



# LEEFSTIJL & GEZONDHEID



LES 1. Macht der gewoonte/gewoontelus,  
voeding & beweging, wilskracht

LES 2. Wespennest, hormoonhuishouding





# **LES 1.**

## **HET BREIN**

**MACHT DER GEWOONTE  
GEWOONTELUUS  
GEDRAGSVERANDERINGEN**

**VOEDING & BEWEGING**

**HET PUBERBREIN**

**VURIGE EN KOELE SYSTEEM  
WILSKRACHT**

# Het brein wil automatiseren



Waarom wil het brein automatiseren?





**AFNAME VAN DE HERSENACTIVITEIT  
→ BREIN KAN ZICH DAN MET  
BELANGRIJKE ZAKEN BEZIG HOUDEN**

**VOORDEEL**

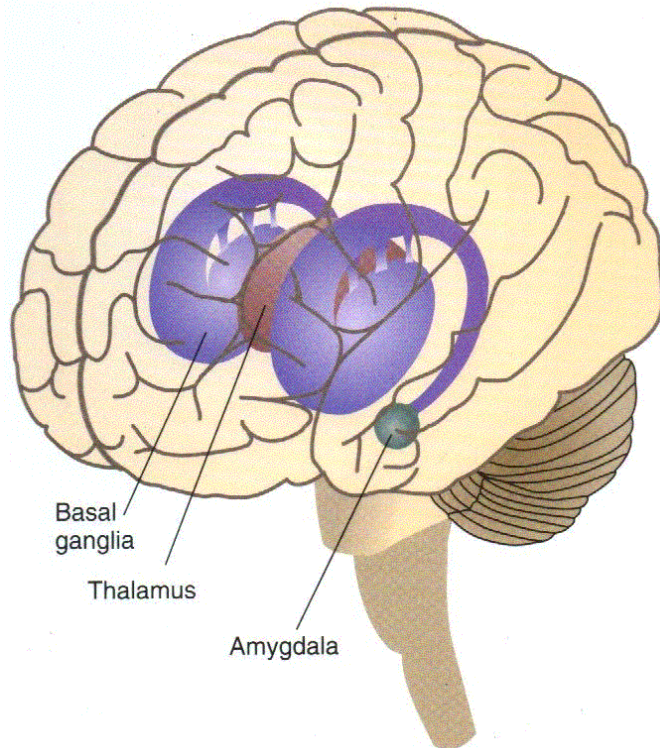


**AUTOMATISCHE GEDRAG  
OPGESLAGEN IN DE  
BASALE GANGLIA STUURT  
ONGEZOND GEDRAG AAN**

**→ ONBEWUST GEDRAG (95%)**

**NADEEL**

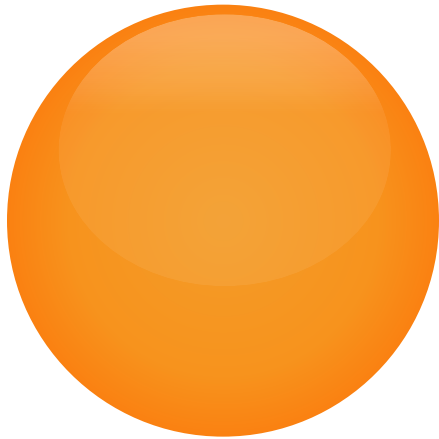
The Location of the Basal Ganglia in the Human Brain



**GEWOONTES OPGESLAGEN IN DE  
BASALE GANGLIA**

**IN HET BREIN IN GANG GEZET DOOR  
HUNKERING/VERLANGEN/FRUSTRATIE**

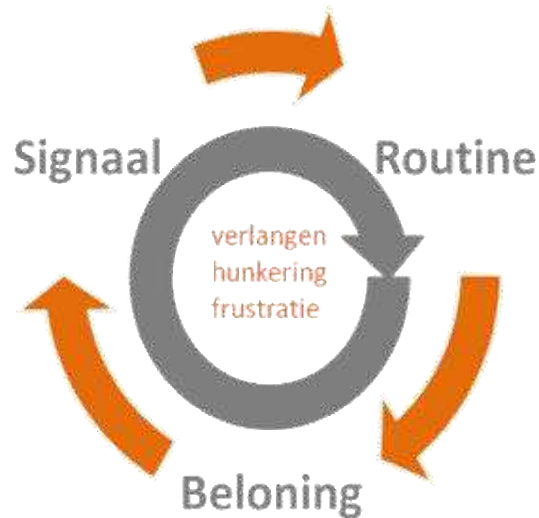
**HOE MEER  
HUNKERING/VERLANGEN/FRUSTRATIE,  
HOE MEER BELONING, HOE MEER  
AUTOMATISCH GEDRAG**



