

HOE HOUD JE JE BREIN
GEZOND EN GELUKKIG IN DEZE DRUKKE,
SNEL VERANDERENDE WERELD?

OVERPRIKKELD BREIN

MEER RUST EN

BALANS IN 10 WEKEN



CHARLOTTE LABEE



*'Because you are alive,
everything is possible'*

THICH NHAT HANH

EEN PERSOONLIJK BERICHT VAN MIJ VOOR JOU

Dit boek is een handboek voor jouw overprikkelde brein. Het combineert eeuwenoude kennis, de laatste neurowetenschappelijke inzichten en ervaringen van mijzelf en anderen. De inhoud van dit boek hoeft echter niet jouw waarheid te zijn. Ik wil je dan ook vragen om het boek open-minded te lezen en eruit te halen wat nu van toepassing is op jouw leven. Wanneer je het over een jaar nog eens terugleest (raad ik zeker aan), haal je er waarschijnlijk weer heel andere dingen uit dan nu. Je brein verandert immers iedere dag en dat geldt daarmee ook voor jouw zienswijze en de zaken waar jij je goed bij voelt.

Dat je dit boek in handen hebt, wil waarschijnlijk zeggen dat je meer over je eigen brein te weten wilt komen. Hierin vertel ik je alles over de oneindige mogelijkheden van dit fascinerende orgaan. Ook leg ik uit hoe spiritualiteit en wetenschap elkaar kunnen versterken en hoe je het overprikkelde brein weer kunt 'ontprikken' door je lifestyle aan te passen.

Misschien zit je daarnaast met bepaalde vragen, zoals: wat doe ik hier op aarde? Wat is mijn doel? Wat is de betekenis van mijn leven? Wie ben ik? Waar wil ik heen? Waar word ik nou echt gelukkig van? Ook in dat geval zul je dit waarschijnlijk een fijn boek vinden.

In dit boek deel ik persoonlijke ervaringen van verschillende mensen. Omwille van privacy zijn de namen van enkele personen verzonnen.

Heb je een medische aandoening? Raadpleeg dan altijd een arts of therapeut met voldoende kennis en ervaring.

MIJN BELOFTE

Bij een overprikkeld brein zoeken we de oorzaak vaak in onze hersenen. In werkelijkheid zijn de oorzaken veel breder. In dit boek neem ik je mee naar de invloed van onze darmen, omgeving, jeugd, opvoeding, hormoonverstoring, epigenetica, voeding, de connectie tussen je hart en je brein, ademhaling, spiritualiteit en nog veel meer. De beste manier om je brein te ontprikken, begint bij het helen van je cellen. Ik heb daarvoor een 10-wekenplan ontwikkeld waarmee jij je brein weer in balans kunt brengen. Je zult er verderop alles over lezen.

INHOUD

Voorwoord	8
Inleiding	12

LEVEL 1

Handige weetjes en inzichten over het brein

Basiskennis over jouw eigen brein	16
De programmering van je brein	21

LEVEL 2

Je brein en overprikkeling: waardevolle inzichten

Wat is een overprikkeld brein?	40
Het breinfilter dat jouw prikkels verwerkt	45
Hoe gedachten je brein veranderen	57
Het angstige brein	65
De nervus vagus en de hersen-darm-as	70
Stress als oorzaak van overprikkeling	74
Ontstekingen en het brein	89
De labelmaatschappij	96
De darmen: jouw tweede brein	103
Het prikkelbaredarmsyndroom	117
Nature versus nurture	120
Geluk in de maatschappij of in jezelf vinden	124
Is mijn brein overprikkeld?	134

LEVEL 3

Wat heeft ons brein nodig?

