

## Balans in je brein en lichaam

*Voor iedereen die verlangt naar rust, verbinding en meer grip op gevoelens*

Soms lijken onze emoties alle kanten op te schieten.  
We piekeren, voelen druk, zijn snel geraakt of moe.

Je probeert te ontspannen, maar je blijft alert.  
Je wilt genieten, maar je hebt nog zoveel te doen.  
Je weet dat je te streng bent voor jezelf, maar je weet niet hoe het anders kan.

Herkenbaar?

Je bent niet de enige. Wist je dat in jouw brein drie belangrijke systemen werken die bepalen hoe wij reageren op stress, druk of ontspanning?

Laten we op weg gaan om samen te ontdekken hoe je brein werkt en hoe jij hier meer grip op kunt krijgen.

### Wat kun je verwachten

- Je krijgt uitleg hoe het emotie regulatiesysteem werkt.
- Je krijgt inzicht in je eigen emotie regulatiesysteem
- Je krijgt 3 oefeningen die je helpen om meer rust te ervaren.

### De drie emotie regulatiesystemen

#### 1. HET GEVAARSYSTEEM

Dit systeem is er om je te **beschermen tegen gevaar**. Het reageert snel en krachtig.  
Je merkt het aan emoties zoals:

- Angst
- Boosheid
- Schaamte

Je gedrag kan dan neigen naar **vechten, vluchten of bevriezen**.  
Je lichaam maakt stresshormonen aan, zoals **cortisol en adrenaline**.

*Wanneer dit systeem te vaak actief is (bijvoorbeeld bij langdurige stress of zelfkritiek), raak je uitgeput of overprikkeld.*

## 2. HET JAAGSYSTEEM

Dit systeem helpt je vooruit: **doelen stellen, presteren, dingen bereiken**.  
Het geeft je energie, ambitie en trots.

Typische emoties zijn:

- Opwinding
- Enthousiasme
- Trots

Je lichaam maakt **dopamine** aan – het beloningshormoon.  
Maar pas op: **te veel druk of prestatiedrang** kan je opgejaagd of leeg laten voelen.

## 3. HET KALMERINGSSYSTEEM

Dit systeem helpt je om te **kalmeren, herstellen en verbonden te voelen**.  
Het wordt geactiveerd door:

- Warmte
- Compassie
- Zelfzorg
- Veilig contact

Je voelt dan:

- Rust
- Vertrouwen
- Verbondenheid

Dit systeem maakt **oxytocine** aan – het 'hechtingshormoon'.  
Veel mensen vinden het lastig om dit systeem te activeren, vooral als ze gewend zijn streng voor zichzelf te zijn.

**Krijg inzicht in jouw emotie regulatiesysteem.**

Neem een week de tijd om dagelijks bij te houden wanneer welke systeem van jou actief is.  
Dit gaat je inzicht geven en met dit inzicht kun je kiezen welk systeem bijvoorbeeld minder of meer mag gaan aanstaan.

Dag	Gevaarsysteem	Jaagsysteem	Kalmeringssysteem	Moe 1-10 Spanning 1-10
	Turf hoe vaak	Turf hoe vaak	Turf hoe vaak	
Maandag				M: S:
Dinsdag				M: S:
Woensdag				M: S:
Donderdag				M: S:
Vrijdag				M: S:
Zaterdag				M: S:
Zondag				M: S:
Schrijf en paar voorbeelden op waar je op dat moment mee bezig was				Wat valt je op aan deze cijfers? Zie verbanden?

Heeft het bijhouden van dit schema invloed gehad op de keuzes die je in deze week maakte?  
Zou je dingen anders willen gaan doen?

Veel mensen ontdekken dat ze vooral actief zijn in het gevaarsysteem en jaagsysteem. Wanneer deze systemen overuren draaien dan raak je uitgeput en overprikkeld. Je voelt je vaak dan opgejaagd of juist leeg. Onze westerse maatschappij draagt hier ook aan bij. We ervaren de druk van wat we moeten of wat we allemaal willen.

Herken je dit? Hoe nu verder?

Het mooie is dat we ons kalmeringssysteem nog steeds in ons hebben. Door deze te activeren komt ons emotieregulatie meer in balans. De twee andere systemen hoeven minder aan te staan. Je ervaart meer innerlijke rust en regie in je leven.

### Jouw kalmeringssysteem activeren

Met deze drie oefeningen kun je deze activeren en helpen je om meer innerlijk rust te ervaren.

#### Oefening 1. Ademruimte creëren

- Sluit je ogen.
- Leg een hand op je buik
- Adem 4 tellen in door je neus.
- Houd 4 tellen vast.
- Adem 6 tellen uit door je mond.
- Herhaal dit 5 keer.
- Laat je schouders zakken. Voel je voeten op de grond.

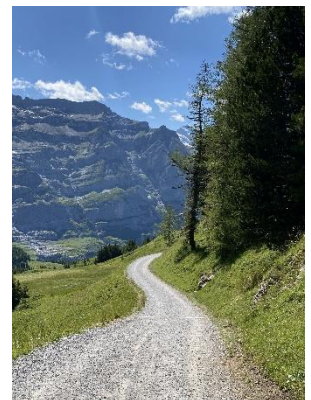
Doe deze oefening 3 minuten. Deze oefening kun je op veel plekken doen: achter je bureau, in de trein, thuis op de bank en zelfs op het toilet ;-).


Met de ogen open kun je deze ook doen als je met andere mensen bent, bijvoorbeeld in een vergadering, op het terras of op kantoor.

Doordat bewust met je ademhaling bezig bent, ga je uit je hoofd. Je lichaam ontspant en je ervaart meer rust. Je laad even op om daarna weer verder te gaan met waar je mee bezig bent.

#### Oefening 2. Natuurwandeling (mindful wandelen)

- Ga naar buiten, liefst in de natuur.
- Loop langzaam en richt je op hoe je lichaam beweegt tijdens het wandelen.
- Verplaats je aandacht naar ademhaling. Je hoeft er niets aan te veranderen. Misschien ruik je bloemen, bomen of andere geuren uit de natuur. Na tijdje verplaats je de aandacht naar buiten:
- Voel de wind, de zon, de regen op je huid.
- De volgende stap is luister naar wat je in de natuur hoort: hoor je vogels, een beekje of het ruisen van de bomen? Concentreer je hierop en laat je niet afleiden door eventueel lawaai.
- Check af en toe je ademhaling: hoe is deze en heb er even aandacht voor.
- Gebruik nu je ogen en kijk of je heen. Wat zie je allemaal in de natuur? Bladeren, bloemen, schelpen in het zand, mensen die lang lopen. Loop wat langzamer zodat je goed kunt kijken. Ervaar dat jij nu loopt midden in de natuur.
- Als laatste stap dag ik je uit om ook te kijken wat je kunt aanraken. Bijvoorbeeld een blad, een boomstam, een steen, zand of mos.





Geniet van het wandelen in de natuur, meer hoeft je niet te doen. Morgen mag je weer lekker wandelen.

De natuur is van nature rustgevend. Door vertraagd te wandelen en met je zintuigen bezig te zijn activeer je het kalmeringssysteem en ga je uit je hoofd. Tijdens het wandelen kan je lichaam opgeslagen stress of spanning loslaten.

### *Oefening 3. Dankbaarheidsoefening*

Neem hier iedere avond bewust 5 tot 10 minuten de tijd voor. Ga even ontspannen zitten, let even op je ademhaling.

Schrijf vervolgens 3 dingen op waar je dankbaar voor bent.  
Hoe klein ook: een glimlach, een kopje thee of koffie, een goed gesprek.

Als mens onthouden wij vaak makkelijker wat niet goed ging. Door bewust stilstaan waar je dankbaar voor bent activeer je kalmeringssysteem. Je ontwikkelt meer compassie naar je omgeving en naar jezelf. Je voelt je meer verbonden met je omgeving en meer contact met jezelf.

### **Welke oefening past bij jou?**

Ik ben benieuwd welke oefeningen jou geholpen hebben en misschien heb jij nog wel een andere oefening gevonden die jou geholpen heeft.

Ik ben benieuwd naar je reactie! Deze kun je sturen naar [andre@praktijkenroute.nl](mailto:andre@praktijkenroute.nl)

Bron: Gebaseerd op de compassiegerichte therapie van Paul Gilbert