

Mensen bewust maken
van hun groeimogelijkheden
en ze helpen zich persoonlijk
te ontwikkelen.

Op het werk.
In hun privé-situatie of relatie.
Dat is wat mij drijft.

Charlotte Labee

Charlotte Labee

BRAIN BALANCE

Charlottelabee.com



1. AAN DE LEZER

Waar je op dit moment ook staat, of je schittert op het hoogtepunt van je leven of juist zwaar op de proef wordt gesteld, je wilt het leven leiden dat het beste bij je past.

Alles gebeurt met een reden, daar ben ik van overtuigd. Het leven leert iedereen zijn eigen, unieke lessen. De mens is gemaakt om zich te ontwikkelen, om zich te verbeteren. Of het nu om onszelf gaat, om onze omgeving of onze lifestyle. En die ontwikkeling begint al voordat je wordt geboren... Het leven is altijd in beweging en verandert constant.

Toch zijn er veel mensen die iedere dag opstaan en hetzelfde doen als de dag ervoor, en als de dag daar weer voor. Om allerlei verschillende plausibele redenen. Maar vaak betekent deze sleur stilstand, stagnatie en uiteindelijk ziekte. Want sleur is iets heel anders dan balans! Daarom heb ik dit boek geschreven, omdat ik weet dat het anders en beter kan.

Ik wil graag mijn verhaal met je delen en laten zien hoe je werkelijk in balans kunt komen, juist als je meebeweegt met het leven zelf. Neurowetenschappelijk onderzoek wijst keer op keer uit dat we veel meer met onze hersencapaciteit en vooral -plasticiteit kunnen doen. Dus waarom nog wachten?

Als Brain Balance expert, spreker, trainer en coach help ik mensen in balans te komen. In balans met zichzelf en in hun dagelijks bestaan. Waardoor ze meer geluk, gezondheid en plezier ervaren in hun leven.

Toen ik zelf totaal uit balans was, ben ik me gaan verdiepen in de psychologie en vooral in neurowetenschappen. Ik heb diverse opleidingen gevolgd en ben dag in, dag uit bezig mijn kennis te vergroten en die tot bruikbare informatie om te zetten. Want de wereld staat niet stil. We weten nog lang niet alles van onze hersenen, nog niet eens een klein beetje. Maar met wat er is, kom je al verder dan je ooit voor mogelijk hield.



1. AAN DE LEZER

Mijn missie is om jou in begrijpelijke taal helderheid te geven hoe we de dingen anders kunnen doen. Daarom heb ik het Golden Growth model ontwikkeld. Een methode die jou iedere dag zal helpen je persoonlijk te ontwikkelen, op je eigen unieke manier. Mentaal én fysiek. Ook als je al goed in je vel zit en veel bereikt hebt, maar je jezelf toch de vraag stelt: is dit alles? Of zou ik meer uit het leven kunnen halen? Mijn model laat je letterlijk groeien, vanuit gezondheid en meer energie naar het verwezenlijken van je dromen. Of dit nu om je carrière, je privéleven, je creativiteit of wat dan ook gaat.

Voor diegenen die zich momenteel in een diep of gemiddeld dal bevinden, is het Golden Growth model de aangewezen methode om stappen te zetten. Of dat nu mentaal, fysiek, op werkgebied, op relatiegebied of financieel is, dat maakt niet uit. Om de basis op alle fronten weer op orde te krijgen. Een huis kun je niet bouwen zonder de juiste fundering. Een boom zonder stevige wortels waait bij de eerste de beste onweersbui om. Zo werkt het met mensen ook. Voor een stabiel leven is de juiste basis nodig. Tegenslag hoort erbij, daar kunnen we niks aan veranderen. Maar jij bent straks wel weerbaarder, flexibeler en stabiel, waardoor je meer aankunt.

De Golden Growth methode staat voor het continue proces naar verbetering. Het toepassen en handhaven van alle stappen en informatie die ik met je ga delen maakt binnen korte tijd al verschil, zoals je zult gaan merken.

Beschouw het boek maar als een 'life bible', zo'n boek dat je zo nu en dan eens uit de kast pakt, omdat het je helpt bij wat voor vragen dan ook. Op de flap van dit boek vind je een aantal handige tips bij het lezen. Ik wil je alvast bedanken dat je dit boek nu in je handen hebt en ben dankbaar dat ik je mag helpen om deze stappen te zetten. Die stappen zijn niet altijd eenvoudig en je hebt er wat moed voor nodig. Dus hier alvast een compliment aan jou! Want dit is het moment waarop jij besluit: 'Het is tijd om het leven dat ik tot vandaag leidde om te gooien en het vanaf nu allemaal anders te doen!'

Bedankt dat jij dit met mij aangaat,
Charlotte



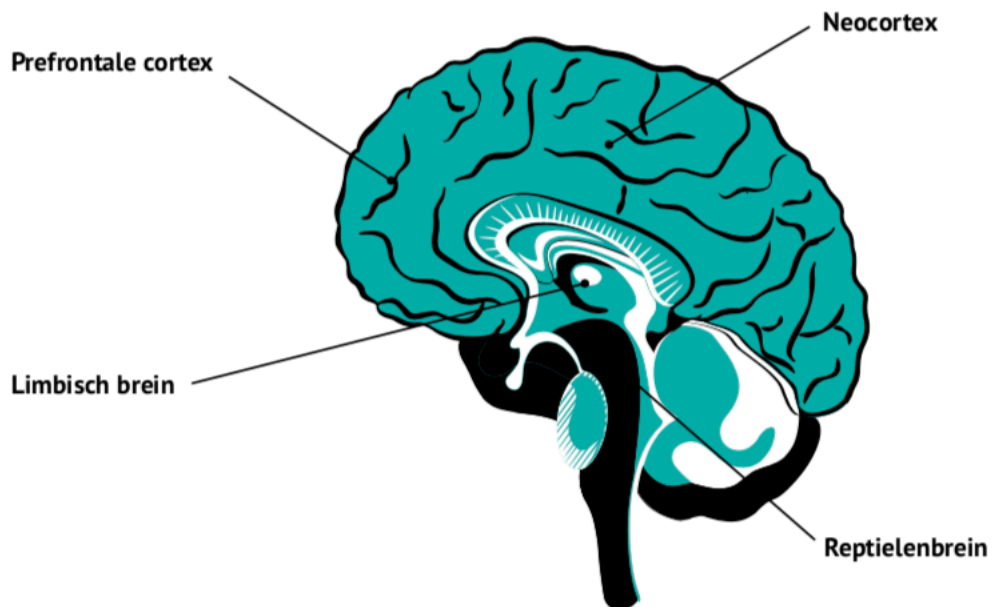
3. HET GOLDEN GROWTH MODEL

VERGROTEN VAN JE BREINKENNIS

Hoe werkt je brein? Je hebt misschien wel een idee wat er zo ongeveer in je hoofd gebeurt, maar hoe zit die 'grijze massa' eigenlijk in elkaar?

Om je eigen brein beter te begrijpen is het handig als je in grote lijnen weet hoe onze hersenen in elkaar zitten.

Ze bestaan uit veel onderdelen, de vier belangrijkste voor dit boek bespreek ik hier:





RECEPTEN

RECEPTEN

Speciaal voor jou ga ik een aantal makkelijke gerechten met je delen, plus nog een weekschema van hoe een ideale voedingsweek er voor je hersenen uit kan zien.

Allereerst wat handige tips voor bij de recepten

Deze vind je ook op het online platform, www.charlottelabee.com/brainbalance je kunt ze printen en op je koelkast hangen. Hoe meer je ze leest, des te meer wordt het een gewoonte om ze toe te passen (denk weer aan je neuroplasticiteit)

- Maak extra porties als je kookt en vries ze in. Zodoende heb je altijd een gezond maaltje klaarstaan, ook als je even wat minder energie hebt.
- Bereid bijvoorbeeld in het weekend voor een aantal dagen je voeding al voor. Je kunt gerust voor een aantal dagen voorkoken. Met het invriezen houd je jouw voedingswaarde gewoon compleet. Ik kook of bak dan graag extra dingen, vooral snacks, zoals koekjes, pompoentaart of groentetaarten.
- Eet geen vulling, maar voedsel. Dat houdt in: voeding van hoge kwaliteit die rijk is aan voedingsstoffen. En vrij van toegevoegde kunstmatige zoetmakers, additieven en ongezonde vetten en natrium.
- Door thuis te koken, weet je zeker dat je gezinsleden en jij verse ingrediënten binnenkrijgen.
- Met de juiste voeding voor je body & mind zal jij er stralender uitzien, meer energie hebben en je mentaal en fysiek sterker voelen.
- Sla geen volledige maaltijden over, dus ontbijt, lunch en diner. Als je ergens iets wil skippen, skip dan tussendoortjes, die hebben we helemaal niet nodig.
- Leer etiketten lezen, alles waar meer dan drie ingrediënten op staan, is niet goed voor ons.
- Houd de buitenste paden aan in de supermarkt, skip binnenpaden, behalve voor toiletpapier en wasmiddel. Koop niks wits: wit brood, witte suiker, koekjes etc.

3.

HET GOLDEN GROWTH MODEL





3. HET GOLDEN GROWTH MODEL

Ik heb kennis opgedaan uit mijn eigen ervaringen, boeken, opleidingen en gesprekken met experts. Het leven kan nooit vanuit een enkel standpunt geleefd of beoordeeld worden. Ik verdiepte me in alles, van neurowetenschap tot voedingsleer, van Boeddhisme tot de natuurwetten. Ik heb alles willen terugbrengen tot een model zodat het voor iedereen toepasbaar zou zijn. Of je nu ondernemer bent en vastloopt in de processen in je bedrijf, of graag een gezin wilt hebben. Of je een carrièreswitch wil maken of juist aan het begin van je leven staat. Op ieder moment van je leven kun je het Golden Growth model toepassen.

Dit model stimuleert je meer te weten te komen over je eigen processen, vooral de kennis over je brein is belangrijk. Daardoor kun je jouw mindset veranderen. Vandaar de twee helften in het visuele model, de twee delen werken, net als de hersenen, non stop met elkaar samen.

Het Golden Growth model staat voor een continu proces, net als het leven zelf. Je kunt het de rest van je leven blijven toepassen, als je jouw doelstellingen hebt behaald, gaat je leven gewoon door en komen er vast weer andere dromen die je wilt gaan verwezenlijken. Van reizen, tot carrière, ouderschap of studie, je kunt het zo gek niet bedenken, werk met het model en je zult stappen zetten in je ontwikkeling. De speciale Kaizen-methode heb ik erin verwerkt, zodat je niet terugvalt in oude patronen.

GOLDEN GROWTH MODEL®