De behoefte van ons brein	140
Beloningsgericht leren: het doorbreken van gewoontelussen	165
Hoe ga je ontstekingen tegen?	179
Nieuwsgierigheid	185
Spiritualiteit	205
Ga aan de slag met je brein	224
Terug in balans	234

LEVEL 4

Weer in balans in 10 weken

Week 1 – Leven vanuit je hart door dankbaarheid	239
Week 2 – Verminder je stress	239
Week 3 – Vergroot je hartcoherentie	240
Week 4 – Laat los wat je niet langer dient	242
Week 5 – Nieuwsgierig zijn opent je brein	243
Week 6 – Observeren van je brein en lichaamsprocessen	244
Week 7 – Brain Food, de juiste voedingsstoffen voor je brein	245
Week 8 – Ontdoe je brein van gifstoffen	246
Week 9 – Verbinding zorgt voor jouw geluk	247
Week 10 – Stop met verslavend gedrag	248
Tot slot	250
Dankwoord	255
Woordenlijst	257
Bronnen	263
Register	268

VOORWOORD

Ik schrijf dit boek vanuit mijn hart, met een boodschap en een doel. Het doel is een verandering in de wereld, de boodschap is dat deze verandering altijd bij onszelf begint. *Be the change you want to see in the world.*

Terwijl ik dit schrijf is er veel gaande in de wereld. Denk aan de pandemie van de afgelopen jaren en de oorlog die hier niet eens zo ver vandaan is uitgebroken. Dit soort verschrikkelijke gebeurtenissen heeft een grote en vaak negatieve invloed op het brein. Onder de oppervlakte van ons bestaan sluimeren echter al langer andere, structurele, breinproblemen. Problemen die steeds groter worden en die nu ook onze jongere generaties bedreigen. Want ondanks de materiële rijkdom in de moderne wereld zijn we onszelf, ons geluk en onze gezondheid in toenemende mate kwijt. Hierdoor zoeken we onze toevlucht in afleiding, genot, technologie en medicatie. Vaak tevergeefs. Geheugenproblemen, vermoeidheidsproblemen en slaapproblemen zijn in opkomst, net als angststoornissen, burn-out en depressie, parkinson, alzheimer en dementie. In veel gevallen zijn deze aandoeningen symptomen van een overprikkeld en ontregeld brein.

Het overprikkelde brein is een van de grootste problemen in de huidige maatschappij. Het is de oorzaak van talloze lichamelijke, geestelijke en emotionele klachten, die na verloop van tijd kunnen uitmonden in langdurige of zelfs permanente gezondheidsschade. Ik zie mezelf als ambassadeur van het medicijn dat het beste werkt tegen overprikkeling: een aanpassing van onze lifestyle. Steeds meer mensen, onder wie ook artsen, onderschrijven deze visie en ontdekken wat een andere manier van leven voor zichzelf of hun cliënten kan doen. Met preventieve leefstijlveranderingen zijn veel fysieke en mentale klachten te voorkomen. Zoals we intuïtief wel aanvoelen, is voorkomen altijd beter dan genezen. En moet er tóch een keer iets genezen worden? Dan beschikken we altijd nog over een bijzonder zelfhelend vermogen, dat al miljoenen jaren lang geweldig werkt.

Voor het laatste nieuws over leefstijlaanpassingen en alle mogelijkheden op dat gebied verwijs ik je graag naar mijn website: www.charlottelabee.com.

Waarom verandering begint bij jezelf

Wanneer was jij voor het laatst echt gelukkig? Kun je dat moment omschrijven? En minstens zo belangrijk: hoe vaak doe jij überhaupt dingen waar je enorm gelukkig van wordt? Dat je het voelt van je kruin tot in je tenen?

