag 16	Falen en spijt	68
dag 17	Ken je sterke punten	72
dag 18	Zelfvertrouwen	76
dag 19	Je sociale brein	80
dag 20	Slimmere interactie	84
dag 21	Blokkerend groepsgedrag	88
dag 22	Social media	92
dag 23	Je verontschuldigen	96
dag 24	Collectief geheugen	100
dag 25	Relaties met anderen	104
dag 26	Een gokje wagen	108
dag 27	Automatische reacties	114
dag 28	Bewust nadenken	118
dag 29	Schijnbaar zinvol	122
dag 30	Het onverwachte	126

dag 31	Verwachtingsbias	130
dag 32	Getallen schatten	136
dag 33	Hoofdrekenen	140
dag 34	Miskopen	146
dag 35	Breid je woordenschat uit	150
dag 36	Creatief schrijven	154
dag 37	Breid je kennis uit	158
dag 38	Gebruik je geheugen	162
dag 39	Slim redeneren	166
dag 40	Een leven lang leren	170
	Oplossingen	174

# INLEIDING

Welkom! Dit boek laat je hersens kraken. Door slechts enkele bladzijden per dag te lezen en de bijbehorende opdrachten te maken verbeter je je breinvaardigheden in nog geen anderhalve maand tijd.

Jij *bent* je brein. Zonder dat kun je niets. Het is een microkosmos van het universum, boordevol potentieel, dat gewoon wacht tot jij er volledig gebruik van maakt. Het brein speelt een cruciale rol in elk aspect van ons zijn – we zijn het gewoon aan onszelf verplicht het goed te onderhouden. Ja toch?

In dit dag-tot-dagprogramma neem ik je mee op een reis door je brein. We zetten kleine eenvoudige stappen op basis van de nieuwste wetenschappelijke inzichten, waarmee je je aangeboren vermogens beter kunt benutten. Een dieper inzicht in de werking van je brein kan helpen bij alle aspecten van het leven, van betere beslissingen tot slimmere en snellere gedachten.

Het boek staat boordevol originele hersenkrakers, zodat je veel van de beschreven technieken meteen kunt toepassen. En natuurlijk hoef je er niet 40 dagen achter elkaar mee bezig te zijn – je kunt het gerust spreiden en doen wanneer jij er tijd voor hebt. Mogelijk heb je voor enkele van de activiteiten zelfs meer dan één dag nodig.

Achter in het boek vind je de oplossingen van alle opdrachten die moeten worden opgelost.

Dr. Gareth Moore BSc (Hons) MPhil PhD is de internationale bestsellerauteur van een breed scala aan breintraining- en puzzelboeken voor zowel kinderen als volwassenen, waaronder *Enigma: Crack the Code*, *Ultimate Dot to Dot*, *Brain Games for Clever Kids*, *Lateral Logic* en *Extreme Mazes*. Van zijn boeken zijn alleen al in het Verenigd Koninkrijk meer dan een miljoen exemplaren verkocht. In Nederland verschenen eerder *Test je brein! De leukste denkspelletjes en hersenkraakers* en *Het enige echte ultieme dot to dot puzzelboek voor volwassenen*. Hij is tevens de maker van de online breintrainingsite [BrainedUp.com](http://BrainedUp.com) en runt de dagelijkse puzzelsite [PuzzleMix.com](http://PuzzleMix.com).

# ZORG VOOR JE BREIN

- + Het is belangrijk om voor je brein te zorgen
- + Je brein profiteert van nieuwe ervaringen en uitdagingen
- + Ongebruikte verbindingen in het brein sterven af

## WAT?

Als je je lichaam in een spiegel bekijkt terwijl je beweegt, weet je precies wat je voelt. Van je fysieke gezondheid heb je dus een aardig goed idee. Maar hoe zit het met je brein? De toestand van je brein beoordelen is veel lastiger. Het staat echter vast dat je er net zo goed voor moet zorgen als voor je lijf.

Zorg dat je je brein voortdurend uitdaagt zodat het blijft leren en nieuwe manieren van denken ontwikkelt. Je brein gebruikt een grote hoeveelheid van de energie van het lichaam; het natuurlijke huishoudingsproces van je brein ruimt ongebruikte verbindingen op.

## WAAROM?

Ongeacht je intelligentie moet je minstens zo goed voor je brein als voor je lichaam zorgen. Zonder brein kun je namelijk niets.



Aanbevolen oefentijd  
**15 MINUTEN**

## ▶ DE DIEPTE IN ◀

### JE BREIN

Toen je klein was, groeide je brein razendsnel. Terwijl jij de wereld om je heen verkende, nam het aantal hersencellen met bijbehorende onderlinge verbindingen razendsnel toe. In de puberteit ontdeed je brein zich van een enorm aantal verbindingen die wel gemaakt maar niet veel gebruikt werden.

Je brein bereikte (of, als je jong genoeg bent, *bereikt*) zijn top-prestatie tussen je twintigste en je dertigste. Daarna gaat het bergafwaarts – maar jij bepaalt het tempo waarin dat gebeurt. Door je brein fit te houden verloopt dit proces tamelijk vlak, maar laat je dit na, dan word je in rap tempo ouder en nemen je geestelijke vermogens steeds sneller af.

### DE BESTE VERZORGING

Zorg voor je brein door:

- ▶ Jezelf zo vaak mogelijk uit te dagen.
- ▶ Variatie en nieuwe ervaringen te zoeken.
- ▶ Een gevarieerd voedingspatroon aan te houden met alle aanbevolen vitamines, mineralen, essentiële vetzuren en essentiële aminozuren.
- ▶ Fysiek fit te zijn, zodat je brein een continue en regelmatige zuurstoftoevoer heeft.
- ▶ Voor je geestelijke gezondheid te zorgen.

Dit is makkelijk opschrijven en af en toe lastig uit te voeren, maar je hebt slechts één brein – en alleen jij kunt ervoor te zorgen.

# PRIORITEITEN STELLEN

- + Rangschik taken naar belang en deadline
- + Denk eraan goed voor jezelf te zorgen – niet alleen voor anderen
- + Beloon jezelf als je een doel hebt bereikt

## WAT?

Beslissen wat je moet doen en wanneer is op allerlei vlakken in het leven fundamenteel. Soms heb je hierin geen keuze, maar wil je een specifieke reeks doelen bereiken, stel dan prioriteiten en focus op de doelen die voor jou het belangrijkste zijn.

## WAAROM?

Ongeacht hoe klein of groot het doel, zonder een vastomlijnd plan en bijbehorende prioriteiten zul je de dingen die je wilt waarschijnlijk nooit bereiken, ongeacht of het op privé- of werkgebied is. Als jijzelf het enige bent dat in de weg staat, is het tijd om alle excuses overboord te gooien en voor jezelf te bepalen waar je wilt zijn. Belangrijk hierbij is dat je focust op de stappen die je daar gaan brengen en prioriteiten stelt, zodat je die stappen zo effectief mogelijk neemt.



Aanbevolen oefentijd  
**15 MINUTEN**



## ► DE DIEPTE IN ◀

### PRIORITEITEN BEPALEN

Gisteren bekeken we hoe je een complexe taak kunt opsplitsen in kleinere, meer haalbare taken. Maar als je die lijst van minder complexe taken eenmaal hebt, hoe beslis je dan waar je moet beginnen? Het opsplitsen in simpelere doelen zal je niet helpen als je je vervolgens overweldigd voelt omdat je 'zoveel te doen hebt'.

- ▶ **Stel vast welke taken je het snelst het meeste profijt zullen opleveren en begin daarmee.**
- ▶ **Verleg gerust je prioriteiten wanneer je merkt dat je vooruitgang boekt en beter geïnformeerd raakt.**
- ▶ **Focus op de dingen die er voor jou het meest toe doen in plaats van simpelweg op de eenvoudigste.**
- ▶ **Moet je voor sommige taken eerst andere afronden?**

Zodra je voor elke taak een prioriteit hebt vastgesteld, sorteer je ze in rangorde van afnemende prioriteit. Zo heb je zowel een plan als een idee van de volgorde waarin je ze kunt aanpakken.

### JE EIGEN DOELEN

In principe leven wij tussen andere mensen, dus moeten onze eigen doelen aansluiten bij de behoeften en eisen van degenen om ons heen. Maar uiteindelijk is het belangrijk om zowel naar je eigen behoeften als die van anderen te kijken. Voor jezelf zorgen is een belangrijk onderdeel van de zorg voor anderen. Ook is het belangrijk dat je niet boos wordt op anderen of hun de schuld geeft van je eigen gebrek aan voortgang bij je levensdoelen. Is dit een probleem dat bij jou speelt, denk dan na over wat je zelf kunt doen om dingen te verbeteren, zonder erop te vertrouwen dat anderen veranderen.

## ▶ AAN DE SLAG ◀

### DOELEN REALISEREN

Als je doelen langzamerhand binnen bereik komen, kun je merken dat je behoeften en verwachtingen veranderen. Zo ja, dan is dat fantastisch, maar zorg ervoor dat je je plan bijstelt en je prioriteiten aanpast aan de nieuwe realiteit.

Beloon jezelf op de een of andere manier wanneer je weer een van je taken hebt afgerond, al is het maar met een diepe zucht en een lach; het is belangrijk je voortgang te erkennen. Na het afronden van een taak moet je je vooral voldaan voelen in plaats van belast door het gewicht van al het andere dat je nog moet doen.

### DAG 5: OPDRACHT 1

Teken langs de stippellijnen om dit rooster zo te verdelen dat het een volledige verzameling domino's vormt, van 0-0 tot en met 6-6. Elke domino moet precies één keer voorkomen; in de afkruistabel kun je bijhouden welke domino's je al hebt omlijnd. Daarin staat ook al twee voorbeelden aangegeven.




0	1	4	3	0	0	2	2
6	3	2	2	1	2	0	4
5	6	5	2	5	6	0	3
2	4	0	0	3	5	3	6
1	5	3	5	1	3	6	6
4	5	2	4	4	3	6	4
6	5	0	4	1	1	1	1

0	1	2	3	4	5	6	
		✓		✓			0
							1
							2
							3
							4
							5
							6

## ▶ AAN DE SLAG ◀

### DAG 5: OPDRACHT 2

Los deze mijnenvegerpuzzels op door de plaats van een reeks mijnen te bepalen. Mijnen kunnen uitsluitend in lege vakjes worden geplaatst – maximaal één mijn per vakje. Getallen in het rooster geven het aantal mijnen in alle aangrenzende vakjes aan, inclusief diagonaal aangrenzende vakjes. Het voorbeeld hierboven laat zien hoe het werkt.

0			2
	3		2
	2		1
		0	

▶ 1.

1			2	
	4			2
	4		2	
3		3		2
				1

▶ 2.

		1		3		2
2	3		3			3
			4		5	
3		1				
	4			2		
		2			1	
	2				1	1

# KEN JE STERKE PUNTEN

- + Degene die jou het beste kent, dat ben je zelf
- + Bepaal wat je sterke en zwakke punten zijn
- + Laat anderen je niet vertellen wat je denkt

## WAT?

Niemand anders is betrokken bij je innerlijke gedachten en wensen. Luister naar andermans adviezen, maar trek uiteindelijk je eigen conclusies over zaken waarvan je zelf het meeste af weet.

## WAAROM?

Anderen mogen veel meer verstand hebben van wetenschap, politiek, economie of zelfs elk willekeurig onderwerp – maar op het jij-gebied ben jij de expert. Dus wanneer het aankomt op het nemen van beslissingen die jou rechtstreeks beïnvloeden, zorg dan dat jij degene bent die ze neemt. Laat je niet beïnvloeden door degenen die het denken beter te weten. Het is onwaarschijnlijk dat ze op precies dezelfde manier denken als jij.



Aanbevolen oefentijd  
**20 MINUTEN**

## ► DE DIEPTE IN ◀

### BESLISSINGEN NEMEN

Lastige beslissingen zijn... tja, lastig. Het kan zinvol zijn om er met anderen over te praten en verschillende gezichtspunten te bekijken, maar uiteindelijk moeten jouw beslissingen de jouwe zijn. Jij kent jezelf het beste, en ongetwijfeld is het oneerlijk om de last van je keuzes op de schouders van anderen te leggen – met name als die beslissingen anders uitpakken dan gehoopt en er een schuldige wordt gezocht. Omgekeerd moet je je niet door anderen (al dan niet opzettelijk) laten dwingen om beslissingen te nemen die je anders niet genomen zou hebben, tenzij die beslissingen hen beïnvloeden.

### PESSIMISME

Anderen weten misschien niet waartoe jij in staat bent. Zorg daarom dat je je sterke punten kent en laat anderen je er niet van weerhouden dingen te doen die je aankunt. Geen roekeloos gedrag, maar gewoon in jezelf geloven en begrijpen dat andermans meningen, ook al zijn ze nog zo goed bedoeld, niet per se op jou van toepassing zijn.

### TE VEEL OPTIMISME

Men zegt dat iedereen op zijn minst een klein beetje optimistisch moet zijn om van het leven te kunnen genieten. Hoewel dit op zichzelf een behoorlijk pessimistische gedachte is, geeft ze subtiel weer dat er bij het nemen van beslissingen niets mis is met optimistisch zijn. Het is zelfs goed: je wilt je toch niet instellen op een gegarandeerde mislukking!

Optimisme moet echter worden getemperd met een bescheiden dosis realiteitszin. Probeer een idiote beslissing voor jezelf niet te rechtvaardigen met een uiterst onwaarschijnlijke keten van 'hopelijks', vooral niet als die beslissing invloed kan hebben op anderen.

# HOOFDREKENEN

- + Berekeningen in je geheugen houden kan lastig zijn
- + Hoofdrekenen: oefening baart kunst
- + Maar getallen in je hoofd uitwerken is een nuttige vaardigheid

## WAT?

Niet alle berekeningen zijn eenvoudig te schatten, dus is oefenen met hoofdrekenen nuttig voor situaties waarin je geen rekenmachine kunt gebruiken. Veel mensen doen echter zo weinig met hoofdrekenen dat ze worstelen met alles wat complexer is dan het optellen van een paar getallen.

## WAAROM?

Als je meer dan één berekening in je hoofd doet, komt hoofdrekenen neer op het onthouden van het resultaat van de ene berekening om die toe te passen op de volgende berekening, en mogelijk eveneens op een reeks van berekeningen. Omdat we ons geheugen zelden op een dergelijke manier gebruiken, kunnen deze berekeningen aanvankelijk lastig lijken.



Aanbevolen oefentijd  
**25 MINUTEN**

## ► AAN DE SLAG ◀

### EEN HOOFD VOOR GETALLEN

Sommige mensen kunnen extreem goed hoofdrekenen. Hier doelen we echter op het vermogen om een reeks berekeningen uit te voeren zonder het spoor van de tussenliggende waarden kwijt te raken.

Om te kunnen hoofdrekenen moet je goed gebruikmaken van je kortetermijngeheugen, dat maar enkele items gedurende minder dan 30 seconden kan opslaan. Doordat we zo gewend zijn dingen op te schrijven of een rekenmachine te gebruiken, oefenen we die vaardigheid niet veel, waardoor we hoofdrekenen als veel lastiger ervaren dan anders het geval zou zijn.

Gelukkig scoor je met een beetje oefening veel resultaat. Oefen de volgende opdrachten de komende dagen een paar keer en kijk of je ze makkelijker gaat vinden.

### DAG 33: OPDRACHT 1

Bekijk de volgende drie getallen. Bedek ze wanneer je denkt dat je ze kunt onthouden en lees de volgende tekst:

**13**      **19**      **22**

Als je bovenstaande getallen bedekt houdt, welke van de volgende vier getallen zou je dan kunnen vormen door exact twee van de getallen die je juist hebt onthouden op te tellen?

**31**      **35**      **38**      **43**

# 40 DAGEN OEFENEN = JE BREIN IN CONDITIE

Je hersens moeten iedere dag een oneindige stroom aan informatie verwerken. Niet zo gek dus, dat je je in tijden van drukte soms mentaal uitgeput voelt.

In *Breincoach* van dr. Gareth Moore maak je opnieuw kennis met alle functies van je brein. Je leert hoe je beter kunt focussen, wat het belang is van nieuwe informatie en waarom je hersens overal een patroon in proberen te ontdekken. Puzzels, oefeningen en trucs helpen je hierbij.

---

Haal het maximale uit je hersens  
in slechts 40 dagen

Geef je brein een complete work-out  
met specifieke én generieke puzzels en tests

Houd je brein fit dankzij de bewezen  
effectieve technieken

---

**Dr. Gareth Moore** is internationaal bestsellerauteur van tientallen titels over hersentraining. Ook verschenen bij Kosmos Uitgevers: *Geheugencoach*.



9 789043 921329

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 493  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen