

# DE BRON

Bepaal je levenspad door  
te veranderen hoe je denkt

DR. TARA SWART



# Voorwoord

## Een terugkeer naar de Bron

'Al duren de jaren nog zo lang  
Ze mogen verstrijken, ik ben niet meer bang...  
Maar de teugels houd ik strak in handen  
Mijn zielenheil leg ik nimmer aan banden.'

'Invictus' (Onoverwinnelijk), William Ernest Henley  
(vertaling: Kris Eikelenboom)

Levensveranderende mogelijkheden komen elke dag voorbij. Een toevallige ontmoeting met een potentiële partner, een opmerking die de aanzet zou kunnen zijn tot een nieuwe carrière; in ons drukke leven worden dergelijke vluchtige momenten gemakkelijk over het hoofd gezien of weggewuifd. Maar met de juiste hulp kunnen we onze geest trainen om ze op te merken en ze te grijpen – en leren hoe we een fractie van een seconde kunnen omzetten in een blijvende verandering. Want de dingen die we het liefste willen in het leven – gezondheid, geluk, welvaart, liefde – worden aangestuurd door ons vermogen om te denken, voelen en handelen; met andere woorden: ons brein.

Dit is lange tijd de belofte geweest van het newagedenken: dat we controle kunnen uitoefenen over ons lot door het hervormen van onze geest. Ondanks scepticisme worden methodes als *The Secret* en voorlopers daarvan al generaties lang door miljoenen mensen toegepast. Waarom? Omdat, als we de mystiek eraf pellen, sommige van de onderliggende concepten in de kern heel krachtig zijn. Belangrijker nog, ze worden inmiddels gestaafd door de meest recente ontdekkingen in de neurowetenschappen en de gedragspsychologie.

Ik ben medisch specialist in de psychiatrie, neurowetenschapper die executive coach is geworden, en spreker over mentaal presteren. Dankzij mijn onderzoek en mijn praktijkervaring ben ik van één ding overtuigd geraakt: dat we het vermogen bezitten om de manier waarop onze geest werkt actief te veranderen. De wetenschap en evidencebased psychologie laten zien dat we allemaal de

kracht hebben om het leven te manifesteren dat we ons wensen.

Dit is persoonlijk: ik heb zelf een lange weg afgelegd om tot het inzicht te komen dat de sleutel tot het creëren van mijn droomleven besloten lag in mijn brein – dat ik ‘de Bron’ noem. In dit boek deel ik de denkwijze en de technieken die hebben gewerkt voor mij en mijn cliënten, evenals baanbrekend psychologisch onderzoek en neurowetenschap – dit alles gedestilleerd tot een gedegen, bewezen instrumentarium om je geest te ontsluiten. Als je openstaat voor verandering en deze eenvoudige stappen volgt, zul je uiteindelijk in staat zijn om meer van die levensveranderende mogelijkheden te benutten en het maximale uit jezelf te halen.

Ik ben opgegroeid in het noordwesten van Londen in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw als het oudste kind van Indiase ouders, eerstegeneratie-immigranten, en grootgebracht met een eigenaardige mengelmoes van culturele overtuigingen, eetgewoonten en talen. Ik leerde al snel om me aan te passen aan de uiteenlopende ideeën waarmee ik werd omgeven, maar diep vanbinnen voelde ik me verscheurd. Thuis maakten yoga en meditatie deel uit van de dagelijkse routine, we leefden volgens een strikt vegetarisch, ayurvedisch dieet (waarin kurkuma gold als een soort wondermiddel), en we moesten het eten offeren aan God voordat we een hap namen. Mijn ouders probeerden het nut van deze praktijken uit te leggen, maar het klonk vergezocht en ik wilde gewoon niet anders zijn dan mijn vrienden. Ik droomde van een eenvoudig leven waarin wat er thuis gebeurde in harmonie was met de wereld om me heen.

Op school repten mijn jongere broer en ik met geen woord over het concept reïncarnatie, maar thuis moesten we onze voorouders eren door het chanten van gebeden bij brandende wierookstokjes en het offeren van voedsel, in de stellige overtuiging dat onze voorouders rondliepen in een andere dimensie en in staat waren om invloed uit te oefenen op ons leven. Tot mijn grote verbijstering werd in mijn familie als vanzelfsprekend aanvaard dat ik de reïncarnatie was van mijn overleden grootmoeder. Haar vermeen-

de spijt omdat ze geen formele educatie had genoten (ze groeide op in een dorpje in India) leidde tot een verwachtingsvolle druk op mij om arts te worden – het beroep dat in mijn cultuur het allerhoogste aanzien geniet, grenzend aan goddelijkheid vanwege de associatie met leven en dood. Plichtsgetrouw doorliep ik mijn schoolopleiding en ging naar de universiteit op dit pad dat voor mij was uitgestippeld, zonder vragen te stellen.

Tijdens mijn eerste jaren op de universiteit raakte ik sterk geïnteresseerd in de psychiatrie en de neurowetenschap, vermoedelijk in een soort missie om mezelf te doorgronden – wie ik werkelijk was en wat mijn ware bestemming zou zijn als ik vrij was geweest om te kiezen. Als twintiger verwierp ik mijn culturele erfgoed in een poging mezelf te bevrijden van de immense verwachtingen waaraan ik in mijn jeugd onderworpen ben geweest. Ik ging uit huis en trok in bij mijn studievrienden, raakte geïnteresseerd in mode en mezelf uiteten door middel van kleding, ging reizen door Europa en vervolgens naar Zuid-Afrika, en zette mijn eerste schreden op het gebied van vriendjes. Ik leerde mijn toekomstige echtgenoot kennen toen we allebei werkzaam waren in de psychiatrie, en we verhuisden naar Australië en woonden daarna in Bermuda. Dit alles verruimde mijn kijk op de wereld en mijn begrip van mensen en culturen. Maar het echte omslagpunt kwam toen ik halverwege de dertig was en ik gelijktijdig een enorme persoonlijke en een professionele crisis doormaakte.

Ik voelde me steeds ongelukkiger in mijn werk als psychiater, afgemat door de lange uren en de werkdruk en het gevoel dat ik geen wezenlijk verschil kon maken voor mijn patiënten. Ik was getuige van zoveel menselijk leed en zag hoe zwaar en wreed het leven was voor de mentaal kwetsbaren. Ik gaf intens om mijn patiënten, maar ik had het knagende gevoel dat ze meer verdienden dan alleen medicatie en ziekenhuisopnames – dat een gezonder leefpatroon en een gevoel van welbehagen eveneens zouden kunnen bijdragen aan hun herstel. Het had voor mij iets negatiefs om uitsluitend te focussen op ziekte, met in het beste geval een terug-

keer naar normaliteit als einddoel van de behandeling. Ik wist dat er ergens een wereld was waar een goed eindresultaat nóg beter kon zijn, en ik had het gevoel dat ik meer zou bijdragen aan de wereld als ik zou kunnen werken op een manier die gericht was op het optimaliseren van gezondheid, in plaats van het simpelweg behandelen van acute symptomen achteraf. Uiteindelijk besloot ik op te stappen en te proberen hier iets mee te doen. In diezelfde periode liep ook mijn huwelijk stuk, en dat had rampzalige gevolgen voor mijn gevoel van identiteit en zelfvertrouwen. Het voelde alsof ik verdronk, met niets om me aan vast te klampen en geen eind in zicht. Ik moest mezelf mentale veerkracht zien aan te leren, zowel voor mijn eigen bestwil als die van anderen.

Ik worstelde met mijn zelfbeeld, de vraag hoe ik mijn toekomst ging invullen, en probeerde uit alle macht te doorgronden wat de oorzaak was van het stuklopen van mijn huwelijk. Ik moest leren wie ik was buiten de verbintenis die het fundament was geweest van mijn vormingsjaren als volwassene. Ik beleefde dieptepunten die ik niet met woorden zou kunnen beschrijven, maar enkel in oerkreten van wanhoop en verlies. De bodem van de put bracht echter nieuwe helderheid – vanaf dat moment kwam er een vastberadenheid naar boven waarvan ik niet had geweten dat ik die bezat, plus het gevoel dat ik bezig was aan een reis die ik in mijn eentje moest afleggen om werkelijk alles uit mezelf te kunnen halen.

Een paar jaar daarvoor, toen ik goed in mijn vel zat, was ik gestuit op de concepten positief denken en visualiseren. Ik was toen nog arts, zo'n dertig jaar oud, op een reis rond de wereld en gelukkig getrouwd. Ik voelde me tamelijk onbezorgd. Ik las veel boeken over persoonlijke ontwikkeling omdat ik geïnteresseerd was in boeddhisme en jungiaanse psychologie. Dit werd als vrij 'alternatief' gezien door mijn medisch geschoolde collega's, die over het algemeen afwijzend stonden tegenover zelfhulpboeken, maar ik was van mening dat er een tijd en een plaats was voor allerlei verschillende ideologieën. Ik las een boek dat bekendstaat als de 'bij-

bel van het positief denken' en dat meer esoterisch was: het heette *The Master Key System* (in het Nederlands vertaald onder de titel *De universele loper*), geschreven door Charles F. Haanel en oorspronkelijk uitgegeven in 1916. Het combineerde een leer als de 'wet van aantrekking' met de kracht van visualiseren en mediteren. Ik deed geen van de stap-voor-stapoefeningen in het boek, maar het vond wel weerklank bij mij en ik nam me voor om er in de toekomst nog eens naar te kijken 'als dat ooit nodig mocht zijn'. Jarenlang dacht ik er niet meer aan. Pas toen mijn liefdevol opgebouwde leven werd afgebroken – het einde van mijn huwelijk, een enorme carrièreswitch, op mezelf wonen en het opzetten van een nieuwe onderneming – merkte ik dat het weer aan me trok.

Ik stond versteld van de kracht van de oefeningen in het boek. Elke week leidde tot nieuwe en diepere inzichten in de gedachtepatronen die ertoe hadden geleid dat ik de grip op mijn leven was kwijtgeraakt, en de wetenschap dat het leren beheersen van mijn emoties om ze voor mij te laten werken in plaats van me erdoor te laten overweldigen de oplossing was. Het was een keuze! Met name de visualisaties, in plaats van situaties alleen maar overanalyseren, waren een echte openbaring. Ik had niet langer het gevoel dat ik verdronk, maar creëerde in plaats daarvan een beeld van een klein reddingsvlot waaraan ik me kon vastklampen, zolang als ik nodig had. In de verte lag een eiland, en ik stelde me voor dat ik daar stond op het goudgele zand, druipend van het water, verwarmd door de zon, en dat ik op een dag veilig en sterk zou zijn. Daarnaast ontwikkelde ik de gewoonte om elk jaar een *action board* te maken. Verderop in dit boek lees je er meer over, maar voor nu kan ik alvast zeggen dat een action board een collage is waarmee je je doelen en ambities symboliseert en dat ervoor zorgt dat je gemotiveerd blijft om ze te verwezenlijken. Mijn bordes leverden aanvankelijk kleine succesjes op, maar werden geleidelijk aan iets veel krachtigers dan ik ooit had kunnen denken. Mijn action boards van jaren geleden heb ik nog steeds – het is verbluf-

hend hoeveel van wat daarop stond intussen is uitgekomen, tot in de kleinste details.

Ik voelde heel sterk dat ik controle had over mijn eigen leven en ook wat voor impact ik zou kunnen hebben op andere mensen, en zelfs op de wereld, door mijn passies te volgen en tegelijkertijd mensen iets bij te brengen. Ik geloofde altijd al in het belang van welwillendheid en vrijgevigheid – dit waren sterke intrinsieke waarden voor mij – maar wat er veranderde, was dat het uitdragen van die wetenschap – of het nou was tegenover vrienden, familieleden of patiënten – belangrijker werd dan streven naar wat ik nodig had om te overleven. Ik had mezelf zien evolueren en fundamenteel zien veranderen, en wat essentieel was: mijn inzichten kwamen tot stand op een manier die fascinerend was om te ontcijferen met behulp van mijn kennis van neurowetenschap en psychiatrie – ik slaagde erin om mijn eigen brein dusdanig anders te laten functioneren dat het mijn nieuwe manier van leven ging ondersteunen.

Terwijl ik moeizaam probeerde een nieuw pad aan te leggen, mijn focus verleggend naar de wetenschap van het optimaliseren van het brein, ging ik ten volle begrijpen hoe we de kracht van het brein kunnen aanwenden om het leven dat we ons wensen te regisseren. Ik ontwikkelde en verfijnde mijn interpretatie en kennis naarmate ik steeds vastbeslotener werd om van het ontsluiten van de geheimen van het brein mijn levenswerk te maken.

De neurowetenschappen hebben in de loop van mijn volwassen leven een enorme ontwikkeling doorgemaakt, grotendeels dankzij de komst van scantechnologie. Deze ontwikkelingen onderbouwden dingen die ik intuïtief al had aangevoeld, maar waarop ik niet durfde te vertrouwen, en ook de eeuwenoude wijsheid die hoorde bij mijn afkomst maar die voorheen niet spoorde met het moderne westerse leven. *Neuroimaging* heeft geleid tot een veranderde kijk op de invloed van het brein en het belang van mentale gezondheid en kracht, en heeft bovendien de immense kracht ontsloten van neuroplasticiteit en de betekenis ervan voor ons, mensen.



Vanwege de diepgaande parallellen met mijn eigen groei en emotionele metamorfose, kon ik wie ik ben onlosmakelijk verbinden met wat ik doe, en ik was van mening dat ik anderen zou kunnen helpen om ditzelfde te bereiken. Ineens drong het tot me door dat ik nu begreep waarom ik op deze planeet was. Om dit tastbaar te maken in de echte wereld, hoefde ik alleen maar te werken aan waar ik goed in was: het vinden van de positieve aspecten in mijn leven – in plaats van te focussen op wat er mis was – en dan zou dit impact hebben op alles wat ik aanraakte.

Mijn kennis van de neurowetenschappen en mijn ontdekkings- tocht op het gebied van de esoterische filosofie gingen steeds minder voelen als schizoïde gedachtepolen, maar meer als twee kern- deeltjes die naar elkaar toe worden getrokken om een nieuwe lading te vormen. De ervaringen van mijn vrienden, familie, pati- enten en cliënten lieten telkens weer de waarheid zien die in mijn kennis besloten lag.

Eindelijk deed ik werk dat ik heel graag wilde doen, en dit had een positieve invloed, overal waar ik ging. Ik omringde me met mensen van wie ik wist dat ze mij en wat ik probeerde te bereiken steunden. Ik maakte elk jaar een action board, zonder er een over te slaan. Ik hield een dagboek bij om mijn gedachten en mijn emo- tionele reacties op alles wat er gebeurde bij te houden, en op die manier wist ik mezelf geleidelijk richting vertrouwen en dank- baarheid te coachen in plaats van richting verwijten of het vermij- den van echte verantwoordelijkheid. Ik was volledig onafhanke- lijk en kon erop vertrouwen dat ik zou putten uit mijn innerlijke kracht, zelfs in situaties waarvan ik voorheen dacht dat ik ze niet kon verdragen. Ik ondervond dat het ene inzicht zich op het ande- re stapelde, en smolt zo mijn kennis over oosterse filosofie en cog- nitieve wetenschap samen tot een nieuw manifest voor het leven. Mettertijd hebben deze veranderingen geleid tot immense spron- gen in het bereik en de schaal van mijn werk, en tot het vinden van persoonlijke voldoening en geborgenheid op een manier die ik nooit voor mogelijk had gehouden.

Dit is wat ik je hier presenteer op een hedendaagse, wetenschappelijk onderbouwde, seculiere manier: wat ik heb geleerd en ervaren in combinatie met de wetenschap; mijn manier om het brein zodanig opnieuw te programmeren dat ons handelen en onze emoties zich richten op het manifesteren van onze diepste dromen. Het doorgronden van en de regie nemen over ons eigen brein is de oplossing, en dit is de kracht van de Bron. Het heeft me negen jaar studeren gekost, zeven jaar psychiatrie beoefenen en tien jaar werken als executive coach om dit punt te bereiken. In dit boek vertel ik je het geheim van het meester worden over je brein en kun jij ook je leven transformeren.

Dr. Tara Swart, Londen

# Inleiding

‘Of je nu denkt dat je het kunt of dat je het niet kunt  
– je hebt gelijk.’

Henry Ford

Lang geleden zwierven wij mensen samen met andere primaten en met dieren die zelfs nog groter, sterker en behendiger waren over de aarde. We waren niet specialer of buitengewoner dan welk ander wezen dan ook dat op deze planeet leefde. We hadden een kleinere schedel dan we tegenwoordig hebben, en die bestond grotendeels uit het limbische brein – het diepliggende, oeroude, emotionele, intuïtieve deel van het brein – met daaromheen een dun flintertje hersenschors (ook wel cortex genoemd). En toen... ontdekten we vuur.<sup>1</sup>

We weten niet of we vanzelf zo geëvolueerd zijn dat we een grotere cortex kregen en daarmee ook het vermogen om gereedschap te gebruiken en vuur te maken; of dat het is begonnen met een onbedoeld vonkje dat de wereld zou veranderen. Maar we koesterden het, niet alleen om warm te blijven, maar ook om vlees klaar te maken, en daardoor gingen we op een efficiëntere manier proteïne verteren. Ons spijsverteringsstelsel kromp en we gingen grondstoffen benutten voor de groei van de hersenschors rondom het brein. Uiteindelijk werd deze cortex net zo massief als het limbische brein erbinnenin. Die razendsnelle ontwikkeling van de cortex was het meest cruciale omslagpunt in de cognitieve evolutie van de mens. Het heeft van ons verreweg de succesvolste diersoort op deze planeet gemaakt.

Met de groei van het moderne, rationele deel van het brein kwamen ook gearticuleerde spraak en het vermogen om te voorspellen en plannen te maken voor de toekomst. Naarmate we rationeler werden en beter in staat tot communiceren en samenleven

in grotere groepsverbanden, gingen we meer praten en minder vóelen. We stapten over van emoties op ratio en feiten, en overleving door competitie werd ons middel om een doel te bereiken. We raakten het gevoel van overvloed kwijt dat ons zover had gebracht, en het gevoel dat er genoeg was voor iedereen. We raakten onze relatie met het lot kwijt: we wilden per se het lot *controleren* en meer *hebben* dan een ander. We verbraken de simpele verbintenissen in het leven – zoals rond een kampvuur zitten en verhalen vertellen, naar de sterren staren of blootsvoets door de natuur wandelen – om landbouw te ontwikkelen en industrieën te creëren waar macht en status zwaarder wogen dan samenwerking of vreedzaam samenleven. We stopten met zijn en begonnen van alles te dóén, functionerend op een soort automatische piloot die we niet konden uitzetten.

Millennia later leven we in een wereld waar ratio massaal wordt overschat, emoties worden gezien als een zwakte, en waar voor beslissingen op basis van intuïtie nauwelijks of geen plaats is. We zijn vergeten wie we vroeger waren. Door de jaren heen zijn we het limbische brein gaan negeren dat ons bij het omslagpunt in onze evolutie heeft gebracht, en hebben in plaats daarvan de cortex op een voetstuk gezet. We hebben diepgang, passie en instinct gedegradeerd en zijn gaan vertrouwen op de oppervlakkige vaardigheden – zoals examens, domweg uit het hoofd leren of transactionele relaties – die meer te maken hebben met materieel gewin dan met ware vreugde. We leiden een leven dat wordt gedomineerd door stress en hebben het te druk om werkelijk te registreren wie we zijn, waar we naartoe gaan en wat we willen van het leven. We bevinden ons nu op een punt waar de technologie onze geest en ons lichaam meer ontregelt dan we kunnen bevatten. We staan op de drempel van grootscheepse verandering.

## Vertrouwen in de wetenschap

Wat gebeurt er nu met ons brein, te midden van al deze verandering? Toen ik klein was, bestond er nog niet eens apparatuur om hersenscans mee te maken. Tegenwoordig, dankzij gesofisticeerd beeldvormend onderzoek van gezonde hersenen, kunnen we daadwerkelijk bekijken hoe gedachten ‘eruitzien’, en hoe woede, verdriet en vreugde verschijnen in het brein. Door middel van scans en ander onderzoek kunnen we de impact aantonen van gedrag en relaties van ouders op het brein van een kind. Ook op volwassen leeftijd, zo begrijpen we inmiddels, wordt ons brein constant gekneed en gevormd door alles wat we doen, van lichamelijke inspanning en meditatie tot sociale relaties. Dit biedt ons een nieuwe context waarbinnen we eeuwenoude ideeën moeten zien te plaatsen.

Tot nu toe werden de bekendste pleitbezorgers van het idee dat we ons gewenste leven kunnen creëren door onze manier van denken te veranderen onthaald op universele kritiek van wetenschappers vanwege de suggestie dat gedachten ‘magnetisch’ zijn, en een trillingsfrequentie hebben die naar buiten toe beweegt, het universum in, en stuit op een effect. Deze beweringen over ‘trilling’ en ‘resonantie’ berusten niet op empirische wetenschap. Tot op heden vergde het daarom een soort blind vertrouwen om erin mee te gaan: het vraagt van ons dat we ervoor kiezen om te geloven dat als we positief denken, we veel wenselijke elementen zullen aantrekken in ons leven. Dit kan de indruk wekken van een passief proces waarbij we thuis zouden kunnen zitten of op een onbewoond eiland en zo op miraculeuze wijze de wereld veranderen. Dit is natuurlijk onmogelijk, en in de oren van de scepticus doen de pleitbezorgers van de ‘wet van aantrekking’, ‘manifesteren’ en ‘overvloed’ de hele zaak klinken als een manifest voor magisch denken.

Maar net zoals de moderne wetenschap ons laat zien dat eeuwenoude praktijken als mindfulness en veel van de oeroude medi-

sche grondbeginselen van ayurveda aantoonbare, bewezen voordelen hebben, zo demonstreert ons begrip van neuroplasticiteit (het vermogen van het brein om zich aan te passen en te veranderen) dat het sturen van onze gedachten niet alleen onze perceptie van ‘realiteit’ kan beïnvloeden, maar ook onze materiële levensomstandigheden, onze relaties en de situaties die we aantrekken of tolereren in ons leven. Onze manier van denken bepaalt ons leven. Dit is een simpel maar krachtig concept. Ons brein groeit en verandert actief gedurende onze kinderjaren. Als volwassenen, daarentegen, moeten we onszelf bewust aansturen om als mens te groeien en ons te ontwikkelen. De mate waarin we de inherente flexibiliteit van het brein kunnen benutten om onze levenservaring te verdiepen is werkelijk adembenemend, en dit concept vormt de grondslag voor alle theorie en oefeningen in *De Bron*.

In contrast met de pseudowetenschap die over het algemeen kenmerkend is voor de ‘wet van aantrekking’-beweging, doe ik deze beweringen op basis van onderlegde autoriteit in mijn hoedanigheid van neurowetenschapper en arts met aanzienlijke ervaring als praktiserend psychiater. Mijn aanpak is sterk gefundeerd op de bewezen connectie tussen brein en lichaam – het concept dat het brein en het lichaam onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en elkaar over en weer beïnvloeden, voornamelijk via het neuro-endocrien systeem (dat al onze klieren en hormonen omvat) en het autonome zenuwstelsel (dat bestaat uit al onze zenuwen behalve het brein zelf en het ruggenmerg). Ons vermogen om te gedijen wordt geregeerd door de fysieke conditie van ons (emotionele en rationele) brein en de kwaliteit van de gedachten die we daaruit laten ontstaan. Wat die conditie en kwaliteit op dit moment ook zijn, dankzij de elasticiteit van ons brein bezitten we het vermogen om onze neurale verbindingen te veranderen, en daarmee ons leven, voor een beter morgen.

Soms zullen we de confrontatie moeten aangaan met de gevolgen van onze evolutionaire ‘fabrieksinstellingen’ en onszelf moeten aanleren om flexibeler en positiever te denken. Maar nú is het

moment om actie te ondernemen. Dit is geen blind vertrouwen, maar vertrouwen gebaseerd op wetenschap.

## Ons brein op de automatische piloot

Laten we om te beginnen eens nadenken over hoe we naar ons brein kijken. De eerste stap om de kracht van ons brein te ontketenen, is het niet langer voor lief nemen – ons brein is ons hoogste goed; het regeert immers ons leven: ons zelfvertrouwen, onze relaties, creativiteit, veerkracht, ons gevoel van eigenwaarde, ons levensdoel en nog veel meer.

De zesentachtig miljard neuronen (hersencellen) in ons brein zijn elke milliseconde bezig met het interpreteren van en reageren op de overvloed aan zintuiglijke feedback die ze ontvangen van ons lichaam en onze omgeving, en met het verwerken en archiveren van deze informatie naar wat het brein denkt dat deze ‘betekent’. Deze neuronen zijn onafgebroken aan het vuren, verbindingen aan het maken en ‘routes’ aan het aanleggen terwijl ze emoties en handelingen en herinneringen en verbindingen samenbrengen.

Dit gebeurt grotendeels op een onbewust niveau, en we handelen voortdurend op basis van deze ‘feedbacklus’ zoals deze wordt genoemd, onze reactie al doende aanpassend en opnieuw aanpassend aan de ondervonden trigger. Informatie uit de buitenwereld komt binnen, en we reageren op basis van patroonherkenning die steeds verder ingesleten raakt naarmate we ouder worden en we meer vastgeroest raken of star worden in ons doen en laten. We leven een gigantisch deel van ons leven op deze ‘automatische piloot’. Dit kan de vorm aannemen van elke dag dezelfde route nemen naar ons werk (grotendeels zonder zelfs maar het uitzicht uit het raam of de straten waar we doorheen lopen te registreren) tot het volgen van vertrouwde (en onbevredigende) relatievoorbeelden. We doen dit grotendeels zonder erbij na te denken, alsof het, door herhaling, de standaardroute wordt in ons brein; hoe langer



we iets al doen, hoe kleiner de kans dat we het in twijfel trekken, of het nu gaat om onze lievelingskleur of onze gekozen levenspartner.

Opereren op deze automatische piloot betekent dat het leven volgens heel vertrouwde patronen verloopt, wat veel efficiënter is voor het brein, aangezien het weinig energie kost. Het brein is bovendien geprogrammeerd om verandering te vermijden, want die ziet het als een ‘bedreiging’, en daarom creëert het een stressreactie die ons ervan weerhoudt om risico’s te nemen en die ons hogere denken uitschakelt (de executieve functies van het brein, zoals het reguleren van emoties, het doorbreken van vooroordelen, het oplossen van complexe problemen, en flexibel en creatief denken) om ons te beschermen. Het kiest voor onmiddellijke bevrediging en de weg van de minste weerstand, of dat nu in ons belang is of niet. Op de automatische piloot vragen we ons niet af waar deze onderliggende, diepgewortelde gewoonten vandaan komen en of ze ons nog langer dienen; we schakelen onszelf uit en laten het leven over ons heen komen, in de veronderstelling dat het buiten onze controle ligt. Maar alles wat we doen, versterkt een patroon of een route en consolideert ons automatische-pilootgedrag. Daarbij zorgt het onderliggende geloof dat de dingen gewoon zijn zoals ze zijn ervoor dat we meer dan ooit overtuigd raken dat het leven ons overkomt en dat we grotendeels machteloos zijn in het uitoefenen van controle erover. De neurowetenschap laat echter zien dat we de controle over onze geest kunnen terugkrijgen door onze neurale verbindingen anders aan te leggen en zo een blijvende, positieve verandering in ons leven te bewerkstelligen.

## De Bron

De Bron is het waanzinnige, complexe en gesofisticeerde ding dat ons gehele brein is – niet alleen de cortex en onze capaciteit om te plannen en op gegevens gebaseerde beslissingen te nemen. De

ware kracht van het brein schuilt in het vermogen om wat we denken te integreren met hoe we ons voelen – de cortex én het limbisch systeem samen – met wat ons buikgevoel zegt en wat we door ons hele lichaam heen aanvoelen. Dit creëert een levenservaring waarvoor we daadwerkelijk verantwoordelijkheid kunnen nemen; eentje die bol staat van het vertrouwen in ons eigen verbluffende vermogen om omstandigheden zodanig het hoofd te bieden dat elk aspect van ons ten volle betrokken is en afgestemd op de rest.

Het leven hoeft niet te gaan over angst en halve maatregelen of over ‘wat als’ en spijt. Ieder van ons beschikt over de hersencapaciteit om het leven voluit te leven, onverschrokken en zonder schaamte of verdriet. Dankzij de combinatie van mijn culturele erfgoed, moderne geneeskunde en neurowetenschappen, ben ik gaan inzien dat als we toegang krijgen tot het volledige potentieel van ons brein, we het leven echt heel anders kunnen leven dan we tot nu toe hebben gedaan.

Dit boek draait in de kern om het ontwikkelen van een zeker bewustzijn van onze neurale verbindingen en de patronen binnen hun activiteit die dicteren hoe we onbewust reageren op triggers en gebeurtenissen – zoals een driftbui krijgen versus dichtklappen, troosteten of om hulp vragen. Bewustwording van onze manier van reageren en ons gedrag kan ons helpen om vorm te geven aan onze reacties op de problemen waarmee we in het leven te maken krijgen. Dit bewustzijn van onze eigen mentale toestand en die van anderen stuurt onze meest complexe en bepalende sociale interacties aan: het kunnen plaatsen van de cognitie van een ander wordt *theory of mind* genoemd, en we gebruiken dit om het handelen van degenen om ons heen te interpreteren, begrijpen en voorspellen.

Het heeft vanzelfsprekende voordelen om bedreven te zijn in het doorgronden van de motieven achter andermans handelen, en een extreem voorbeeld van een onvermogen hiertoe zien we in het autismespectrum. We kunnen behendiger worden in dit soort din-

gen door de kracht van neuroplasticiteit (wat betekent dat we in staat zijn om te leren en veranderen) en hersenflexibiliteit te benutten om het denken-met-het-gehele-brein toe te passen in allerlei verschillende situaties en in de omgang met verschillende soorten mensen.

Het ontwikkelen van metacognitie, of ‘denken over denken’ en ‘bewust worden van het bewustzijn’, in plaats van functioneren op de automatische piloot is een van de voornaamste doelstellingen van *De Bron*. De term is afkomstig van het grondwoord *meta*, wat ‘voorbij’ betekent, en verwijst naar een functie van de prefrontale cortex (PFC). De PFC monitort zintuiglijke signalen uit andere gebieden en gebruikt feedbacklussen om ons denken te sturen door ons brein constant van updates te voorzien, afhankelijk van wat er gaande is in de buitenwereld. Metacognitie omvat al onze zelfregulatie en geheugenmonitoring, ons bewustzijn en zelfbewustzijn – cruciale vaardigheden om ons eigen denken te reguleren en ons bewustzijn en onze potentie om te leren en veranderen te maximaliseren.

Mijn vierstappenplan om het brein volledig te laten ontwaken en je maximale potentieel te benutten is het product van een gevestigde neurowetenschappelijke en psychiatrische kijk op het brein, geüpdatet met de allernieuwste cognitieve wetenschap. Dit combineer ik met ondersteunend materiaal vanuit de esoterische en spirituele hoek. We gaan tot in detail de neurowetenschap onderzoeken achter je vermogen om je toekomst te ‘creëren’ – de wet van aantrekking en hoe je je brein kunt trainen om je dromen te ‘manifesteren’. We gaan kijken naar de kracht van visualiseren op basis van eenentwintigste-eeuwse wetenschap en waarom het werkt, en ook naar wat er in het brein gebeurt wanneer je proactief positieve gedachten uitzendt. We gaan onderzoeken hoe je aan de hand van action boards een leven kunt construeren dat recht doet aan je diepste behoeften en ambities. Het resultaat is een krachtige cocktail die je denken en je motivatie een nieuwe impuls zal geven en negativiteit een halt zal toeroepen.

## De Bron en jij

Dit boek is een handleiding voor het leven die op een ruimdenkende en praktische manier wetenschap en spiritualiteit combineert. Ik wil dat je in staat bent om je brein wakker te schudden en het volle potentieel ervan te ontsluiten zodat je van het leven kunt maken wat je werkelijk wilt, om die automatische piloot uit te schakelen en de beslissingen te nemen die noodzakelijk zijn om verder te komen. We gaan allemaal gebukt onder negatieve gedachtepatronen en gedragingen, onder gewoonten die het leven makkelijker maken maar die niet bevorderlijk zijn voor ons geluk, en onder emoties die onze keuzes in het leven inperken; maar als deze dingen bepalend zijn voor hoe je leeft, moet je er een weg omheen zien te vinden. Dit is je kans om echt contact te maken met je diepste behoeften en verlangens, en om grip te krijgen op je leven in plaats van dat het leven jou in zijn greep houdt.

Lees de stellingen op de volgende bladzijde en kijk welke er weerklank bij je vinden. Als je merkt dat je met je hoofd zit te knikken, dan is dit boek voor jou bedoeld.

### *Relaties*

- Ik geef meer om anderen dan om mezelf.
- Ik vind het moeilijk om gezonde relaties aan te gaan en te ontwikkelen en vermoed dat er een patroon zit in de problemen die telkens de kop opsteken dat een bedreiging vormt voor mijn langetermijngeluk.
- Ik ben in het verleden zo verschrikkelijk gekwetst dat ik totaal niet meer opensta voor het ontmoeten van een mogelijke partner.
- Ik zou genoeg nemen met elke willekeurige relatie, als ik maar niet single hoeft te zijn of hoeft te daten.

- Ik wil wanhopig graag iemand ontmoeten zodat ik niet de laatste ben in mijn vriendengroep die geen kinderen heeft.
- Ik heb het gevoel dat ik gevangen zit in een ongelukkige vaste relatie en zie geen uitweg.
- Ik slaag er niet in om nieuwe vrienden te maken en ik voel me niet verbonden met mijn bestaande vriendengroepen. Ik weet niet hoe ik 'verder' moet komen.
- Ik wil graag een partner en een gezin, maar ik heb het gevoel dat ik dit op geen enkele manier kan sturen.

## *Werk*

- Ik pieker eindeloos over de vraag welke beslissingen ik moet nemen.
- Ik weet dat ik ergens de beste in kan zijn, maar ik weet niet of ik wel de juiste dingen doe om alles uit mezelf te halen.
- Ik heb nog nooit om een loonsverhoging of promotie gevraagd.
- Ik vind mijn werk saai, maar het betaalt de rekeningen.
- Ik heb een vastomlijnd beeld van wat ik wel en niet kan en daar berust ik in.
- Ik ben soms zo moe en opgebrand dat ik mijn bed niet uit kan komen.
- Ik heb allerlei ideeën over wat ik wil met mijn carrière, maar ik weet niet hoe ik ze moet verwezenlijken.

## *Persoonlijke ontwikkeling*

- Mijn denken wordt gedomineerd door 'nooit', 'altijd' en '(zou) moeten'.

- Ik zou willen dat ik meer controle had over mijn leven.
- Ik voel me richtingloos en ben bang dat het leven aan me voorbijgaat.
- Ik raak soms overweldigd door extreme emoties.
- Hoe ik over mijn lichaam en uiterlijk denk, wordt in hoge mate beïnvloed door mijn stemming.
- Ik heb soms een hekel aan mensen – zelfs aan vrienden – die een betere levensstijl hebben dan ik.
- Ik geef de meeste mensen een met zorg geconstrueerde versie van mijn leven, omdat ik het diep vanbinnen niet zo geweldig vind.
- Ik zou graag iets nieuws willen ondernemen of gaan reizen – iets anders doen met mijn leven – maar ik blijf het steeds uitstellen.

Als je je herkent in een of meerdere van deze beweringen, zal het doorgronden van de werking van neuroplasticiteit je in staat stellen om anders te gaan denken en oude aannames en diepgewortelde overtuigingen over jezelf te veranderen. Dankzij dit boek zul je je intentie, doel of droom voor je toekomst kunnen bepalen, en het zal je laten zien hoe je het ideaalbeeld van jouw leven kunt manifesteren.

## Een dagboek bijhouden

Voor we aan de slag gaan, is het tijd om een begin te maken met een belangrijke nieuwe gewoonte: het bijhouden van een dagboek. In *De Bron* gaan we onszelf allerlei vragen stellen, gekmakende patronen en gewoonten blootleggen, en stappen zetten naar een potentieel zonniger toekomst, dus neem de tijd om een dagboek

voor jezelf aan te schaffen waar je vrolijk van wordt en dat je een gevoel van kracht geeft.

Om het maximale uit deze praktijk te halen, zul je elke dag in je dagboek moeten schrijven over je gedachten en je reacties op gebeurtenissen en de mensen in je leven. Je hoeft geen lange verhalen te schrijven, maar probeer wel om eerlijk en open te zijn over je emoties, motivatie en gedrag.

### TARA: MIJN WAARHEID BLOOTLEGGEN

Hoewel mijn carrièrester rijzende was, leek het alsof ik verlamd was van angst wat betreft mijn liefdesleven. Ik meed intieme relaties als de pest en ging van een paar jaar vrijblijvend daten naar twee jaar lang helemaal niet daten voordat ik tot het inzicht kwam dat ik werd geregeerd door mijn gebrek aan vertrouwen en mijn angst om opnieuw gekwetst te worden na het stuklopen van mijn huwelijk. Ik had mezelf wijsgemaakt dat het voor mij het beste en het juiste was om nooit meer aan trouwen te denken, en dat openstaan voor een vaste relatie daarom een totale verspilling was van mijn tijd en energie. Het is keihard werken geweest om deze overtuiging aan te pakken – mijn eigen emoties vormden mijn grootste obstakel voor verandering.

Ik merkte dat in mijn dagboek schrijven een krachtig middel was om tot het inzicht te komen dat ik door wantrouwen werd meegeleurd in herhaalde patronen van terughoudendheid bij of vermijding van intimiteit, die onvermijdelijk leidden tot selffulfilling prophecy's. Ik besloot te doen alsof het verleden geen grip op me had en probeerde gewoonweg anders te denken en me anders te gedragen om te zien of mijn grootste angsten werkelijk zouden uitkomen. Dat gebeurde niet. Ik stuitte op een paar hobbels in de weg, maar ik kwam ook tot de ontdekking dat dat prima was en dat ik desalniettemin vol vertrouwen verder kon totdat alles op zijn pootjes terecht kwam. Daar zou ik nooit zijn gekomen als ik me voor alles en iedereen was blijven afsluiten.

## Putten uit de Bron

Er bestaat een (hardnekkige!) neuromythe die stelt dat we slechts 10 procent van ons brein gebruiken. Dat is feitelijk onjuist, maar onze liefde voor deze statistiek weerspreekt de wetenschappelijke waarheid dat de potentie om ons brein te laten groeien en veranderen, en hoe het ons leven regeert, veel groter is dan ons is voorgespiegeld.

In dit boek vind je geen wilde beweringen of verhalen over kwantumfysica. Je vindt er wel voldoende onweerlegbare kennis om de theorie te onderbouwen. Ik zal het vierstappenplan delen dat ik heb gebruikt bij patiënten en cliënten, en ook de praktische oefeningen en gewoonten waar ik persoonlijk baat bij heb gehad, zoals visualisaties, het bijhouden van een dagboek en het maken van krachtige action boards om je verlangens tot leven te wekken.

Deel 1, ‘Wetenschap en spiritualiteit’, behandelt de wetenschap achter de wet van aantrekking en de kracht van visualiseren. Deel 2, ‘Het elastische brein’, onderzoekt neuroplasticiteit en hoe ons brein daadwerkelijk de manier waarop het werkt kan veranderen. Deel 3, ‘Het soepele brein’, legt bloot wat de kracht is van een flexibel en gebalanceerd brein. Ik zal je daarbij voortdurend aanmoedigen om de oefeningen in het boek te proberen, en in het laatste en praktische deel – Deel 4, ‘De Bron aanzwengelen’, geef ik je een stappenplan om uit de Bron te kunnen putten.

Dit boek neemt je mee op reis, daarbij wetenschap en spiritualiteit combinerend, en zal je helpen om inzicht om te zetten in motivatie, en de automatische piloot in actie. Dit is de kracht van *De Bron* – dat je gaat begrijpen dat je meester bent over je eigen lot. Je bent slechts vier stappen verwijderd van het creëren van een nieuwe, zelfverzekerde jij en een nieuw, betoverend leven.