

INHOUD

INLEIDING	9
HOOFDSTUK 1: Geluk zit in je hersenen	11
HOOFDSTUK 2: Hoe je hersenen werken	33
HOOFDSTUK 3: Het verschil tussen je geest en je hersenen	51
HOOFDSTUK 4: Denk jezelf gelukkig	71
HOOFDSTUK 5: Mediteer jezelf gelukkig	93
HOOFDSTUK 6: Voel jezelf gelukkig	109
HOOFDSTUK 7: Speel jezelf gelukkig	129
HOOFDSTUK 8: Slaap jezelf gelukkig	149
HOOFDSTUK 9: Eet jezelf gelukkig	169
HOOFDSTUK 10: Superfoods voor je hersenen	199
HOOFDSTUK 11: Vitaminen en mineralen die je hersenen versterken	209
BESLUIT: Gebruik wat je geleerd hebt om gelukkig te worden!	225
REGISTER	231

A stylized, light gray graphic of a human brain, showing the cerebral hemispheres and the cerebellum, positioned in the upper left corner of the page.

HOOFDSTUK 2

HOE JE HERSENEN WERKEN

‘Het kennen van de hersenen... staat gelijk aan het bepalen van de materiële loop van gedachten en vrije wil, het ontdekken van de intieme geschiedenis van het leven en zijn voortdurende strijd met krachten van buitenaf.’

- Santiago Ramón y Cajal, neuroanatomy

EEN VERBAZINGWEKKEND ORGAAN

Je hersenen zijn veruit het meest complexe orgaan van je lichaam. Ze zijn in staat om tienduizenden berekeningen per seconde te maken en sneller te werken dan een supercomputer die door de mens is gemaakt. Hieronder vind je een paar van de uiterst complexe functies die je hersenen uitvoeren.

- Het volgen en controleren van je ademhaling, hartslag, bloedcirculatie, spijsvertering en alle andere lichaamsfuncties.
- Het voelen, interpreteren en reageren op druk, pijn, opwindend, enzovoort.
- Het coördineren van alle spierbewegingen.
- Het ervaren en uitvoeren van een groot aantal gemoedstoestanden.
- Het observeren, interpreteren, scheppen, opslaan en terugbrengen van ontelbare complexe herinneringen.
- Het verbinden van herinneringen en gedachten om complexe associaties te maken.
- Abstract denken.
- Het creëren en integreren van je identiteit.
- Het vernieuwen van hersencellen.

En dat is nog maar een kort lijstje! Het feit dat je hersenen er zo goed in slagen om al die complexe taken uit te voeren, is niets minder dan een verbaazingwekkende triomf van de natuur. De meest basale, primaire functie van je hersenen in verband met geluk is het oppikken van informatie in de buitenwereld, het verwerken ervan, het vergelijken met voorgaande informatie en het nemen van beslissingen over de reactie.

Net als ieder ander orgaan, of als elke andere bekende machine, dragen alle onderdelen van je hersenen, van groot tot klein, ertoe bij dat je hersenen in optimale conditie blijven. Als je begrijpt hoe al die delen optimaal kunnen samenwerken om gezonde, gelukkige hersenen te krijgen, heb je de kennis om van je hersenen een goed geoliede machine te maken die perfect werkt om een gezonde, gelukkige *jij* te maken. Enkele van de onderstaande details zijn misschien moeilijk te begrijpen als je ze voor de eerste keer leest, maar hoe beter je ze begrijpt, hoe beter je je energie kunt richten en je hersenen op een persoonlijke manier kunt trainen om gelukkig te worden!

DE BASIS VAN DE HERSENANATOMIE

Het meest cruciale deel van werkende hersenen is ook het meest basale: de hersencellen die we kennen als neuronen, hun miljarden hulpcellen, en hoe die cellen samenwerken. Je hersenen bestaan uit meer dan 100 miljard cellen (10 miljard zijn neuronen; 90 miljard zijn ‘hulpcellen’), die als voornaamste taak hebben om synapsen te vormen voor de uitwisseling van elektrische en chemische informatie.

Gelukkig zijn neuronen niet samengebracht in een ongeorganiseerde bende die informatie willekeurig doorgeeft. Zoals een goed functionerend bedrijf zijn je hersenen ingedeeld in verschillende ‘afdelingen’ die zich specialiseren in bepaalde soorten informatie – van basisinformatie over je algemene gezondheid van je lichaam en je huidige toestand tot meer complexe dingen die te maken hebben met gedachten, emoties en reacties.

De drie delen van je hersenen

Je hersenen bestaan uit drie grote delen, die allemaal heel wat verschillende structuren bevatten die samenwerken aan hetzelfde doel:

1. **Reptielenhersenen** Je reptielenhersenen zijn het oudste deel van je hersenen. Ze waren bij de eerste mensen vermoedelijk de volledige hersenen. Ze werken achter de schermen en bevatten alle hersenstructuren die ervoor zorgen dat je kunt overleven: onder andere eten, zuurstof, hartslag, bloeddruk en voortplanting. Ze zijn een soort stille schildwacht die je lichaam en je omgeving zonder dat je het weet in het oog houdt. Je vecht-of-vluchtreactie, je reflexen en ander instinctief gedrag komen allemaal voort uit dit deel van je hersenen.
2. **Limbische hersenen** Je limbische hersenen zitten boven je reptielenhersenen en zijn hoogstwaarschijnlijk ontstaan naarmate de mens zich verder ontwikkelde. Ze concentreren zich op je emotionele leven en zorgen ervoor dat er herinneringen ontstaan. Je limbisch systeem bevat structuren die verantwoordelijk zijn voor gevoelens van genot en pijn, geluk en angst, en het is heel gevoelig voor hormonen en medicijnen, zoals opiaten en morfine. Je limbische structuren worden heel sterk geactiveerd tijdens je dromen. Ze zorgen voor de vorming van krachtige, emotionele herinneringen en zetten je ertoe aan om gevoelens op te roepen die je gelukkig maken of je genot geven.
3. **Neocortex** Dit zijn je 'hogere' hersenen. Het is het deel van je hersenen waar je al miljoenen afbeeldingen van gezien hebt, want het zit aan de bovenkant van en omvat je limbische hersenen; je neocortex lijkt op het geleachtige, gerimpelde hoedje van een paddenstoel.

Rimpels zijn mooi

Als je een foto van de hersenen bekijkt, zie je eerst dat het oppervlak van je neocortex helemaal bedekt is met iets wat op rimpels lijkt. Die rimpels zijn geen teken van ouderdom; ze zijn een evolutionaire aanpassing. Doordat je rimpels en vouwen in het oppervlak van je hersenen hebt, is het oppervlak heel wat groter dan als je hersenen glad zouden zijn; door de rimpels kunnen we miljoenen neuronen meer in onze schedel krijgen. Zo kunnen er meer neuronenassociaties gemaakt worden en kunnen we naarmate we ouder worden leren en nieuwe verbindingen maken.

A stylized, light gray graphic of a human brain, positioned behind the title and quote.

HOOFDSTUK 4

DENK JEZELF GELUKKIG

‘Het is niet wat je hebt, of wie je bent, of waar je bent, of wat je doet wat je gelukkig of ongelukkig maakt. Het is waar je aan denkt.’

- Dale Carnegie

Nu je weet hoe herinneringen gevormd worden en dat gedachten voortkomen uit herinneringen, wordt het tijd om de technieken te bespreken om je herkennen te leren gelukkig te worden. Je moet eerst werken aan de manier waarop je denkt.

Laten we eerst eens aan de hand van onderstaande quiz kijken hoe je huidige manier van denken je geluk beïnvloedt. Omcirkel het antwoord dat op jou van toepassing is.

De denk-jezelf-gelukkig-quiz

1. Als iemand je beledigt, reageer je door:

- A. je schouders op te halen en het te vergeten;
- B. de gebeurtenis iedere keer weer te herhalen en iedere keer anders te reageren;
- C. in gedachten de gebeurtenis iedere keer weer te herhalen zoals het gebeurd is;
- D. te plannen hoe je wraak gaat nemen.

2. Als iemand je een compliment geeft, reageer je door:

- A. dank je wel te zeggen;
- B. het te bagatelliseren;
- C. je af te vragen waarom ze dat zeggen;
- D. je af te vragen of ze wel goed bij hun hoofd zijn.

3. Je maakt een fout op het werk. Je:

- A. denkt na over een oplossing en vertelt het aan je baas;
- B. loopt je alleen maar zorgen te maken dat je baas erachter zal komen;
- C. zoekt een manier om iemand anders de schuld te geven;
- D. denkt dat je ontslagen zult worden, dus je neemt ontslag.

4. Je geliefde maakt het uit. Je:

- A. denkt dat er iets mis is met hem/haar;
- B. denkt dat er iets mis is met jou;
- C. denkt dat alle relaties uitzichtloos zijn;
- D. denkt dat al jouw relaties uitzichtloos zijn.

5. Je bent gelukkig en daar is geen goede reden voor. Je:

- A. geniet ervan;
- B. denkt dat er iets goeds gaat gebeuren;
- C. denkt dat er iets slechts gaat gebeuren;
- D. straft jezelf omdat je dom doet.

6. Als je een slechte dag hebt:

- A. erken je wat er misloopt en laat je dat toe;
- B. erken je wat er misloopt en blijf je erover nadenken;
- C. leid je jezelf af van je gevoelens door naar de film te gaan;
- D. ga je naar bed en blijf je daar.

7. Als je een slechte maand hebt:

- A. maak je plannen om je leven te veranderen;
- B. zoek je een nieuwe hobby;
- C. leg je je erbij neer dat je je een tijdje slecht zult voelen;
- D. leg je je erbij neer dat je je altijd slecht zult voelen.

Score

Tel nu op hoe vaak je A, B, C en D hebt omcirkeld.

- *Als je vooral A's hebt omcirkeld*, laat je je gedachten je geluk niet lang in de weg staan. Maar er zijn nog steeds manieren om te leren hoe je je gedachtepatroon kunt veranderen om nog gelukkiger te worden.
- *Als je vooral B's hebt omcirkeld*, erken je dat je gedachten je humeur kunnen beïnvloeden, maar slaag je er niet altijd in om negatieve gedachtepa-