

# *Naslagwerk online cursus*



## *Drie minuten ademruimte*

Stel jezelf gedurende drie minuten de volgende drie vragen:

1. Hoe gaat het nu?

Neem even een moment voor jezelf en onderzoek hoe het nu met je gaat. Richt je aandacht op je innerlijke gewaarwording. Wat voel je? Wat zie je? Wat hoor je? Doe het met milde aandacht. Alles wat zich aandient is oké.

2. Hoe is je ademhaling nu?

Richt nu heel je aandacht op je ademhaling. Voel de beweging van je ademhaling door je lichaam gaan. Elke keer wanneer je gedachten je meevoeren en afleiden, breng jij je bewustzijn weer terug bij je ademhaling.

3. Hoe voelt je lichaam nu?

Stel jezelf nu open voor de sensaties van je lichaam. Neem een milde accepterende houding aan. Wat neem je allemaal waar in je lichaam? Observeer alleen en oordeel niet.

Richt je aandacht weer op het hier en nu en ga verder met je bezigheden. Neem het bewustzijn dat je nu ervaart mee in de volgende momenten van je dag.

## *Bodyscan*

De bodyscan, de ademhalingsoefening en het monitoren vormen te samen een stressreductieprogramma. Deze oefeningen dien je dagelijks minimaal een maand lang te doen. De theorie van deze oefening is relatief eenvoudig. Het daadwerkelijk in de praktijk tot uitvoer brengen, vergt doorzettingsvermogen en discipline. Deze oefeningen zijn vooral effectief als je ze consequent dagelijks een maand lang (en natuurlijk het liefst daarna ook nog) doet.

De oefening zijn afkomstig uit Mindfulnessstraining. Mindfulness is het beste te omschrijven als een milde open aandacht voor wat zich nu aandient. Mindfulness is een krachtige manier om stress te reduceren en je lichaamsbewustzijn te vergroten.

De bodyscan helpt om je lichaam weer meer te voelen. Het doel is om aandacht te hebben voor je lichaam en te voelen wat en waar je iets in je lichaam ervaart.

In een bodyscan ga je bewust, zonder te oordelen, aandacht schenken aan iedere plek in je lichaam. Deze milde aandacht is voedend en ontspannend voor je lichaam. Alleen in het hier-en-nu kun je tot rust komen. Een oefening als de bodyscan is als het ware een anker die je ondersteunt om steeds weer terug te komen bij het Nu. Je gedachten zullen regelmatig afdwalen, dat is niet erg. Breng je aandacht vervolgens weer terug bij je lichaam. Door jezelf steeds weer terug te brengen bij je lichaam (het hier-en-nu) zul je langzaamaan spanningen loslaten.

### *De oefening*

Begin bij je voeten (voel je tenen, de onderkant van je voet, je wreef, je hiel, je hele voet, je kuit, je scheenbeen, richting je knie... etc...) en verplaats je aandacht langzaam naar de rest van je lichaam. Adem als het ware naar deze plekken toe en voel hoe deze lichaamsdelen van binnenuit warm worden en ontspannen. Totdat je hele lichaam warm en ontspannen aanvoelt.

Kies een geschikt moment op de dag om de bodyscan te doen. Bij voorkeur aan het begin of aan het einde van een dag.

Sla niet vaker dan een maal per week over.

Zorg ervoor dat je de oefening op een rustige plek doet.

Doe de oefening minimaal 10 minuten.

Je kunt de bodyscan zittend of liggend doen. Beginnende Mindfulness beoefenaars vinden vaak de liggende houding het meest prettig.

## *RET (rationeel-emotieve therapie)*

### *Albert Ellis*

Het zijn niet de gebeurtenissen zelf die de mensen angst aanjagen. Het is integendeel de wijze waarop mensen de gebeurtenissen waarnemen en interpreteren waarmee ze het zichzelf moeilijk maken. Het zijn dus niet de externe gebeurtenissen die ons in de problemen brengen, maar onze interpretatie ervan. Dingen zijn net zo verschrikkelijk en beangstigend als je ze zelf maakt.

**A** = *Activating event* (gebeurtenis)

**B** = *Beliefs* (denkbeelden, overtuigingen, meningen)

**C** = *emotional and behavioural Consequenses* (emotionele en gedragsmatige consequenties)

Volgens Ellis zijn de B's, (dus iemands denkbeelden, overtuigingen, meningen) de oorzaak van emotionele problemen (C). En dus niet A, de gebeurtenis zelf.

Bij B zie je vaak irrationele gedachtes ofwel beperkende overtuigingen. Een beperkende overtuigingen staat in de weg bij het behalen van doelen en het leiden van een gelukkig leven. Daarom is het belangrijk de B's op te sporen en te onderzoeken of deze gedachten reëel zijn. Vervolgens is het belangrijk de irrationele gedachten te vervangen door effectieve, helpende gedachten.

Voorbeelden van beperkende overtuigingen:

***Iedereen moet mij aardig vinden***

Veel rationeler is het om te denken dat het onmogelijk is om een allemans vriend te zijn.

***Ik moet perfect zijn***

Veel rationeler is oog hebben voor je kwaliteiten én je tekortkomingen.

***Ik moet alles onder controle houden***

Het is rationeler te bedenken wat binnen je invloedssfeer ligt en zaken los te laten waar je geen invloed op hebt.

***Ik heb ook altijd pech***

Ongeluk word je niet aangedaan, dat doe je jezelf aan.

***Ik mag geen fouten maken***

Iedereen maakt fouten. En van je fouten kun je leren.

## *Het RET ABC formulier*

Dit formulier kun je invullen wanneer je naar aanleiding van bepaalde gebeurtenissen problematische (dus inadequate, niet gepaste) gevoelens ervaart of problematisch gedrag vertoont.

A. (*Activating event*, gebeurtenis)

**Wat is de situatie? Waarover maak ik me druk?**

C. (emotionele en gedragsmatige Consequenties)

**Welke gevoelens heb ik daarbij?** (zowel emoties als fysieke reacties aangeven)

**Hoe gedraag ik me? Wat doe ik?**

B. (*Beliefs*, opvattingen, denkbeelden)

**Wat gaat er in mijn hoofd om? Wat denk ik allemaal? Noteer je gedachten.**

Wat moet er perse? Wat mag er absoluut niet gebeuren? Hoe veroordeel ik mezelf/de ander?

1. ..
2. ..
3. ..
4. ..
5. ..
6. ..
7. ..

De BC-verbindingen:

Zijn alle gevoelens die bij C zijn ingevuld te verklaren vanuit de onder B genoemde gedachten? Controleer dat alvorens verder te gaan.

D. (ter Discussie stellen)

**Daag nu alle gedachten die je bij B hebt opgeschreven uit.** Klopt het eigenlijk wel wat je denkt? Onderzoek of de dingen die je in je hoofd hebt ook echt waar zijn. Ga er daarbij vanuit dat elk MOETEN irreeël is en onderzoek waar het irreeële precies in schuilt. Je kunt de onderstaande hulpvragen gebruiken om je denken ter discussie te stellen.

Is het waar?

Kun je absoluut weten dat het waar is?

Hoe reageer je en hoe gedraag je je als je die gedachte gelooft?

Is dat wat je wilt? Bereik je het effect dat je wilt bereiken?

Wie of hoe zou je zijn zonder die gedachte?

Waarom MOET het perse? Waarom mag het per se niet?

Hoezo gebeuren er rampen als wat ik niet wil, toch plaatsvindt?

Waaruit blijkt dat ik er niet tegen kan als...

Hoezo ben ik/is hij een ... (veroordeling invullen)?

E.(Effectieve nieuwe gedachten)

**Formuleer nu voor alle gedachten die je bij B hebt genoteerd, nieuwe meer effectieve gedachten.** Wat kan ik beter denken in plaats van wat ik aanvankelijk dacht? Welke gedachten helpen/ondersteunen mij om de situatie beter aan te kunnen?

1. ..
2. ..
3. ..
4. ..
5. ..
6. ..
7. ..

G. (*Goals*, doelen)

**Welk huiswerk geef ik mezelf op, waardoor ik (op termijn) evenwichtiger kan reageren in dergelijke situaties?** Wat kan ik DOEN om in dergelijke situaties met een voor mij betere attitude tegemoet treden? (Kies thuisopdrachten zo, dat het een werkelijke toets betekent.)

Huiswerktip: Herhaal de nieuwe, meer helpende/steunende gedachten die je bij E geformuleerd hebt, dagelijks 10x.

## *Adviezen bij het gebruik van supplementen*

Lees dit zorgvuldig door voordat je start met de inname van voedingssupplementen.

Ga bij klachten naar de huisarts.

Het suppletie-advies is mogelijk niet volledig.

Het van essentieel belang klachten het hele plaatje te bekijken en het 'geheel' te behandelen.

Suppletie geeft alleen een zetje de goede kant op.

Let op interacties van supplementen met medicatie, raadpleeg je arts of apotheker.

In geval van aandoeningen of onderliggend lijden, raadpleeg altijd je arts.

De meeste supplementen zijn niet toegestaan tijdens zwangerschap.

Kies altijd voor een goed orthomoleculair merk.

Houd je aan de aanbevolen doseringen zoals vermeld staat op de verpakking.

Slik supplementen 6 tot maximaal 12 weken. Stop dan tijdelijk of wissel af met een ander supplement.

Goede orthomoleculaire merken geven uitgebreide instructies op hun websites. Lees dit goed. Hier vind je ook informatie over eventuele bijwerkingen.

Soms zijn supplementen gecontra-indiceerd bij bepaalde aandoeningen. Heb je een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met je arts.

In geval van zwangerschap alleen supplementen gebruiken die geschikt zijn voor zwangere vrouwen.

Wees zeer voorzichtig met medicatie bij lever- of nieraandoeningen. Raadpleeg je arts. Let op interacties met medicatie.

Gebruiken kruiden in supplementvorm (bijv. curcuma, oregano etc.) niet langer dan 6 weken. Dan 6 weken stoppen of afwisselen met een ander kruid.

Kruiden in supplementvorm (bijv. berberine) kunnen licht bloeddruk verlagend zijn. Pas dus op met de inname van kruiden bij een lage bloeddruk. Bouw langzaam op.

Gebruik B vitamines bij voorkeur in een complex. B-vitamines werken nauw samen. Kies altijd voor een preparaat met actieve B vitamines. Dit staat op de verpakking. Bijvoorbeeld een actief B complex.

B vitamines niet langer dan 6 weken aaneengesloten slikken. Dan stoppen of bijvoorbeeld maximaal 3 x per week. In verband met stapeling van B vitamines.

Pas op met hoge doseringen vitamine B (meer dan 25mg). Wissel een multivitaminenpreparaat en een vitamine B complex bij voorkeur af om stapeling van B vitamines te voorkomen.

B vitamines kunnen de lever activeren. Pas op bij acne bijvoorbeeld. Bouw het langzaam op.

Gebruik supplementen, tenzij anders aangegeven, bij de maaltijden.

Houd je altijd aan de aanbevolen doseringen op de verpakking.

Sommige voedingssupplementen, zoals probiotica, kunnen in het begin van klachten geven (denk aan opgeblazen gevoel). Bouw het daarom langzaam op.

Vet oplosbare vitamines innemen met voeding met vet.

Omega 3 vetzuren innemen bij de eerste maaltijd met vet.

Geen spijsverteringsenzymen bij pancreatitis.

Gebruik altijd hoogwaardige merken van voedingssupplementen.



## *De NeuroQuickScan*

*Een korte check\* op deficiënties van de vier primaire neurotransmitters dopamine, acetylcholine, GABA en serotonine*

Geef JA/NEE antwoord op onderstaande stellingen

### **Dopamine**

	<b>JA/NEE</b>
Ik heb weinig zin om te bewegen of te sporten	
Ik heb weinig zin in nieuwe dingen of avonturen	
Ik voel me vlak / emotioneel	
Ik ben vermoeid, ook al heb ik weinig gedaan	
Ik kan me moeilijk concentreren	
Ik kom moeilijk in actie en ga moeilijk 'aan'	
Ik heb de neiging dingen uit te stellen	
Ik heb weinig pit en daadkracht	
Ik voel me lusteloos	
Ik neem weinig initiatieven	

**Hoeveel keer JA?** \_\_\_\_\_

### **Interpretatie**

**Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters**

### **Acetylcholine**

	<b>JA/NEE</b>
Ik heb moeite met het leren van nieuwe dingen	
Ik ben onhandig en stoot tegen dingen aan	
Ik ben traag in mijn denken	

Ik kan moeilijk in oplossingen denken	
Ik heb woordvindingsproblemen	
Mijn creativiteit is afgenomen	
Mijn geheugen laat me vaker in de steek	
Ik verlies vaak mijn evenwicht	
Ik kan niet goed multitasken	
Mijn reactievermogen is afgenomen	

**Hoeveel keer JA? \_\_\_\_\_**

**Interpretatie**

**Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters**

**GABA**

	<b>JA/NEE</b>
Ik voel me overprikkelt	
Ik heb moeite met diep doorslapen	
Ik sta de hele tijd aan en ga moeilijk 'offline' in mijn hoofd	
Ik voel me gespannen	
Ik ben onrustig	
Mijn spieren zijn vaak aangespannen	
Ik voel me HSP (hoogsensitief)	
Ik ben vaak angstig	
Ik ben snel geïrriteerd	
Ik heb last van een onregelmatige hartslag, spiertrekkingen of oorsuizen (slechts 1 van toepassing? Dan antwoord JA)	

**Hoeveel keer JA? \_\_\_\_\_**

### **Interpretatie**

**Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters**

### **Serotonine**

	<b>JA/NEE</b>
Ik heb last van wisselende stemmingen	
Ik heb snel last van pijntjes en klachten	
Ik voel me down	
Ik heb de neiging me terug te trekken	
Ik kom moeilijk in slaap (d.w.z. duurt langer dan 20 minuten)	
Ik voel me gespannen	
Ik ben snel emotioneel	
Ik heb een kort lontje	
Ik heb last van obstipatie	
Ik kan moeilijk omgaan met veranderingen / ben snel gestrest bij veranderingen	

**Hoeveel keer JA? \_\_\_\_\_**

### **Interpretatie**

**Bij 4 of meer keer JA is er mogelijk een verstoring in de balans van je neurotransmitters**

\* De NeuroQuickScan is geen wetenschappelijk bewijs, het geeft tendensen weer. De NeuroQuickScan is een vereenvoudigde versie van de neurotransmitter test van Dr. Eric Braverman. Zijn werk is gebaseerd op tientallen jaren van onderzoek en klinische observaties. Zie voor mijn informatie dr. Braverman's boek *The Edge Effect*.

## *Jungiaanse Persoonlijkheidstypen Test*

### **Instructies**

Zet een kruisje bij de stelling die het beste bij je past.

1.

Ik krijg het beste ideeën als ik

a	<input type="checkbox"/>	Met anderen praat
b	<input type="checkbox"/>	Rustig zelf nadenk

2.

Als ik een meeting heb dan ben ik meestal

a	<input type="checkbox"/>	Goed voorbereid
b	<input type="checkbox"/>	Flexibel en open in op wat er ter sprake komt

3.

In het contact met andere mensen

a	<input type="checkbox"/>	Bespreek ik wat ik wel en niet prettig vind
b	<input type="checkbox"/>	Ga ik voor de harmonie en goede sfeer

4.

In mijn werk vind ik het fijn als

a	<input type="checkbox"/>	Er gestructureerd en planmatig gewerkt wordt
b	<input type="checkbox"/>	Ik veel vrijheid en autonomie heb

5.

Ik heb graag een leidinggevende met wie ik

a	<input type="checkbox"/>	Dagelijks contact heb
b	<input type="checkbox"/>	Af en toe contact heb

6.

Bij nieuwe ideeën of projecten ben ik het liefste bezig met

a	<input type="checkbox"/>	De uitvoering van het idee
b	<input type="checkbox"/>	De ideeën zelf

7.

Ik begeef me het liefst in een omgeving waar

a	Flink gediscussieerd wordt
b	Conflicten worden vermeden

8.

Bij nieuwe plannen

a	Werk ik gestructureerd volgens een duidelijk schema
b	Ga ik er flexibel en open in

9.

In mijn middagpauze lunch ik het liefst

a	Met een groep
b	Alleen of met een naaste collega, vriend of vriendin

10.

Als mijn leidinggevende me iets moeilijks opdraagt, probeer ik meestal

a	Van te voren zoveel mogelijk informatie te verzamelen
b	Ga ik af op mijn eigen intuïties en inspiratie

11.

Als ik vrienden om feedback vraag, hoor ik graag dat ik

a	Intelligent en voor rede vatbaar ben
b	Een warme en prettige persoonlijkheid heb

12.

Ik hou van een

a	Strak geplande dag
b	Een dag waarin ik wel zie wat er gebeurt

13.

Ik heb de deur van mijn werk- of studieplek over het algemeen het liefst

a	Open
b	Dicht

14.

Als ik nieuwe ideeën krijg, wil ik

a	Dit eerst rustig overdenken
b	Meteen enthousiast aan de slag gaan

15.

Op een overleg leg ik het liefste de nadruk op

a	Een gesprek over de feiten
b	Een gesprek over de meningen en gevoelens

16.

In het weekend

a	Weet ik graag wat ik ongeveer ga doen
b	Hou ik van onverwachte verassingen

17.

Bij de bakker

a	Maak ik graag een praatje
b	Koop ik mijn brood

18.

Als ik problemen oplos, probeer ik meestal

a	Te focussen op de feiten
b	Alle opties mee te nemen

19.

In contact met anderen

a	Ben ik er vooral in praktische zin
b	Ben ik zorgzaam en emotioneel betrokken

20.

Ik werk graag

a	Gestructureerd
b	Adhoc, dynamisch en afwisselend

21.

Ik laad mij op

a	In bijzijn van anderen
b	Als ik alleen ben

22.

Als ik een verslag schrijf

a	Verlies ik me wel eens in de details
b	Maak ik soms slordigheidsfouten

23.

Als ik een beslissing moet nemen

a	Laat ik meestal mijn verstand voor mijn gevoelens gaan
b	Hecht ik veel belang aan mijn gevoelens

24.

Op mijn werk- of studeerplek is

a	Alles goed geordend en netjes
b	Liggen er stapels papeieren en boeken

25.

Als ik met een vriend of vriendin afspraak, praat ik graag over

a	Mensen
b	Ideeën

26.

Ik doe graag opdrachten waarbij ik

a	Praktische problemen oplos
b	Een visie, plan of idee uitwerk

27.

Als ik op een besluit moet nemen

a	Zet ik eerst alle feiten op een rijtje
b	Ga ik op mijn gevoel af

28.

Ik heb graag werk dat

a	Rustig en betrekkelijk voorspelbaar is
b	Voortdurend verandert en afwisselend is

29.

Als ik een meeting moet leiden

a	Vind ik dit leuk
b	Wil ik liever dat iemand anders de leiding neemt

30.

Als ik een plan maak en bespreek

a	Focus ik me op de praktische toepasbaarheid
b	Richt ik me op toekomstmogelijkheden

31.

Als ik een beslissing moet nemen, houd ik vooral rekening met

a	Cijfers en feiten
b	De gevoelens van anderen

32.

Bij een nieuw project, wil ik graag

a	Graag weten wat er van me verwacht wordt
b	Rustig mijn eigen gang gaan

33.

Ik spreek het liefst af met

a	Een groep vrienden
b	Een paar goede vrienden

34.

Als ik met iemand overleg

a	Kan ik goed luisteren naar de ander en details opnemen
b	Ben ik ongeduldig en onderbreek ik de ander



35.

Als iemand kritiek heeft op mijn acties of plannen

a	Houd ik voet bij stuk
b	Probeer ik onenigheid te vermijden

36.

Na het nemen van een beslissing

a	Ben ik opgelucht en denk ik er niet meer overna
b	Hou ik andere opties open

37.

Als ik op stap ga

a	Praat ik graag met nieuwe, onbekende mensen
b	Blijf ik bij de mensen die ik goed ken

38.

Als ik een lang verslag moet lezen

a	Lees ik geduldig de details door
b	Focus ik me alleen op de grote lijnen

39.

Als persoon ben ik

a	Rationeel, analytisch
b	Emphatisch, sensitief

40.

Ik wil graag dat mijn werkomgeving

a	Stabiel en voorspelbaar is
b	Flexibel en aan verandering onderhevig is

41.

Mijn vrienden omschrijven mij als

a	Een groepsmens
b	Een individualist

42.

Als ik een presentatie voorbereid, benadruk ik het liefst

a	De feiten en zaken die goed ken
b	De discussie over ideeën en concepten

43.

Ik werk het liefst met collega's die

a	Zakelijk en logisch redeneren
b	Meer van hun gevoel uit gaan

44.

Als een vriend of vriendin afspraken niet nakomt

a	Word ik ongeduldig en geïrriteerd
b	Heb ik daar begrip voor

45.

Als ik een cursus volg,

a	Doe ik open en actief mee
b	Laat ik de voortrekkers rol aan anderen over

46.

Als collega's of medestudenten met nieuwe ideeën komen, ben ik het meest geïnteresseerd in

a	Ideeën die direct en praktisch toepasbaar zijn
b	Innovatieve plannen

47.

In contact met anderen, ben ik

a	Eerlijk, en niet altijd tactvol
b	Tactvol, en niet altijd eerlijk

48.

Ik heb het liefst projecten die

a	Een duidelijke einddatum hebben
b	Pas afgesloten worden als alles rond is

49.

Als ik een beslissing moet nemen

a	Bespreek ik dit graag met een aantal mensen
b	Overweeg ik de voors en tegens meestal in mijn eentje

50.

Ik floreer het beste in een baan waarbij ik

a	Me bezig hou met praktische, tastbare zaken
b	Me bezig houd met ideeën, concepten en beleid

51.

Als er met vrienden een heftige discussie ontstaat

a	Kies ik meestal de kant die me het meest logisch lijkt
b	Ga ik voor de harmonie

52.

Als ik een nieuw project krijg, wil ik

a	Er meteen aan starten en het zo snel mogelijk afmaken
b	Eerst tijd nemen om het goed en gedegen voor te bereiden

53.

Mijn interesse gaat vooral uit naar

a	Mijn dagelijks werk
b	De gedachten die ik over mijn werk heb

54.

Bij een cursus heb ik het liefst

a	Nieuwe ervaringen en doen
b	Informatie en algemene theorieën

55.

Over het algemeen

a	Kan ik dingen goed loslaten
b	Leef ik me sterk in

56.

Ik mijn werk heb ik het liefts

a	Duidelijkheid over wat er verwacht wordt
b	Veel eigen speelruimte en weinig grenzen

57.

Als ik iemand om advies of hulp vraag, voel ik me meestal

a	Op mijn gemak
b	Enigszins ongemakkelijk

58.

Als ik een verslag lees, onthoud ik daarvan meestal

a	De feiten
b	De ideeën, visie

59.

Als iemand me om advies vraagt dan

a	Geef ik een rationeel en feitelijk antwoord
b	Help ik iemand onderliggende gevoelens en emoties boven tafel te krijgen

60.

Als ik een meeting heb, wil ik meestal het liefst

a	De zaken zo snel mogelijk afmaken
b	Iedereen de tijd geven om aan het woord te komen

61.

Als ik gestoord word terwijl ik met een moeilijke klus bezig ben

a	Ben ik blij dat even met iemand kan praten
b	Word ik het liefst zo snel mogelijk weer met rust gelaten

62.

Als ik een belangrijke tekst lees, zoek ik meestal eerst

a	Gedetailleerd alle informatie
b	De samenvatting of het algemene overzicht

63.

Als ik iemand feedback geef

a	Kan ik wat bot overkomen
b	Blijf ik vriendelijk en tactvol

64.

Als iemand mij een vraag stelt terwijl ik bezig ben

a	Baal ik dat ik uit mijn flow wordt gehaald
b	Kan ik daar flexibel op reageren

65.

Ik verkies

a	Praten en interactie
b	Denken en reflectie

66.

Ik ben goed in

a	Het onthouden van details
b	Het overzicht houden

67.

Het volgende typeert mij het meest

a	Analytisch, logisch
b	Empathie, sympathiek

68.

Wanneer ik een nieuwe taak of opdracht krijg

a	Begin ik direct
b	Heb ik de neiging om dit uit te stellen

69.

In mijn werk of studie

a	Krijg ik energie door met anderen samen te werken
b	Vind ik het prettig dingen alleen of in kleine groepen te doen

70.

Tijdens het werken ben ik gericht op

a	Het zien wat er is, de feiten
b	Te zien wat er kan zijn, nieuwigheid

71.

Ik herken mezelf vooral in

a	Het streven naar waarheid
b	Het streven naar harmonie

72.

In mijn leven

a	Houd ik ervan om plannen te maken
b	Houd ik ervan om flexibel te blijven

## Scoreformulier Jungiaanse Persoonlijkheidstypen Test

	A	B		A	B		A	B		A	B
1			2			3			4		
5			6			7			8		
9			10			11			12		
13			14			15			16		
17			18			19			20		
21			22			23			24		
25			26			27			28		
29			30			31			32		
33			34			35			36		
37			38			39			40		
41			42			43			44		
45			46			47			48		
49			50			51			52		
53			54			55			56		
57			58			59			60		
61			62			63			64		
65			66			67			68		
69			70			71			72		

	<b>E</b>	<b>I</b>		<b>S</b>	<b>N</b>		<b>T</b>	<b>F</b>		<b>J</b>	<b>P</b>

# Waarden

(bron: R.L. Knowdell en J. van Hecke)

Streep in de onderstaande tabel de waarden aan die meestal op jouw van toepassing zijn. Selecteer vervolgens 7 waarden die altijd op jouw van toepassing zijn.

Aanpassen	Precisiewerk
Aanspreekbaar op resultaten	Prestatie en succes
Alleen werken	Promotie
Anderen helpen	Publieke waardering
Artistiek bezig zijn	Rechtvaardigheid
Avontuur	Reizen
Bekend zijn/worden	Religie
Beslissingen nemen	Respect van anderen
Competitie	Rijkdom
Contact met mensen	Risico's nemen
Creativiteit	Rust in het werk
Deskundigheid	Samenwerken
Economische zekerheid	Schoonheid
Eerlijkheid	Spiritualiteit
Eigen tijdsindeling	Stabiliteit
Erbij horen	Status
Erkenning	Toezicht houden
Fysieke uitdaging	Trots
Geld verdienen	Uitdagende ervaringen
Genegenheid	Verandering en afwisseling
Gezinsgeluk	Verantwoordelijkheid
Gezondheid	Vernieuwend bezig zijn
Goede beloning	Vertrouwen
Goede relaties onderhouden	Verworvenheden
Groeien in het werk	Vooruitgang
Idealen	Vriendschappen
Ingewikkelde uitdaging	Vrijheid
Innerlijke harmonie	Vrolijkheid
Integriteit	Waardering
Intellectuele belangstelling	Warmte
Invloed	Wedijver
Inzetten voor de samenleving	Weelde
Hoog tempo	Werken onder druk
Innovatie	Wijsheid
Kalmte	Winst maken
Kennis	Zeggenschap
Leefomgeving	Zekerheid
Liefde	Zelfontplooiing
Loyaliteit	Zelfrespect
Macht	Zorgvuldigheid
Natuur en milieu	- (je mag zelf waarden toevoegen)



Onafhankelijkheid	-
Ontwikkelen van kennis	-
Oprechtheid	-
Opwinding	-
Orde	
Persoonlijke ontwikkeling	
Plezier	

Wat zijn je zeven altijd belangrijke persoonlijke waarden?

Onderzoek in hoeverre je deze zeven altijd belangrijke waarden ziet terugkomen, bijvoorbeeld in je leven, je werk of in je relatie. Geef hiervoor een waardering tussen de 1 en 4 punten.

4 = uitstekend, 3 = goed, 2 = matig, 1 = slecht.

Kernwaarden	Waardering
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
0 – 14 pt.: mismatch met je waarden 14 – 21 pt.: deels match met je waarden 21 – 28 pt.: goede match met je waarden	

### Conclusie waarden

Welke conclusie trek je uit de bovenstaande bevindingen?

## Ken je doel!

S	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wat wil je precies bereiken? Waar gaat het precies om?</li> <li>-Is je doel positief geformuleerd?</li> <li>-Omschrijf je wat je wel wilt i.p.v. wat je niet meer wilt?</li> <li>-Waar en met wie wil je je doel bereiken?</li> <li>-Hoe ga je dat doen?</li> <li>-In welke context?</li> <li>-Is je doel eenvoudig weergegeven?</li> </ul>
M	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hoe weet je dat je je doel bereikt hebt? Wat zie je dan? Wat hoor je om je heen? Wat zeg je tegen jezelf? Wat voel je daarbij? Wat doe je dan? Wat kun je dan?</li> <li>-Wat betekent dat voor jou?</li> <li>-Is dat zinvol? Is dat de investering waard?</li> <li>-Waarom is het zo belangrijk voor je?</li> <li>-Wat levert het je op?</li> </ul>
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Stel je voor dat je je doel nu al bereikt hebt. Leef je helemaal in. Wat voel je? Wat kunnen anderen aan je zien en horen? Wat is het verschil met vroeger?</li> <li>-Als je het nu al zou hebben, wil je het dan nog?</li> <li>-Is je doel haalbaar?</li> <li>-Is het wenselijk binnen alle gebieden van je leven (gezondheid, werk, relatie, gezin, hobby e.d.)?</li> </ul>
R	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ligt het binnen je eigen vermogen? Heb je het helemaal in eigen hand of ben je afhankelijk van anderen?</li> <li>-Heeft het negatieve consequenties voor jezelf of anderen?</li> <li>-Hoe verandert je leven als je je doel bereikt hebt?</li> <li>-Vind je het verantwoord om dit doel te bereiken? Is het nog ergens onverantwoord om je doel te bereiken?</li> </ul>
T	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Wanneer precies wil je het bereikt hebben?</li> <li>-Welke tussendoelen kun je aanbrengen en wanneer zijn die?</li> </ul>
<i>eerste stap</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actie! Wat is concreet je eerste stap?</li> <li>-Waar, wanneer en met wie?</li> </ul>

## *Doelen stellen met NLP*

### **Geef energie aan wat je wilt**

Benoem wat je wel wilt, in plaats van wat je niet meer wilt. Daar waar jij je aandacht op vestigt zal groter worden. Vaak zijn we bezig onze energie te steken in allerlei onduidelijke zaken, te veel doelen, onduidelijke doelen en doelen buiten onszelf. Goed geformuleerde doelen geven juist energie aan wat je wilt bereiken.

### **Doelen op persoonlijk vlak**

Persoonlijke doelen zijn vaak niet concreet. Bijvoorbeeld: je wilt meer zelfvertrouwen - en geen faalangst. Door doelen krachtig, concreet en doelgericht te formuleren kan je je pas werkelijk richten op wat je wilt en dat ook daadwerkelijk verwezenlijken.

## **Goed geformuleerde doelen**

### **Positief en toekomstgericht**

Formuleer je doelen altijd positief en toekomstgericht. Benoem wat je wilt, niet wat je niet wilt. Door je doelen positief te formuleren programmeer jij je jezelf om je doel ook daadwerkelijk te bereiken. Formuleer jij je doelen daarentegen negatief “ik wil niet onzeker zijn”, dan gaan je hersenen juist op zoek naar situaties waarin de ongewenste situatie (onzekerheid) een rol speelt. Vermijd dus woorden als vermijden, niet, voorkomen etc. Maak ook geen gebruik van vergelijkingen zoals meer, minder, beter, mooier, ook hierbij richt je jouw aandacht op een oude situatie. Zorg ervoor dat je een helder beeld kan vormen van wat je wilt.

### **Concreet, specifiek en meetbaar**

Formuleer doelen altijd in concrete bewoordingen. Vermijd het gebruik van abstracties, gevoelens, vaagheden of wollig taalgebruik. Zorg ook hier weer dat je een duidelijk en gedetailleerd beeld kan vormen dat je jouw doel bereikt hebt. Een specifieke beschrijving maakt een doel ook meetbaar, zodat je weet wanneer jij je doel bereikt hebt en duidelijk krijgt wat je tot nu toe al bereikt hebt. Wees ook helder *waar, wanneer en met wie* dat je het doel wilt bereiken. Vaak worden doelen zo breed geformuleerd dat ze niet bereikbaar zijn. Een doel zoals ‘ik wil mij ontspannen en zeker voelen’ is niet realistisch, wat er zijn genoeg situaties waarin je niet ontspannen en zeker wilt of kan zijn.

### **Binnen je eigen mogelijkheden**

Zorg ervoor dat jouw doelstellingen binnen je eigen mogelijkheden en controle vallen. Het is onmogelijk om te bepalen welke doelen anderen zullen bereiken of om doelen te formuleren waarbij jij afhankelijk wordt van beslissingen van anderen. Je bent enkel verantwoordelijk voor jezelf.

### **Actief**

Formuleer doelen altijd in de actieve vorm. Jij dient actie te ondernemen om de doelstellingen te bereiken. Formuleer dus in actieve vorm en neem de actie. Dus niet 'ik wil ontspannen zijn', maar 'vanmiddag ga ik een ontspanningsoefening doen'.

### **Wil je het werkelijk? En is het ecologisch verantwoord?**

Vraag jezelf altijd zorgvuldig af of je jouw doel wel werkelijk bereiken wilt. Past het in jouw leven, in het leven van anderen die voor jou belangrijk zijn? Ga hierbij sterk op je gevoel af. En als je weerstand voelt, vraag je af wat de weerstand is. Wellicht wil je eerst nog aan een ander doel werken.

### **Lastig geformuleerde doelen**

Ik wil niet gestrest zijn. Negatieve benadering en vaag (wat is stress?).  
Ik wil betekenis geven aan mijn leven. Niet concreet en passief.  
Ik wil stoppen met piekeren. Negatief geformuleerd en passief.  
Als de kinderen stil zijn, neem ik tijd om te rusten. Afhankelijk van anderen

### **Correct geformuleerde doelen**

Ik ga nu een uurtje over het strand wandelen om mezelf te ontspannen.  
Tussen 12.00 en 13.00 zet ik mijn telefoon uit en ga ik even liggen om te rusten.

### **Belangrijk**

Doelen zijn er om je richting te bepalen. Wees vrij om op ieder moment je doelen bij te stellen. Wees flexibel en blijf toch doelgericht.

## Bronnen

- Bosma-den Boer, M.M., Wetten, M.L. van, Pruijboom, L. Chronic inflammatory diseases are stimulated by current lifestyle: how diet, stress levels and medication prevent our body from recovering. *Nutrition & Metabolism*. 2012, 9:32.
- Braverman, E.R. *The Edge Effect*. 2004 Sterling Publisher.
- Brand, S. et al. *Influence of Regular Physical Activity on Mitochondrial Activity and Symptoms of Burnout—An Interventional Pilot Study*. Journal of clinical medicine
- Ciobanu, A.M. et al. *Association between burnout and immunological and endocrine alterations*. Romanian Journal of Morphology and Embryology
- Curry, K. *Understanding human design*. 2013 Hierophant Publishing.
- Dantzer, R., Jason, C. Freund, G.G. et al. From inflammation to sickness and depression: when the immune system subjugates the brain, Robert Dantzer. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008, 9(1): 46-56.
- Dingemanse, N.J. *Natural selection and avian personality in a fluctuating environment*. Thesis Universiteit van Utrecht, Faculteit Biologie. 2003.
- Gershon, M.D. *The second brain. Your gut has a mind of its own*. 1998. Harper.
- Han R, Tang F, Lu M, Xu C, Hu J, Mei M, et al. Astragalus polysaccharide ameliorates H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>-induced human umbilical vein endothelial cell injury. *Molecular Medicine Reports*. 2017 Jun;15(6):4027–34.
- Kaplan, J., Crawford, G., Field, C.J. et al. Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 2007, 133(5): 747-760.
- Kang X, Su S, Hong W, Geng W, Tang H. Research Progress on the Ability of Astragaloside IV to Protect the Brain Against Ischemia-Reperfusion Injury. *Front Neurosci*. 2021 Nov 16;15:755902.
- Kim et al. *Role of ginsenosiden, the main active components of Panax ginseng, in inflammatory responses and diseases*. 2016
- Koop T, Dienel A, [..], Münte TF. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. *Phytother Res* 2020 [PMID32592534]
- Kasper S, Dienel A. Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with Rhodiola rosea extract in patients suffering from burnout symptoms. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2017; 13:889-898
- Lipton, B.H. *De biologie van overtuiging*. 2015 Mountain of Love Productions
- Muskiet, F.A.J. Evolutionaire geneeskunde. U bent wat u eet, maar u moet weer worden wat u at. *Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde*. 2005, 30: 163-184.
- Muskiet, F.A.J. De evolutionaire achtergrond, oorzaak en consequenties van chronische systemische lage graad ontsteking; betekenis voor de klinische chemie. *Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde*. 2011, 36:199-214.
- Nesse, R.M. & Williams G.C., *Why we get sick. The new science of Darwinian medicine*. 1994. Vintage Books.
- Nettle, D. The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*. 2006, 61(6): 622-631.
- Pauling, L. Orthomolecular psychiatry. *Science*. 1968, 160: 265-271.
- Prinsen, E. *Boost Your Mood*. 2014 Awarenez Publishers
- Prinsen, E. *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip*. 2009 Ten Have
- Pruimboom, L. De evolutionaire oorsprong van ontsteking. *Van Nature*. 2009 nr. 12.
- Raison, C.L., Capuron, L. & Miller, A.H. Cytokines sing the blues: inflammation and the pathogenesis of depression. *Trends in Immunology*. 2006, 27(1): 24-31.
- Runow, K.D. *De darm denkt mee. Hoe bacteriën, schimmels en allergieën het zenuwstelsel beïnvloeden*. 2013. Akasha.
- Scofield, B. *The Nature of Astrology*. 2022 Inner Traditions
- Serefko, A., Szopa, A., Wlaz, P. et al. Magnesium in depression. *Pharmacological Reports*. 2013. 65, 547-554.
- Timmer, S. Psychische stress en het immuunsysteem. *Van Nature*. 2009 nr. 12.
- Wee et al. *Biological Activities of Ginseng and Its Application to Human Health*. 2011
- Ratan et al. *Pharmacological potential of ginseng and its major component ginsenosides*. 2021