

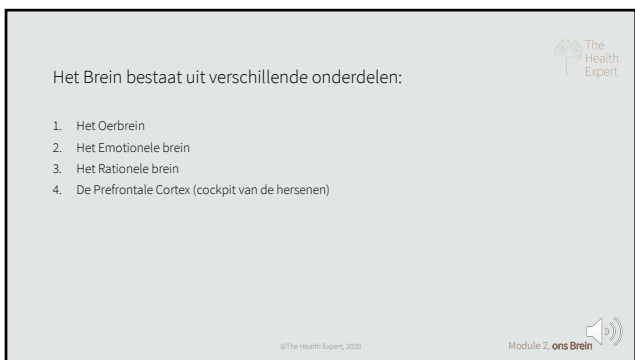
The Health Expert logo in the top right corner. A stylized brain icon in the center. Text: "MODULE 2" and "Ons Brein". A speaker icon in the bottom right corner. Copyright notice: "©The Health Expert, 2020" at the bottom.

1



The Health Expert logo in the top right corner. Title: "Ons Brein, belangrijk?". Text: "Het Brein bestaan uit twee helften: **Linkerhelft:** strategisch denken, rekenen, weloverwogen kiezen, talen; **Rechterhelft:** creativiteit, emoties, innerlijk bewustzijn." Text: "Helften kunnen goed apart werken, maar het beste is samenwerking!". A speaker icon in the bottom right corner. Copyright notice: "©The Health Expert, 2020" and "Module 2 ons Brein" at the bottom.

2



The Health Expert logo in the top right corner. Title: "Het Brein bestaat uit verschillende onderdelen:". List: "1. Het Oerbrein", "2. Het Emotionele brein", "3. Het Rationele brein", "4. De Prefrontale Cortex (cockpit van de hersenen)". A speaker icon in the bottom right corner. Copyright notice: "©The Health Expert, 2020" and "Module 2 ons Brein" at the bottom.

3



Oerbrein

- Oudste deel van het brein, ook wel reptielenbrein;
- Bestuurt automatische & vitale processen;
- Reageert instinctief > overleven & voortplanting.

Limbisch brein

- Ook wel het "emotionele brein" genoemd;
- Regelt o.a. honger, dorst, agressie, reuk, seksualiteit;
- Bevat ook de Amygdala en helpt bij emotionele geheugen.

 ©The Health Expert, 2020. Module 2: ons Brein

4



Neocortex

- Jongste deel van ons brein;
- Bevat je ratio - je 'gezond verstand';
- Helpt bij maken beslissingen en analytisch denken.

Prefrontale cortex

- Ook wel de cockpit van de hersenen genoemd;
- Dagelijks bewustzijn;
- Filtert alle binnenkomende informatie;
- Hiermee maak je plannen.

Wist je dat:

20% van alle zuurstof die we inademen gaat naar onze Hersenen.
10% van alle beschikbare energie wordt door de Hersenen geconsumeerd.

 ©The Health Expert, 2020. Module 2: ons Brein

5



Neuroplasticiteit:

Het vermogen van je Brein om nieuwe gewoonten aan te leren.

Patronen kun je doorbreken, zelf veranderen.
Gewoontes zijn niets anders dan specifieke verbindingen tussen neuronen.
Deze kunnen door jezelf worden aangemaakt.

Maak nieuw verbinding aan door:

1. Uit je comfortzone te gaan;
2. Vandaag nog te beginnen met jezelf uit te dagen.

 ©The Health Expert, 2020. Module 2: ons Brein

6



Oefening

Doe elke dag wat anders. Doorbreek gewoonten, bijvoorbeeld:

- Rijd een andere route naar huis;
- Schrijf een dagverslag op A4 formaat met je andere hand;
- Lees een boek in een andere taal dan je gewend bent.

© The Health Experts | Modellen: ons Brein