## **ONDERZOEKEN VAN GEDRAG M.B.T. VOEDING**

- 1. HET GEZIN WAARIN JIJ BENT OPGEGROEID**
- 2. GEWOONTES, RITUELEN, GEBRUIKEN, TRADITIES**
- 3. OVERTUIGINGEN/UITSPRAKEN OVER ETEN?**  
“ETEN WEGGOOIEN IS ZONDE!”
- 4. WAT VALT JE OP?**
- 5. WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN/KAN BETER?**

# ONDERZOEKEN VAN **ONGEZONDE/NEGATIEVE** GEWOONTES



**SIGNAAL**

**GEDRAG**

**BELONING → macht!!!**

**GEWOONTE/ROUTINE**

**AUTOMATISCH HANDELEN**

**GEDRAGSPATROON**





Wat is het/de:

1. Startsignaal

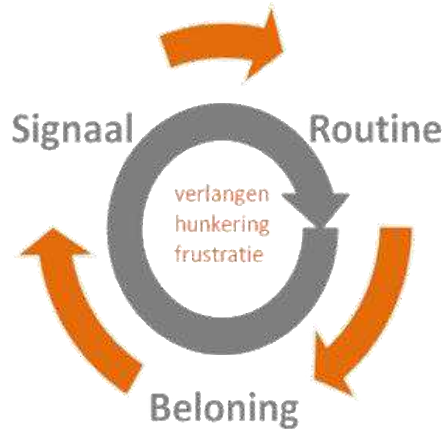
2. Routine

3. Beloning

4. Verlangen/frustratie/hunkering?

5. Wat levert dat op in positieve zin?

# 1. HET STARTSIGNAAL



## 1. PLAATS

Waar ben je?

## 2. TIJD

Hoe laat is het?

## 3. EMOTIES

Hoe voel je je? of  
Wat voel je?

## 4. PERSONEN

Wie is er bij je in de buurt? of  
Ben je alleen?

## 5. GEDRAG

Wat doe je/deed je vlak voordat je  
de aandrang krijgt/kreeg?

## 2. DE ROUTINE



### 1. GEDACHTEN

Welke gedachte(n) heb je?

### 2. GEVOEL

Frustratie, verlangen, hunkering?

### 2. GEDRAG

Wat doe je precies?

Beschrijf tot in detail welke gedachten en handeling(en) je verricht.

# BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

*Gebeurtenis*



*Gedachte*



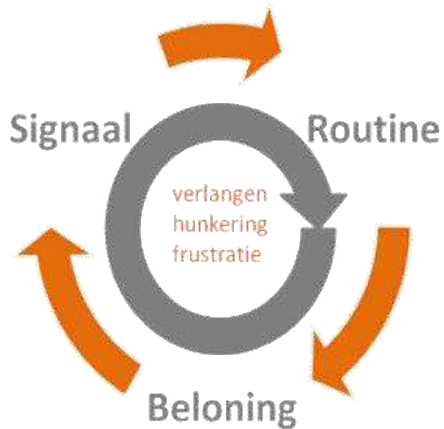
*Gevoel*



*Gedrag*



# 3. DE BELONING



Wat levert het je op in positieve zin?

Welk gevoel krijg je daardoor?

Met andere woorden: wat is je beloning?

# NIEUW GEDRAG

1. Wanneer?
2. Welk moment?
3. Wat ga je precies doen?
4. Wat levert het je op in positieve zin?
5. WAT ZIJN JE VALKUILEN?
6. Ben je voorbereid? OPSCHRIJVEN!

**VERANDERINGEN KUNNEN ZIJN:**

**WATER DRINKEN**

**REGELMATIG ETEN IPV GRAZEN**

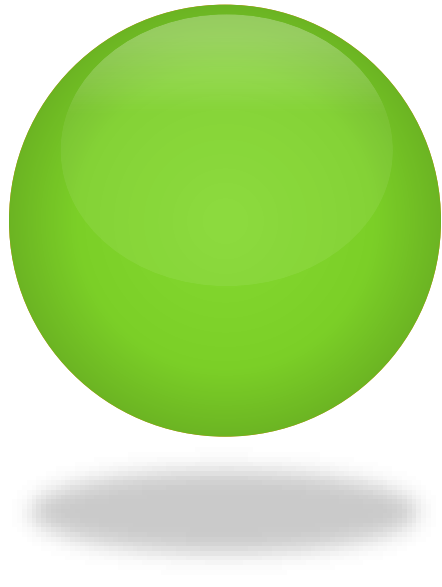
**RUSTMOMENTEN INBOUWEN**

**WANDELEN**

**SOCIAAL BEZIG ZIJN**

**DETOX-KUUR**





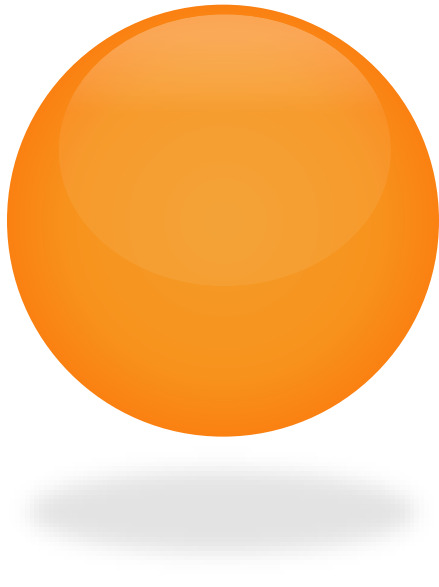
## **FUTURE PACE**

**Stap in de toekomst en zie  
jezelf het nieuwe gedrag  
doen, maak het visueel!**



**VRAAG GETUIGEN**  
**of**  
**DOE HET SAMEN**





## **ONDERZOEKEN VAN GEDRAG M.B.T. BEWEGEN**

- 1. HET GEZIN WAARIN JIJ BENT OPGEGROEID**
- 2. GEWOONTES, RITUELEN, GEBRUIKEN, TRADITIES**
- 3. OVERTUIGINGEN/UITSPRAKEN OVER BEWEGEN?**
- 4. WAT VALT JE OP?**
- 5. WAT ZOU JE WILLEN VERANDEREN/KAN BETER?**

# Bewegen werkt beter dan antidepressiva



**HOEVEEL MOET IK BEWEGEN?**

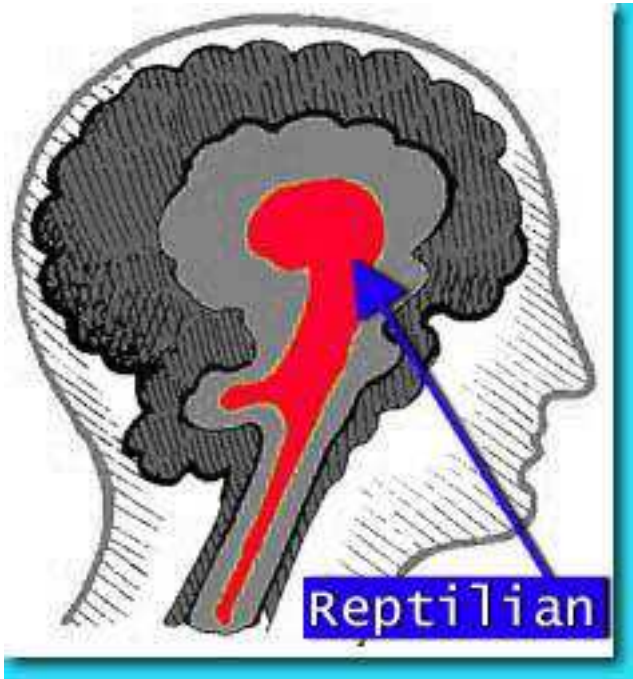
**HOEVEEL BEN JE BEREID TE BEWEGEN?**

**WELKE VORM VAN BEWEGEN IS HET  
BESTE VOOR MIJ?**

**WELKE VORM PAST BIJ JOU?**

**WAT HEEFT IN HET VERLEDEN  
GEWERKT VOOR JOU?**

# GEDRAGSVERANDERING EN WILSKRACHT



## OERBREIN

1. ETEN VINDEN
2. VOORTPLANTEN
3. KROKODIL VERMIJDEN

## PREFRONTALE CORTEX

**ZORGEN DAT JE NIET WORDT  
BUITENGESLOTEN → OVERLEVING!**

# ZORGEN DAT JE NIET WORDT BUITENGESLOTEN

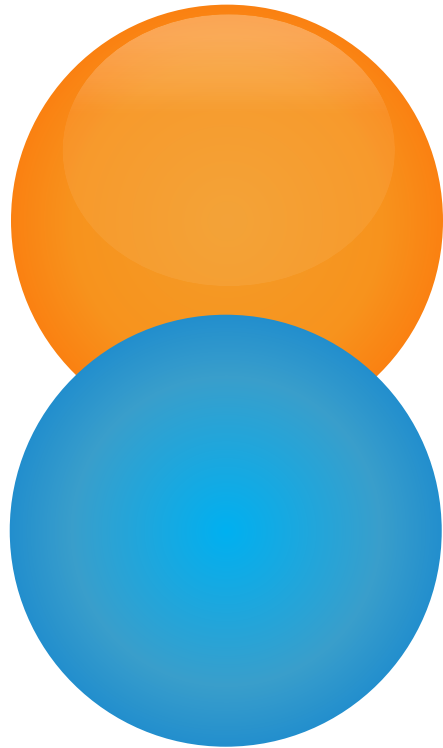
JE KUNNEN BEHEERSEN

→ WILSKRACHT

→ TERUGHOUDENDHEID



# HET VURIGE EN HET KOELE SYSTEEM



## **VURIGE SYSTEEM (OERBREIN)**

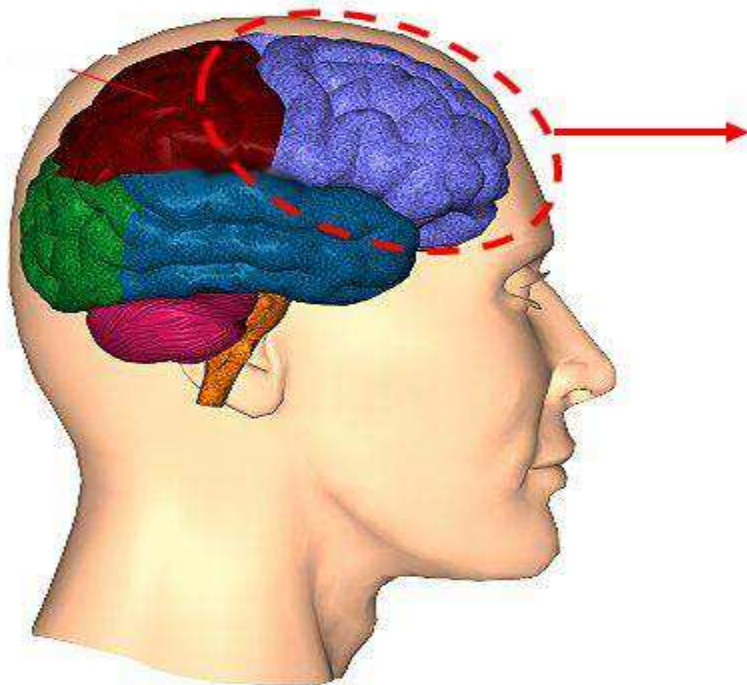
**INSTINCTEN EN EENVOUDIGE REFLEXEN  
(AUTOMATISCHE PILOOT) GEREGEERD DOOR  
EMOTIES EN BEHOEFTE..... BANG, BOOS, MOE,  
VERDRIETIG → ONMIDDELIJK IN ACTIE**

## **KOELE SYSTEEM (PREFRONTALE CORTEX)**

**ZELFBEHEERSING  
TERUGHOUDENDHEID  
WILSKRACHT  
RATIONELE DENKEN  
BEWUST VAN ONGEPAST GEDRAG**

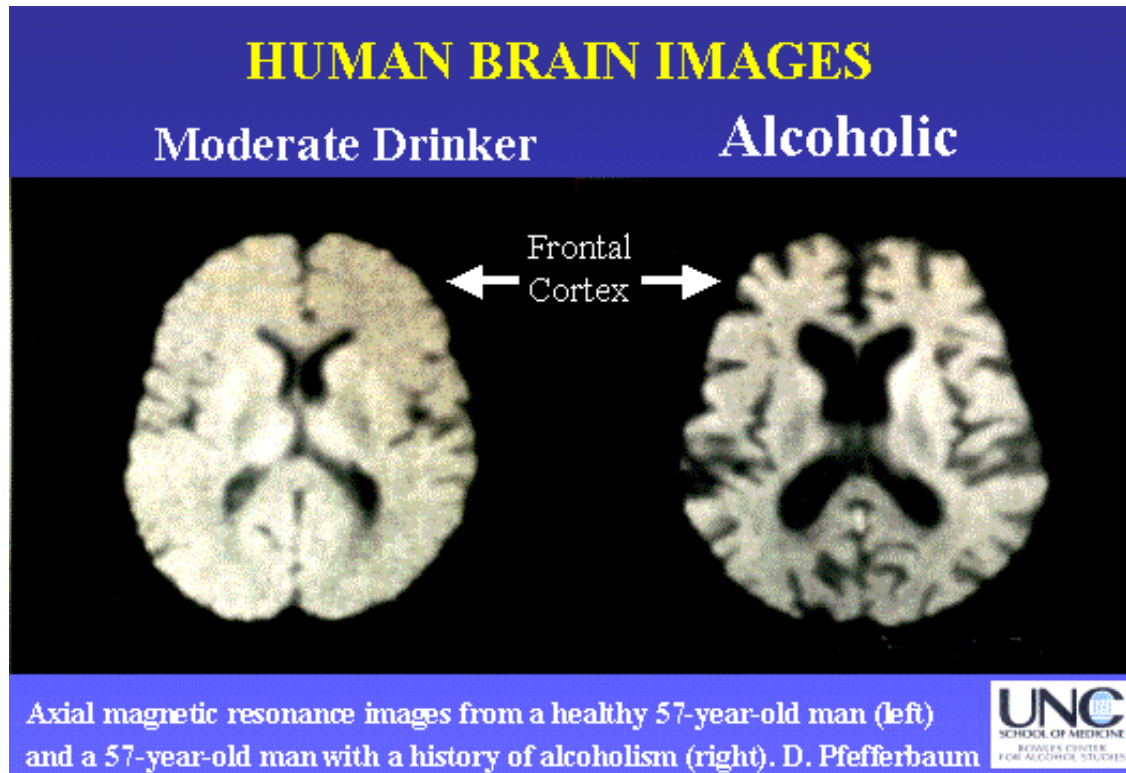


## Nog te ontwikkelen en leren beheersen



- Keuzes maken
- Dingen leren plannen
- Overzicht houden
- Probleemoplossend vermogen
- Concentratie
- Geheugen
- Emoties herkennen / stabiliteit
- Roekeloos gedrag of impulsgedrag

# HET BREIN VAN EEN VERSLAAFD PERSOON



## WAT ALCOHOL DOET MET DE PREFRONTALE CORTEX



# WILSKRACHT



**HOE MEER VERLEIDING, HOE MEER  
WILSKRACHT ER NODIG IS OM VOL TE  
HOUDEN!**

**3 KRACHTEN:**

**1. IK-ZAL-KRACHT**

**DOEN**

**2. IK-ZAL-NIET KRACHT**

**3. IK-WIL-KRACHT**

**WIL**

# DE 3 KRACHTEN van WILSKRACHT



Een comfort-  
zone is een  
heerlijke plek,  
maar er groeit  
niets!

## **IK-ZAL-KRACHT**

**HELPT OM MET SAAIE, MOEILIJKE EN STRESSVOLLE  
SITUATIES EN TAKEN TE BEGINNEN EN DEZE VOL TE  
HOUDEN**

## **IK-ZAL-NIET-KRACHT**

**VOORKOMT DAT JE AAN ELKE  
HUNKERING/VERLANGEN/IMPULS TOEGEEFT**

## **IK-WIL-KRACHT**

**HOUDT JE DOELLEN EN VERLANGENS BIJ EN BEPAALT  
WAT JE WILT**



Een comfort-  
zone is een  
heerlijke plek,  
maar er groeit  
niets!

## **IK-ZAL-KRACHT-UITDAGING**

**WAT ZOU JE MEER WILLEN DOEN OMDAT JE WEET DAT JE LEVEN ER BETER VAN WORDT?**

## **IK-ZAL-NIET-KRACHT-UITDAGING**

**WAT IS JE HARDNEKKIGSTE GEWOONTE? WAT ZOU JE MINDER WILLEN OEN OF HELEMAAL WILLEN LATEN, OMDAT HET JE GEZONDHEID, GELUK OF SUCCES ONDERMIJNT?**

## **IK-WIL-KRACHT-UITDAGING**

**WAT IS HET BELANGRIJKSTE DOEL OP LANGERE TERMIJN WAAR JE JE ENERGIE IN WILT STEKEN? WAT ZOU JOU ER VAN KUNNEN AFHOUDEN DIT DOEL TE BEREIKEN?**



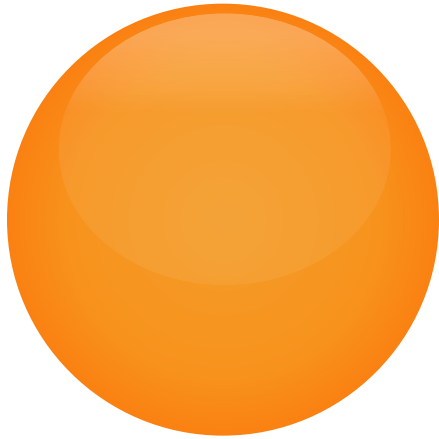
**ER IS WILSKRACHT NODIG VOOR  
GEDRAGSVERANDERING**

**WILSKRACHT IS ALS BENZINE  
REGELMATIG BIJTANKEN**

**DOOR:**

- 1. ADEMHALINGSOEFENINGEN**
- 2. MEDITATIE**
- 3. MINDFULNESS**
- 3. GROENE WILSKRACHT**

# Mensen met veel wilskracht



**GELUKKIGER**

**GEZONDER**

**RELATIES ZIJN BEVREDIGENDER EN DUREN LANGER**

**VERDIENEN MEER**

**DOEN HET BETER OP HET WERK**

**GAAN BETER OM MET STRESS, CONFLICTEN EN  
TEGENSLAG**

# Wilskracht wordt beïnvloed door:

Voeding, woonplaats, chronische pijn, ziekte, stress, bewegen, slaap, tijd met vrienden en familie en uitgaan

# Wat heb je geleerd?



Ingesleten gedrag patronen, moeilijk te veranderen  
Kleine stapjes, 1 ding tegelijk veranderen →  
Geeft haalbare doelen → geeft ZELFVERTROUWEN





# LEEFSTIJL & GEZONDHEID

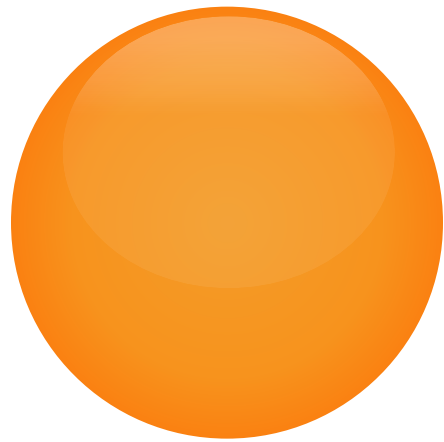


VOLGENDE LES: doorlezen lesmateriaal

Wespennest, hormoonhuishouding



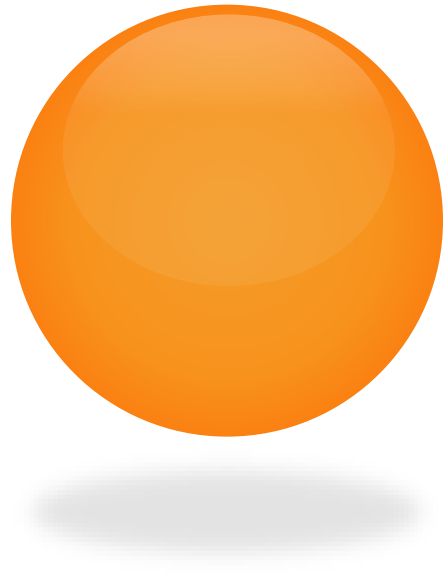




**EINDE VAN LES 1.**

**VRAGEN?**





**LES 2.**

**WESPENNEST**

**STRESS**

**HORMOONHUISHOUDING**





# LEEFSTIJL & GEZONDHEID



VRAGEN over de eerste les?

LES 2. Wespennest, hormoonhuishouding



# WESPENNEST