Het antwoord op deze vragen is voor iedereen verschillend. Misschien voel jij je het gelukkigst wanneer je aan het mountainbiken, wandelen of zwemmen bent. Maar hoe vaak doe je dat en ben je dan ook echt in het moment? De meeste mensen zitten zelfs tijdens ontspannende activiteiten met hun hoofd ergens anders en kunnen dan ook nauwelijks genieten van het hier-en-nu. Het is een logisch gevolg van de huidige wereld, waarin ons brein dagelijks een overdaad aan prikkels moet verwerken. Daarnaast leven we in een prestatiegerichte consumptiemaatschappij die probeert om ons verslaafd te maken aan zaken als drukte, stress, winkelen, voeding, social media, technologie en de goedkeuring van anderen. Maar bovenal zijn we verslaafd aan continu 'aan' staan, zodat we geen aandacht hoeven te schenken aan onze verstoorde innerlijke processen. Hierdoor verliezen we steeds meer de connectie met onszelf en raakt ons brein langzaam maar zeker overprikkeld.

Een overprikkeld brein is ontregeld, vermoeid en kan niet optimaal functioneren. Dit uit zich in het begin in relatief onschuldige symptomen zoals hoofdpijn, neerslachtigheid of een kort lontje. Vaak wuiven we deze klachten weg alsof ze erbij horen. Maar wanneer het negeren van deze signalen een gewoonte wordt, volgen vroeg of laat ergere symptomen. Klachten als angststoornissen, slaapproblemen en depressie zijn inmiddels niet alleen meer voorbehouden aan volwassenen. Steeds meer jonge kinderen kampen met *early life stress* doordat hun zenuwstelsel en brein altijd aanstaan.

In rijke landen zoals Nederland komen deze symptomen ongekend vaak voor, maar ook elders op de wereld verspreiden ze zich als een olievlek. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) vormen mentale ziekten al in 2030 het grootste ziektebeeld ter wereld. We zullen ons dus moeten voorbereiden op de grootste pandemie ooit. Maar hoe gaan we dat doen? Hoe leren we van de fouten die we de afgelopen decennia hebben gemaakt? En wat kunnen we doen om het tij te keren?

Eén ding is zeker: we worden niet geboren om ziek, depressief, onzeker of ongelukkig te zijn. Het kan soms voelen alsof deze aandoeningen ons overkomen en we er zelf niets aan kunnen doen. Gelukkig is het tegenovergestelde waar. We hebben namelijk enorm veel kennis, ervaring en daarmee macht in handen. Uit kennis en ervaring vergaren we nieuwe inzichten en daarmee leggen we de basis voor verandering. Die verandering begint dan ook bij jou.

Denk jij dat het wel meevalt met de overprikkeling van jouw brein of geloof je niet dat jij je klachten zelf kunt veranderen? Dan wil ik je erop wijzen dat we allemaal leven in dezelfde ziekmakende wereld en dat de hersenen van mensen neurowetenschappelijk gezien verbazingwekkend veel op elkaar lijken. Jouw brein heeft dus dezelfde kwetsbaarheden, maar ook dezelfde potentie om te herstellen als dat van ieder ander.

Inmiddels heb ik duizenden mensen mogen helpen met trainingen, 1-op-1-coaching, boeken en adviezen. Telkens weer zie ik dezelfde oorzaken en patronen aan de basis liggen van klachten, maar ook dezelfde stappen die leiden naar herstel. Door de tips en kennis in dit boek toe te passen, kan ook jij dus echt een verschil maken in leven. Want zeg nu zelf; je leest dit boek toch niet voor niets? Het is met een reden op je pad gekomen. Misschien ben je gefascineerd door het brein en de werking ervan. Of misschien heb je een van mijn andere boeken gelezen en ben je op zoek naar meer verdieping omdat je merkt dat de informatie je helpt. Dit is een goed voorbeeld van hoe het brein zich openstelt voor verandering wanneer het wordt beloond voor nieuw gedrag.

Een nieuwe blik op de wereld

Dit boek schrijf ik vanuit verschillende invalshoeken. Vanuit eeuwenoude bewezen methodes, vanuit de nieuwste wetenschappelijke kennis, vanuit mijn eigen ervaringen en die van andere mensen die hun leven hebben omgegooid en beste vrienden zijn geworden met hun brein. Dit is dan ook niet alleen een wetenschappelijk boek. Persoonlijk ben ik dol op de wetenschap en heb ik er de afgelopen jaren ongelooflijk veel uit mogen leren. Toch zijn er soms ook dingen die ik mis. De wetenschap kijkt vaak beknopt naar dingen en soms duurt het tientallen jaren voordat iets wat je intuïtief al aanvoelt wetenschappelijk is bewezen. Daarnaast spreken wetenschappers elkaar nogal eens tegen en kunnen politieke of financiële belangen een rol spelen bij de onderzoeken die worden uitgevoerd. Natuurlijk betekent dit niet dat we het kind maar met het badwater moeten weggooiden. De wetenschap is nog altijd een geweldige tool, en heeft ons in de afgelopen eeuwen enorm veel gebracht.

Belangrijk is vooral dat we wetenschappelijke onderzoeken onbevooroordeeld blijven lezen en in een bredere context zien. Mijn eigen uitleg van wetenschap is dan ook anders dan de traditionele definitie. Wanneer iets bij veel mensen geweldige resultaten geeft, dan is dat voor mij de wetenschap dat het werkt. Hier heb ik geen bewijs in de vorm van getallen en grafieken voor nodig. De beste wetenschap is in mijn ogen het delen van ervaring. Ervaringen zijn de mooiste levenslessen die we kunnen krijgen, waar ons brein het meeste van opsteekt. Daarom zal ik in dit boek mijn ervaringen en die van mensen die ik mocht begeleiden met je delen. Wanneer je iets herkent in de ervaring van een ander, zul je merken dat je brein zich openstelt en je bereidheid groeit om van die ander te leren. Zo kunnen we enorm veel leren van de eeuwenoude kennis die onze voorouders hielp om verbonden te zijn met zichzelf, de natuur en de wereld om hen heen. Noem het een connectie met je *higher being*, noem het spiritualiteit, noem het karma of noem het een andere manier van kijken naar de wereld. Die andere blik is nodig om uit de maatschappelijke trein te kunnen stappen, die tegenwoordig maar blijft doordenderen en op ramkoers ligt met onze gezondheid. Het fijne is dat inmiddels ook de wetenschap

steeds meer van deze eeuwenoude kennis onderschrijft. Dat is een extra bevestiging dat het werkt, voor ieder brein en dus ook voor dat van jou.

In dit boek ga ik een hoop kennis met je delen. Kennis over de werking van het brein, de strategieën die het inzet, het ontstaan van jouw breinprogrammering en informatie over hoe je je brein stapsgewijs anders kunt aansturen. Speciaal daarvoor heb ik een 10-wekenplan ontwikkeld. Als je daar minimaal twee maanden lang iedere dag mee aan de slag gaat, zul je gegarandeerd resultaten boeken. Je brein zal hierna niet meer overprikkeld zijn, waardoor je de rust en balans in je leven kunt hervinden. Is dit een belofte? Jazeker! Ieder brein kan namelijk veranderen, ontprikkelen en weer terug in balans raken. De enige vraag is of je écht bereid bent om er aandacht aan te besteden. Dat laatste is de grote uitdaging van deze tijd. We zijn chronisch te druk om onszelf voldoende ruimte en aandacht te geven, waardoor we alsmaar zieker worden.

Ik wil dit graag illustreren met een voorbeeld. Laatst deelde een vrouw met me dat ze al langere tijd last had van mentale moeheid, hersenmist en negatieve gedachten. Daarna vertelde ze dat ze die ochtend een van mijn meditaties had gedaan en hiervan helemaal tot rust was gekomen. Ze was heel blij dat dit haar zo goed had geholpen bij haar klachten, maar vond de veertig minuten die de meditatie duurde wel een beetje zonde van haar tijd. Ik stelde haar daarop de volgende vraag: 'Als je veertig minuten aan jezelf besteden zonde vindt van je tijd, wat is het je dan wél waard om gelukkig en gezond te zijn?'

Het is een vraag die ik niet alleen aan deze vrouw, maar aan heel veel mensen zou willen stellen. Waarom ligt in onze breinprogrammering opgeslagen dat het zonde is om tijd vrij te maken voor onszelf? Waar is het mededogen voor onszelf gebleven? Waar is onze zelfliefde gebleven?

Het wordt tijd voor een andere wereld en een andere beleving van het leven. Die verandering begint bij een diepere connectie met onszelf. Pas als ons hart en brein weer met elkaar zijn verbonden, kunnen we ons geluk vinden, energetisch in een hogere frequentie komen en in een heerlijke flow belanden. De kennis en praktische stappen in dit boek kunnen je hier erg bij helpen. Ik wens je veel plezier en vooral veel geluk tijdens onze gezamenlijke reis.

Welkom bij *Overprikkeld brein, meer rust en balans in 10 weken*.

INLEIDING

In het voorwoord vroeg ik wanneer je voor het laatst echt gelukkig was. Maar ik had net zo goed kunnen vragen wanneer je voor het laatst uitgerust was. Een heldere geest had. Lekker in je vel zat. Of het idee had de hele wereld aan te kunnen.

Miljoenen mensen lijden vandaag de dag aan klachten zoals angst, vermoeidheid, hyperventilatie, mentale lusteloosheid, hersenmist, een opgejaagd gevoel, negatieve gedachten, slecht slapen, onverklaarbare fysieke klachten en ga zo maar door. Hoewel dit na verloop van tijd bijna 'normaal' lijkt, is het dat natuurlijk niet. Ook hoeft dit zeker niet zo te blijven, want je kunt uit deze fysieke en mentale staat ontwaken. Je kunt een ander pad kiezen en leven vanuit geluk, passie, energie en levenslust. Zelfs wanneer je in het leven voor grote uitdagingen staat en je het soms even niet meer weet. Een positieve staat is de basis die je helpt om flexibel en weerbaar om te gaan met elke situatie. Dit vraagt wel een flinke aanpassing in je breinprogramming, denkwijze en lifestyle. Ik kan je echter uit ervaring vertellen: deze aanpassing is het dubbel en dwars waard. Want stel je eens voor dat je niet langer worstelt met al deze negatieve gevoelens. Dat je kunt vertrouwen op je lichaam, brein en de connectie met jezelf. En dat je kunt leven zonder overmatige stress, ongezonde voeding en verslavende gewoonten. In dit toekomstscenario maak je je niet druk over het verleden en ben je niet bang voor wat komen gaat. Je hebt geen last van de mening van anderen en leeft jouw leven volledig zoals jij dat wilt. Zou dat niet heel goed voelen? Laten we daar samen aan werken.

Om jouw persoonlijke verandertraject in goede banen te leiden, heb ik het boek verdeeld in verschillende levels:

Level 1 – Handige weetjes en inzichten over het brein

Level 2 – Meer theorie over het overprikkelde brein

Level 3 – Uitleg over wat je brein nodig heeft

Level 4 – 10-wekenplan om alle kennis toe te passen

Blader na het lezen van dit overzicht nu niet direct naar level 4 om te beginnen met het 10-wekenplan. Dit is namelijk niet hoe je veranderingen teweegbrengt. Je moet eerst genoeg relevante kennis opdoen en ervaringen van anderen herkennen om je brein bewust te maken van de urgentie om verandering toe te laten. Pas dan zullen de hersenen zich daarvoor openstellen. Lees dit boek dus vanaf het begin en sla geen hoofdstukken over. Ik begeleid je stap voor stap en geef regelmatig voorbeelden van mensen die reeds mooie stappen hebben gezet. Ook gebruik ik niet te veel wetenschappelijke termen, zodat het boek toegankelijk blijft voor iedereen.



LEVEL 2
HET BREIN EN
OVERPRIKKELING:
WAARDEVOLLE
INZICHTEN

WAT IS EEN OVERPRIKKELD BREIN?

Iedereen heeft weleens een overprikkeld brein. Jij, ik, mijn man, ouders, kind, collega's, vrienden en ga zo maar door. Dit hoort nu eenmaal bij de wereld en tijd waarin we leven. We moeten overprikkeling daarom niet alleen proberen te voorkomen, maar ook leren om ermee om te gaan als het eenmaal zover is. De signalen leren oppikken die ons lichaam en brein ons sturen en daar de juiste keuzes op maken, wat niet altijd even makkelijk is. Natuurlijk betekent dit ook niet dat je altijd maar zen door het leven moet gaan. Verre van dat zelfs, want dit is niet eens mogelijk. Wat je hopelijk wél bereikt met de informatie in dit boek, is dat je meer connectie vindt met jezelf, anderen en de wereld om je heen. Dit is nodig om cognitief, emotioneel en spiritueel de stappen te zetten die je verder helpen op dit moment in het leven.

Een overprikkeld brein is een brein dat interne en externe prikkels niet meer goed kan verwerken. Prikkelers zijn stukjes informatie die binnenkomen in de hersenen. Denk hierbij aan zintuiglijke prikkels zoals dat wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt, maar ook aan de emoties en gedachten die het brein hieraan koppelt om betekenis te geven aan je waarneming. Wetenschappers maken dan ook onderscheid tussen zintuiglijke overprikkeling, cognitieve overprikkeling en emotionele overprikkeling. Deze vormen van overprikkeling kun je los van elkaar, maar ook gecombineerd ervaren.

Lange tijd werd de term 'overprikkeling' in de context van het brein alleen gebruikt bij hersenaandoeningen of hersenletsel zoals Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). In dit boek bespreek ik echter vooral de overprikkeling van het brein die tot stand komt door epigenetische invloeden, zoals je lifestyle en andere keuzes in het leven. Ook als je NAH of een hersenaandoening hebt, kun je echter baat hebben bij de tips en kennis in dit boek. Anderen in jouw situatie hebben namelijk al mooie stappen gezet met Brain Balance en de technieken die ik met je ga delen.

Ik geloof dat elk brein anders is en aandacht nodig heeft om optimaal te functioneren. Het zou daarom fantastisch zijn als dit boek zo veel mogelijk mensen bereikt. Overprikkeling van het brein kan iedereen overkomen en helaas gebeurt dat in de moderne maatschappij steeds vaker. De snelheid waarmee veranderingen zich voltrekken en de hoeveelheid informatie die over ons wordt uitgestort, is voor onze oeroude hersenen nauwelijks nog bij te benen. Dit gaat verder dan alleen het niet meer goed kunnen verwerken van prikkels. Het gaat over het continu aanstaan van je stresssysteem, dat een grote invloed heeft op hoe jij geestelijk en lichamelijk in je vel zit.

‘Het brein van ieder mens kan overprikkeld raken wanneer de omgeving ernaar is’

Klachten bij een overprikkeld brein

Een overprikkeld brein is vanbuiten niet te zien. Net als bij de meeste mentale ziektebeelden of vormen van disbalans, is het voor een buitenstaander nauwelijks zichtbaar als jij niet lekker in je vel zit. Je hebt geen open wond of gezwel en daardoor zijn je klachten voor anderen soms lastig te begrijpen. Zo vertelde een van de deelnemers aan mijn 9-daagse training laatst dat ze door een burn-out van een jaar al haar vrienden was verloren. Haar vrienden vonden de klachten te lang duren, aangezien er fysiek niets met haar aan de hand leek te zijn. Dit is het lastige van brein klachten. Ze kunnen bij anderen niet altijd op begrip rekenen, maar kunnen naarmate ze langer duren alsmaar erger worden. Zo kan overprikkeling van het brein na verloop van tijd uitmonden in een serieuze angststoornis, burn-out of depressie.

Hoe je overprikkeling herkent

Het herkennen van een overprikkeld brein is lastiger dan je op basis van de eerdergenoemde symptomen zou denken. De hersenen proberen deze klachten namelijk waar mogelijk te negeren, zodat je op de korte termijn kunt blijven functioneren. Helaas levert dit op de lange termijn alleen maar meer klachten op, zelfs tot beschadigingen in de hersenen aan toe die voor altijd merkbaar kunnen blijven.

Door deze negerstand van het brein is er bij veel mensen onderbewust meer aan de hand dan op het eerste gezicht lijkt. Als we in kaart zouden brengen hoeveel Nederlanders er op dit moment overprikkeld zijn, zou dit waarschijnlijk schrikbarende inzichten opleveren. Omdat zo'n grootschalig onderzoek nu eenmaal onmogelijk is, kunnen we het beste beginnen bij jouzelf. Kijk eens naar het lijstje met omschrijvingen hieronder:

- Heb jij weleens het gevoel alleen maar aan het overleven en watertrappelen te zijn?
- Heb jij weleens het idee niet te kunnen ontsnappen aan de drukte of ratrace van je leven?
- Heb jij weleens het gevoel continu ‘aan’ te moeten staan?
- Heb jij weleens het idee niet alles te kunnen doen wat je graag zou willen doen?

- Heb jij weleens het gevoel dat je meer aandacht aan jezelf zou willen besteden, maar dat dit simpelweg niet lukt?
- Heb jij weleens het idee dat je net even te veel stress hebt?
- Heb jij weleens het gevoel een korter lontje te hebben dan normaal

Herken jij jezelf in een of meer van deze omschrijvingen? Dan is de kans aanwezig dat je last hebt van een overprikkeld brein. Belangrijk om nogmaals te benadrukken is dat dit weliswaar niet hetzelfde maar wel het voorstadium is van een burn-out of depressie. Het zijn de eerste tekenen van hersenen die niet meer naar behoren functioneren.

WAT ZIJN DE SIGNALLEN VAN EEN OVERPRIKKELD BREIN?

- mentale vermoeidheid
- spanningsklachten
- kort lontje
- geheugenverlies
- minder focus
- minder aandacht voor dingen die je normaal leuk vindt
- uitstelgedrag
- slaapproblemen
- obsessief-compulsieve stoornis (ocd)
- rusteloosheid
- spierspanningen
- stress
- angststoornissen
- paniekaanvallen
- hyperventilatie
- kortademigheid
- hoofdpijn
- piekeren
- negatieve gedachten
- mentaal vermoeid en uitgeput zijn
- fysieke onverklaarbare klachten
- opgejaagd en onrustig gevoel
- boosheid en frustratie
- ontstekingen
- haaruitval
- darmklachten



ERVAAR MEER RUST EN BALANS IN 10 WEKEN

Overprikkeld en gestrest, dat zijn we in onze huidige maatschappij maar al te vaak. En dat is ook niet zo gek: de snelheid waarmee de wereld in de afgelopen 30 jaar is veranderd ligt namelijk vele malen hoger dan de evolutie van je brein kan bijhouden. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat krijg je het te maken met een grote hoeveelheid prikkels: van je werk, je telefoon en social media.

In dit boek biedt **Brain Balance Expert Charlotte Labee** concrete handvatten om je brein en leven weer in balans te krijgen. Charlotte geeft waardevolle inzichten over de werking van je brein, helpt je om symptomen van overprikkeling te herkennen en laat zien hoe je door 10 weken aan de slag te gaan met voeding, beweging, ontspanning en verbinding meer rust ervaart.

MET:

- inzichtelijke informatie over je brein en wat het nodig heeft
- belangrijke en bruikbare theorie over overprikkeling
- 10-wekenplan om alle kennis toe te passen
- aanvullende opdrachten voor je brein via online platform



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen