

TJ POWER

'Dit boek
geeft je lichaam
energie en helpt
je geest te
ontstressen.'
– Jay Shetty

HET DOSE EFFECT

VERBETER JE MENTALE EN FYSIEKE GEZONDHEID MET

DOPAMINE

OXYTOCINE

SEROTONINE

ENDORFINEN

KOSM • S

Inhoud

Welkom bij <i>Het DOSE-effect</i>	8
--	----------

Kennismaking met TJ Power	16
--	-----------

DEEL 1:	DOPAMINE	21
----------------	-----------------	-----------

Hoofdstuk 1: Flowtoestand	41
---------------------------	----

Hoofdstuk 2: Discipline	55
-------------------------	----

Hoofdstuk 3: Telefoonvasten	63
-----------------------------	----

Hoofdstuk 4: Koud water	77
-------------------------	----

Hoofdstuk 5: Mijn doel	87
------------------------	----

DEEL 2:	OXYTOCINE	99
----------------	------------------	-----------

Hoofdstuk 6: Bijdragen	109
------------------------	-----

Hoofdstuk 7: Aanraking	117
------------------------	-----

Hoofdstuk 8: Je sociale leven	127
-------------------------------	-----

Hoofdstuk 9: Dankbaarheid	143
---------------------------	-----

Hoofdstuk 10: Prestaties	153
--------------------------	-----

DEEL 3: SEROTONINE 163

Hoofdstuk 11: Natuur 173

Hoofdstuk 12: Zonlicht 181

Hoofdstuk 13: Gezonde darmen 189

Hoofdstuk 14: Onderdenken 205

Hoofdstuk 15: Diepe slaap 215

DEEL 4: ENDORFINEN 227

Hoofdstuk 16: Lichaamsbeweging 235

Hoofdstuk 17: Warmte 249

Hoofdstuk 18: Muziek 257

Hoofdstuk 19: Lachen 265

Hoofdstuk 20: Stretchen 271

TOT SLOT 283

JOUW DOSE-ACTIVITEITEN 291

DOSE-STAPELEN 296

DE DOSE-REVOLUTIE 298

INDEX 300

DANKWOORD 305

BRONVERMELDING 305

Welkom bij *Het DOSE-effect*

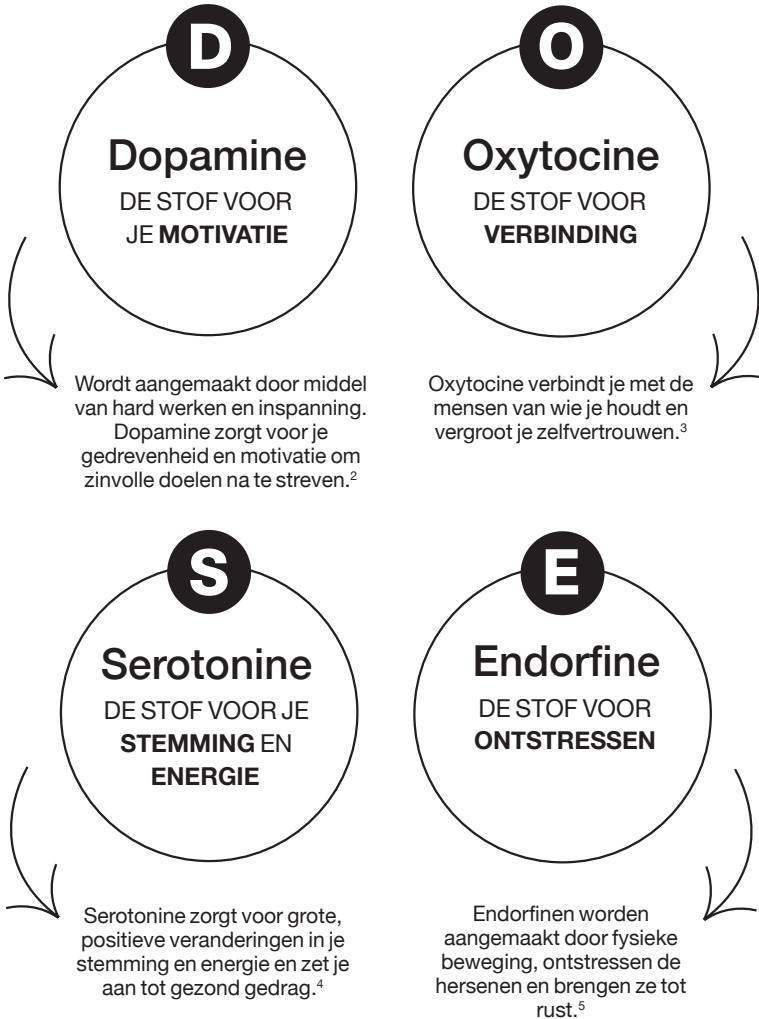
In dit boek vertel ik je een wetenschappelijk verhaal over een andere weg die we in onze moderne wereld kunnen inslaan. Een verhaal waarin we de zich voortdurend ontwikkelende technologie omarmen en ons weer verbinden met het pad dat ons hier heeft gebracht. Ik reik je een nieuwe manier aan waarop je kunt kijken naar hoe je omgaat met technologie, je leven, je werk, je relaties en je gezondheid. Deze manier zorgt ervoor dat discipline en motivatie op een natuurlijke en eenvoudige wijze ontstaan. Zo creëer je een prachtig leven, een energiegevende ervaring die elke dag opnieuw je nieuwe realiteit is.

DOSE is een acroniem voor de vier belangrijkste stoffen in je hersenen en lichaam. Dit zijn **dopamine**, **oxytocine**, **serotonine** en **endorfinen**. Ze zijn gedurende de 300.000 jaar van onze ontwikkeling in ons geëvolueerd.¹ Deze stoffen zijn onze vrienden. Ze zijn er om ons de weg te wijzen naar de beste ervaring van het leven die we kunnen hebben.

Het doel van *Het DOSE-effect* is simpelweg om te leren hoe je naar deze stoffen kunt luisteren. Als je eenmaal begrijpt hoe ze je gevoelens beïnvloeden, kun je leren hoe ze je kunnen helpen. Ze hebben alle vier een zeer specifieke functie.

De stoffen

BEGRIJPEN



Laten we eerst eens kijken hoe we 99,9 procent van onze tijd hier op aarde hebben doorgebracht.

In het begin leefden we midden in de natuur, waar we overleefden en gedijden als gemeenschappen van stammen. Naar schatting hebben we gedurende het grootste deel van onze geschiedenis 85 procent van onze tijd buiten doorgebracht. In de moderne wereld brengen we slechts 7 procent van onze tijd buiten door.⁶ Het is boeiend om te bedenken hoe de hersenchemie van onze voorouders door hun levensstijl tot stand moet zijn gekomen. Hun dopamineniveau, de motiverende stof die wordt aangemaakt door hard te werken en je in te spannen, moet heel hoog geweest zijn, omdat ze voortdurend moesten zien te overleven. Hun oxytocineniveau, de stof die verbinding stimuleert, moet elke dag zijn gestegen, omdat het voor hun overleving heel belangrijk was dat ze als groep verbonden bleven. Hun serotonineniveau, de stof die gerelateerd is aan onze stemming en energie, moet ook hoog geweest zijn doordat ze hun dagen buiten doorbrachten, in de natuur, in het zonlicht, en doordat ze onbewerkt voedsel aten. En hun endorfinespiegel, de ontstressende stof die wordt aangemaakt door fysieke beweging, was hoog door het bouwen, jagen en overleven als groep.

Gedurende het grootste deel van de geschiedenis hebben we

85%

van onze tijd buiten doorgebracht.

In de moderne wereld brengen we slechts

7%

van onze tijd buiten door.



