

CO-COUNSEL

Kasteelhoeve 13

5754 HW Deurne

06-10633487

info@co-counsel.nl

Nieuwsbrief

April 2017



WWW.CO-COUNSEL.NL

Van intellect naar intuïtie

"Ideas are like fish. If you catch little fish, you can stay in the shallow water. But if you want to catch the big fish, you've got to go deeper", David Lynch

Dit keer gaan we dieper in over de ontwikkeling van je brein en dan met name de werking van je impulsen, emoties en intuïtie. Om zo te ontdekken hoe we van een intellect brein naar een intuïtief brein kunnen stappen. We worden daarbij geholpen door Chopri (Schrijver) en Tanzi (Professor Neurologie aan de Harvard University) en door het boek 'Superbrein'.

In ons (onder) bewustzijn maken we een ontwikkeling door die nog lang niet klaar is. In de evolutie van ons brein zijn we begonnen met het instinctieve brein, hiervan komen onze impulsen en driften met als doel te overleven. Daarna ontwikkelden we ons emotionele brein, gevoelens als lust, verliefdheid, hebzucht, jaloezie gingen een rol spelen in onze overlevingsstrijd. Toen maakte we een sprong in de evolutie met de intellectuele fase van ons brein. De meest recente toevoeging, de hersenschors, neemt al ons denken voor zijn rekening zoals beredeneren, beslissen, analyseren, overwegen en vergelijken. Dit deel houdt zich ook bezig met de zin van het leven.

In de hersenen zijn deze fases als nieuwe lagen over de oude heen gelegd en zo heeft zich het hersenschors gevormd. De nieuwe lagen worden niet door de oude vervangen (al domineert de bovenste laag wel) maar wordt gedreven door instinctieve en emotionele lagen. Met als voorbeeld:

Instinctief: ik heb honger

Emotioneel: mmm, ik heb wel zin in slagroomgebak

Intellectueel: hmz krijg ik niet teveel calorieën binnen

Volgens Chopra en Tanzi komt na je instinctieve, emotionele en intellectuele fase de intuïtieve fase. Deze fase stijgt volgens hen boven je emotie en verstand uit en geeft je een algemeen beeld van dingen, in de psychologie ook wel 'Gestalt' genoemd.

Vooruitgaan in de evolutie heeft dan ook te maken met ons intuïtief vermogen. Zo is er eerst een hypothese (theorie, die men intuïtief verkregen heeft) die onderbouwd en getoetst wordt door ervaringen, waarna er verstandelijk verklaard kan worden.

Welke deel van ons brein we aanspreken en ontwikkelen heeft veel te maken met onze levensstijl en gewoontepatronen. Zo is er onderscheid in het 'baseline brein' en het 'superbrein'. Waarbij het baseline brein meer gericht is op gewoonten (de diepere lagen van je hersenschors) van alledag en het superbrein zich aan jouw wensen aanpast (buitenste lagen). Je activeert dit superbrein door buiten je vertrouwde kaders te gaan denken. Door bv een training, mindfulness of zelfreflectie. Dus vernieuwing versterkt je intellect en daarmee ook je intuïtie. Meer info <http://www.co-counsel.nl/2017/04/superbrein/>

Bron: superbrein van Chopra en Tanzi / Zin in werk Roy Franken



Superbrein

Je hersenen het krachtigste instrument is om gezondheid en geluk te bereiken.

Je geest je hersenen beheerst en niet andersom.

Een mens nieuwe neurale wegen kan bewandelen door meditatie of mindfulness te beoefenen.



Inlooppreekuur De Sprank

Oude Molenweg 14, 5425 VR De Mortel.
Ingang naast de pinautomaat.

Elke eerste dinsdag van de maand van 09.45-10.45 uur.

Graag tot ziens!



Inschrijven voor onze nieuwsbrief? Stuur je emailadres naar info@co-counsel.nl

Copyright © 2017
co-counsel,
All rights reserved.