Kennismaking met TJ Power

Hallo, mijn naam is TJ Power en ik ga je op je DOSE-reis begeleiden. Ik ben heel enthousiast over het feit dat je hier bent. Gezien de band die we in de loop van dit boek gaan opbouwen, lijkt het me waardevol dat je iets weet over mijn levensverhaal tot nu toe en wat me tot dit moment heeft gebracht.



Ik heb het erg moeilijk gehad op school. Ik vond het ontzettend lastig om mijn best te doen voor vakken die me niet interesseerden. Op mijn zestiende ging ik naar een college in het Verenigd Koninkrijk en ontdekte ik de wereld van de psychologie. Ik was er meteen verliefd op en wilde meer te weten komen. In de daaropvolgende vijf jaar heb ik als jongeman een aantal moeilijke perioden doorgemaakt. Ik verloor vijf mensen, zowel jonge als oude, met wie ik een hechte band had. Op mijn eenentwintigste had ik al vier doodskisten op mijn schouder gedragen. Door deze ervaringen werd mijn geest volwassen en voelde ik me vaak erg neerslachtig. Ik ging feesten, wat je wel vaker ziet in dit soort situaties. Helaas koos ik regelmatig voor gedrag waarvan je verderop in het boek zult ontdekken dat het verslavend 'dopaminegedrag' is. Ik deed dit zowel om plezier te maken als om mijn emoties te vermijden.

Ik vond mijn studie psychologie nog steeds ontzettend leuk en in de zomer voordat ik aan mijn master begon, besloot ik dat ik mijn lichaam en geest voor het eerst van mijn leven gezond wilde maken. Om dit te bewerkstelligen koos ik ervoor om bij mijn opa op het platteland te gaan wonen. Ik besteedde veel tijd aan het luisteren naar mijn geest en het herkennen van mijn instinctieve gevoelens. Hiermee sloeg ik een nieuwe weg in naar een gelukkiger en doelgerichter leven. Eenvoudig gezegd was ik mijn depressieve en verslaafde geest aan het zuiveren.

Tijdens mijn masteropleiding richtte ik me op het traject dat ik wilde afleggen om neurowetenschapper te worden door gezondheidswetenschappen, psychologie en neurowetenschappen te studeren. Ik had het grote geluk dat ik op eenentwintigjarige leeftijd de kans kreeg om college te geven aan de universiteit van Exeter, waar ik in collegezalen stond om te praten over het onderzoek achter de onderwerpen die ik zo fascinerend vond: psychologie, neurowetenschappen, de flowtoestand en nog veel meer. Mijn ontwikkeling tot gerespecteerd neurowetenschapper kwam al snel in een stroomversnelling. Een paar maanden later gaf ik college aan de universiteit van Oxford en daarna op nog veel meer universiteiten. In die tijd kwam het idee achter het DOSE-effect bij me op: een eenvoudige, wetenschappelijk onderbouwde formule die voor iedereen begrijpelijk en uitvoerbaar is. Een formule die zich richt op het positieve. Deze formule geeft mensen richting. Ze geeft mensen een doel en helpt ze op weg naar waar ze uiteindelijk willen zijn. Ik ontdekte al snel dat het veel beter was als mensen zich goed voelden dan dat ze wegreiden voor negatieve gevoelens.

Enkele van onze bevindingen:

48%

**VERBETERING VAN CONCENTRATIE
EN DIEPGAANDE FOCUS**

49%

**VERBETERING VAN MOTIVATIE
GEDURENDE DE DAG**

50%

**VERBETERING VAN GEZOND
TELEFOONGEBRUIK**

59%

**VERBETERING VAN HET DAGELIJKSE
ENERGIENIVEAU**

30%

**VERBETERING VAN ZELFVERTROUWEN
EN POSITIEVE ZELFPRAAT**

54%

VERBETERING VAN SLAAPKWALITEIT

32%

**VERBETERING VAN HET VERMOGEN
OM MET STRESS OM TE GAAN**

29%

**VERBETERING VAN HET VERMOGEN
OM MET ANGST OM TE GAAN**

40%

**VERBETERING VAN MOTIVATIE OM TE
SPORTEN**

41%

**VERBETERING OP HET GEBIED VAN
GEZONDE VOEDING**

Na mijn masteropleiding en het geven van college werd ik medeoprichter van het bedrijf Neurify en hoofdneurowetenschapper in ons onderzoekscentrum The DOSE Lab. Neurify is een groot internationaal bedrijf op het gebied van geestelijke gezondheid en prestatietraining. In de beginjaren van Neurify heb ik veel DOSE-livetrainingen gegeven. Ik heb persoonlijk binnen twee jaar meer dan 50.000 mensen getraind en kon de resultaten nauwelijks geloven. We besloten mensen voor en na hun training te testen op belangrijke indicatoren en de resultaten waren verbluffend.

Ik kon het niet geloven. We hadden een methode die iedereen leek te begrijpen, die enorm aansloeg bij mensen en die echt werkte. Daardoor raakte ik zeer gefocust. Nog meer dan voorheen. We bouwden een fantastisch team op, een geweldig technologieplatform en fysieke producten, en dit heeft ons gebracht tot waar we nu staan. Daarnaast heeft het me de grootste eer opgeleverd die me tot nu toe in mijn leven te beurt is gevallen: de mogelijkheid om dit boek te schrijven. Na meer dan tien jaar diepgaand onderzoek en lesgeven aan duizenden mensen heb ik alles in *Het DOSE-effect* gestopt.

In het boek reik ik je een duidelijke manier aan om echt te gedijen in onze moderne wereld. Ik hoop dat je het leuk en interessant vindt en, het allerbelangrijkst, dat het je leven zal transformeren.

Dank je wel dat je er bent. Laten we beginnen.

TJ

DEEL

1

**Ontwikkel het
vermogen om je
doelen te
bereiken**

DOPAMINE

begrijpen

Dopamine is de hersenstof die heel bekend is geworden in onze moderne wereld. Je weet misschien wel dat je kleine 'dopaminekicks' krijgt als je op je telefoon door sociale media scrolt, als je alcohol drinkt of suikerrijke voedingsmiddelen eet.¹

Hoewel dit inderdaad zo is, is dopamine voor nog veel meer dingen verantwoordelijk. Als je weet hoe je de hoeveelheid dopamine die je elke dag op natuurlijke wijze aanmaakt kunt verhogen, heeft dat een enorme invloed op je motivatie en daarmee op je vermogen om doelen na te streven in je leven.²

Je moet leren hoe je de hoeveelheid dopamine die je elke dag op natuurlijke wijze produceert kunt verhogen.

De dopamine-principes



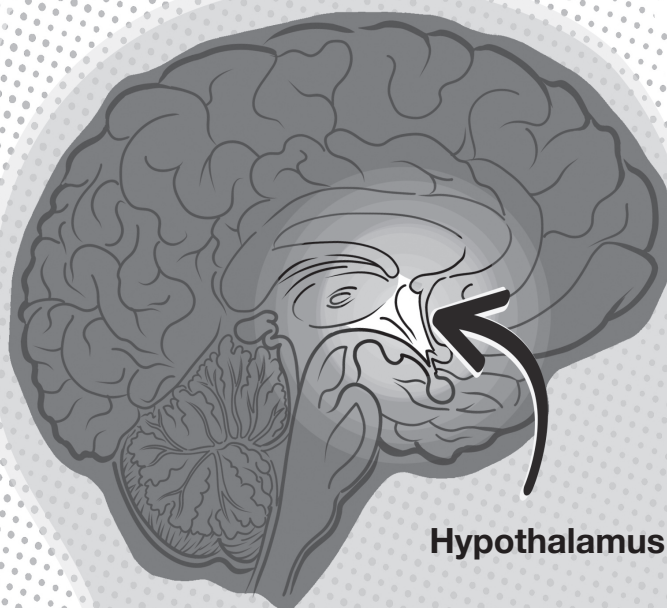
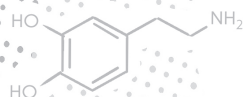
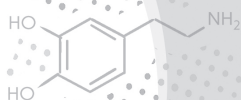
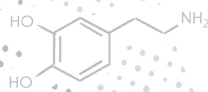
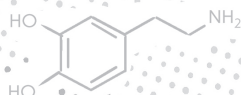
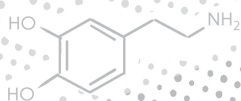
PRINCIPE 1: ZORGT ERVOOR DAT HARD WERKEN GOED VOELT

We moeten eerst de belangrijkste functie van dopamine begrijpen. In de tijd van de jagers-verzamelaars was dopamine verantwoordelijk voor de motivatie in ons om de zware taken te volbrengen die ons in leven hielden.³ Laten we de essentiële dagelijkse activiteit van het jagen op voedsel als voorbeeld nemen. Dit was een activiteit die een enorme hoeveelheid motivatie en diepgaande focus vergde om tot een goed einde gebracht te kunnen worden. Het dopamineniveau in onze hersenen steeg en veroorzaakte een sterk verlangen om voedsel te vinden.⁴

Tijdens het jagen bleef het dopamineniveau stijgen naarmate we dichterbij ons doel kwamen. Wanneer we met succes op een dier hadden gejaagd, steeg ons dopamineniveau opnieuw, wat een sterke beloningservaring en vreugde in onze hersenen teweegbracht. Dit gevoel versterkte ons verlangen om deze toch best zware activiteit regelmatig uit te voeren, waardoor we onze overlevingskansen zo groot mogelijk maakten.⁵ De sleutel tot het begrijpen van dopamine is de wetenschap dat je die aanmaakt als je je concentreert op het voltooien van taken die eerst inspanning vereisen en je daarna geleidelijk het gevoel geven dat je vooruitgang boekt, waardoor je je achteraf heel goed voelt. Een eenvoudig voorbeeld hiervan is het opruimen van je huis,⁶ een activiteit die je maar al te gemakkelijk uitstelt en vermijdt. Maar als je het uiteindelijk toch doet, geeft het je een voldaan gevoel. Dit gevoel ontstaat door de stijging van het dopamineniveau in je hersenen.

PRINCIPE 2: REGULEERT DE BALANS TUSSEN PLEZIER EN PIJN

Laten we nu eens kijken naar hoe onze moderne wereld de dopaminehuishouding verstoort. Een zeer eenvoudige en effectieve manier om dit te begrijpen is door middel van een briljant concept dat door Anna Lembke werd geïntroduceerd in *De dopaminefactor*: de 'pijn-plezierbalans'.⁷ Recent neurologisch onderzoek wijst uit dat de delen van je hersenen die plezier en pijn ervaren vlak naast elkaar liggen (colocatie) in je hersenen, in een gebied dat de hypothalamus wordt genoemd.



Hypothalamus

Dit is vooral interessant omdat ze, gezien hun colocatie, werken als een wip. Dit houdt in dat wanneer je zware, 'pijnlijke' activiteiten uitvoert die resulteren in geestelijke of lichamelijke inspanning, zoals jezelf pushen in de sportschool of je langdurig concentreren tijdens je werk, de wip doorslaat naar de pijnkant. Laten we weer even teruggaan naar onze voorouders om dit beter te begrijpen. Stel je voor dat je al vijf uur lang buiten bent, in de kou, op zoek naar voedsel en onderdak. Dat vergt veel van je. Gezien de zwaarte hiervan was het van cruciaal belang dat onze hersenen een overlevingsmechanisme ontwikkelden dat ervoor zorgde dat het voltooiën van moeilijke activiteiten ons een goed gevoel gaf. Als de wip doorslaat naar de 'pijnkant', gaat de 'plezierkant' van de wip omhoog, wat een beloningservaring, een positief gevoel creëert. Dit leidde vervolgens tot een bekrachtiging van deze 'pijnlijke' activiteiten, die heel belangrijk waren voor onze overleving.



Oorspronkelijk waren deze zware, 'pijnlijke' activiteiten zoals jagen, voedsel zoeken, een onderkomen bouwen, vuur maken en een plek vinden om te leven de enige manier om ons dopamineniveau te verhogen. Na verloop van tijd ontdekten we echter al snel manieren om ons dopaminesysteem te stimuleren zonder ons daarvoor te hoeven inspannen, namelijk door middel van sigaretten, alcohol, drugs, pornografie, junkfood en nu ook sociale media.⁸

We gaan weer even terug naar de pijn-plezierbalans. Net zoals ‘pijnlijke’ activiteiten tot gevolg hadden dat de hersenen ‘plezier’ ervoeren, zorgen deze activiteiten ervoor dat de wip in de tegenovergestelde richting doorslaat, waardoor de hersenen ‘pijn’ ervaren. Dit is de evolutie in optima forma die ons helpt te overleven. Het is ingenieus dat we een mechanisme in onze hersenen hebben dat ons belooft als we gedrag vertonen dat onze overlevingskansen vergroot, en dat ons een slecht gevoel geeft als we gedrag vertonen dat onze overlevingskansen verkleint.



Tijdens deze zeer plezierige dopaminerge activiteiten produceren je hersenen ook een zeer slim extra neurochemisch stofje dat dynorfine heet. Om je ervan te weerhouden dat je de activiteiten te vaak doet, komt er dynorfine vrij, waardoor er een onbehaaglijk gevoel in je hersenen ontstaat.⁹ Dit onbehaaglijke gevoel kan worden ervaren als depressieve gevoelens en een sombere gemoedstoestand, het gevoel dat je krijgt als je de dag ervoor te veel alcohol hebt gedronken, te veel suikerrijke dingen hebt gegeten of te lang op sociale media hebt gescrold.

In *Het DOSE-effect* ontdek je hoe je een moderne jager-verzamelaar kunt worden, waarbij je geleidelijk de belangrijkste activiteiten in je leven integreert die deze balans tussen plezier en pijn doen kantelen naar de kant van natuurlijke pijn. Dat houdt je veel langer vol en je wordt een gelukkiger en gemotiveerder mens. Ons doel is niet meer het jagen op dieren of het bouwen van een onderkomen; nu, tijdens deze reis, word je gemotiveerd door je dromen, je passies, je relaties en de gezondheid van je lichaam en geest.

‘Het beste boek dat ik over dit onderwerp gelezen heb.’

DR. JULIE SMITH, auteur van *Waarom heeft niemand mij dit eerder verteld?*

KLEINE GEWOONTES, GROOT EFFECT OP JE BREIN

Voel je je soms overweldigd door de druk van het dagelijks leven? Je bent niet de enige. Onze snelle, digitale wereld verstoort vaak de balans in onze hersenen, wat kan leiden tot stemmingswisselingen en stress.

In *Het DOSE-effect* laat neurowetenschapper TJ Power zien hoe je met simpele, dagelijkse gewoonten je mentale welzijn versterkt. Door vier krachtige neurotransmitters te activeren, kun je je hersenen in balans brengen en krijg je meer controle over je energie, stemming en focus:

DOPAMINE → vergroot je motivatie en doorzettingsvermogen

OXYTOCINE → versterk je relaties en gevoel van verbinding

SEROTONINE → verbeter je humeur en energieniveau

ENDORFINEN → verminder je stress en vind innerlijke rust

Met TJ Powers praktische en direct toepasbare methodes leer je stap voor stap hoe je je hersenen kunt resetten voor een gelukkiger, gezonder en productiever leven.



TJ POWER is neurowetenschapper en internationaal spreker. Met zijn bedrijf Neurify trainde hij duizenden mensen op basis van zijn DOSE-methode, met opmerkelijke resultaten. Hij werkte o.a. met Amazon, Coca-Cola en de Universiteit van Oxford.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen