

Alexis Fernandez-Preiksa

De neurowetenschap van zelfliefde

Verbeter je allerbelangrijkste relatie

Vertaling Gonnie Mulder



ZWARTJES & LABOVIĆ

ISBN 978 90 391 0099 8
ISBN 978 90 391 0100 1 (e-book)
NUR 770

© 2025 Alexis Fernandez-Preiksa / Uitgeverij Zwartjes & Labović,
onderdeel van VBKImedia, Utrecht
Ontwerp omslag Alexandra de Vries
Vormgeving binnenwerk Elgraphic
Auteursfoto Jared Taylor
Vertaling Gonnie Mulder

www.zlpublishers.nl

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining zijn niet toegestaan.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar
gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op
welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voor-
afgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Zwartjes & Labović vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke
en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de
productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruik-
gemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot
bosvernietiging heeft geleid.

*Voor alle vier mijn grootouders, die mijn grootste voorbeeld
van liefde zijn. Ik hou van jullie en mis jullie.*

Inhoud

Introductie

1. Wat is zelfliefde?
2. Je toekomstige zelf is de zelf die je nu al bent
3. De pijlers van geluk
4. De vroege ontwikkeling van je hersenen
5. De vier hechtingsstijl
6. Snoeien in de verbindingen in je hersenen
7. Je gedachten bepalen je werkelijkheid
8. Zelfbevestiging, eigenwaarde en zelfvertrouwen
9. Alles wat psychologisch is, is ook biologisch
10. Serotonine en tryptofaan
11. Het belangrijke eiwit BDNF
12. Dopamine
13. Endorfine
14. Hoe cortisol je hersenen verandert
(maar dit wel terug te draaien is)
15. Hoe je de effecten van stress kunt tegengaan
16. Waarom je hersenen van uitstellen houden
17. Wat gebeurt er in je hersenen als je je slecht voelt?
18. Het belang van herstel
19. Druk op de resetknop
20. Herschrijf je irrationele denkpatronen
21. De vele versies van jou

22. Leer je omgeving hoe je behandeld wilt worden
23. Kies wat belangrijk voor jou is in plaats van wat urgent is
24. Kom je verplichtingen aan jezelf na
25. Op weg naar meer zelfzorg
26. Het belang van gewoontes en rituelen voor zelfliefde
27. Je winst zit in het proces, dus geniet van de weg ernaartoe
28. Neem betere beslissingen en vergroot je zelfvertrouwen
29. Neem afscheid van je oude zelf

Dankwoord

Disclaimer

Dit boek is geschreven om je advies te geven over de manieren waarop je jouw zelfliefde kunt vergroten en om je informatie te geven over de neurowetenschappelijke onderwerpen die daarmee samenhangen. Het is dan ook geen vervanging van professionele hulp. Hoewel het toepassen van de in dit boek gebruikte strategieën transformerend kan zijn, is er niets dat het praten met een professional en het zoeken naar hulp van je arts kan vervangen. Als je vermoedt dat je lijdt aan een stemmingsstoornis of last hebt van een trauma is dit boek enkel bedoeld als duwtje in de rug om professionele hulp te gaan zoeken.

Introductie

Hallo! Welkom in dit boek en misschien wel bij de start van een nieuw hoofdstuk voor jou! Ik vind het enorm spannend dat ik je met dit boek een combinatie kan laten zien van neurowetenschap en makkelijk in je leven toe te passen handvatten waarmee je je mindset kunt beïnvloeden. Het is mijn doel je te laten begrijpen wat er achter een gedachte, een gevoel, een emotie of achter gedrag zit. Omdat je niet kunt veranderen wat je niet erkent, zal het begrijpen van de belangrijkste structuren en werking van de hersenen je helpen om de relatie met jezelf te veranderen en je zelfliefde te vergroten.

Wat is het verband tussen de neurowetenschap en zelfliefde? Dankzij die wetenschap begrijpen we meer van het orgaan van ieders persoonlijkheid: de hersenen. Net zoals een cardioloog helpt bij de gezondheid van het hart, kunnen de neurowetenschappen en de psychologie helpen bij stemmingen, emoties en karaktereigenschappen, die alle drie verband houden met zelfliefde. Je kunt de hersenen niet volledig begrijpen zonder de geest, en je kunt de geest niet begrijpen zonder de hersenen. Daarom is de wetenschap van de hersenen uniek; de wetenschap van neurochemicaliën en biologie dienen voortdurend gecombineerd te worden met de wetenschap van gedrag en psychologie. Ze zijn nauw met elkaar verbonden en kunnen niet zonder elkaar. Dit boek bevat

hoofdstukken die zich volledig richten op neurochemicaliën en de onderlinge verbanden en samenwerking tussen de hersengebieden, terwijl andere hoofdstukken zich vooral richten op het veranderen van gedrag dat helpt bij het creëren van een gezonde balans in je hersenen.

Voordat je aan dit boek begint, raad ik je aan om met jezelf af te spreken elke taak of oefening die langskomt ook daadwerkelijk uit te voeren. Het is niet mijn bedoeling dat je dit boek van begin tot einde achter elkaar doorleest zonder te pauzeren en zonder de handvatten waarover je leest ook toe te passen. Want pas als je iets doet, leer je. En als je iets leert, neem je het in je op. Als je het boek alleen leest, neem je maar een fractie van alle informatie in je op. Trap daarom niet in die valkuil door tegen jezelf te zeggen dat je het later opnieuw zult lezen om dan alsnog de oefeningen uit te voeren. Dus geen excuses! Zet je in plaats daarvan nu direct al volledig in en maak er de start van je reis naar meer zelfliefde van. Dus pak een notitieboekje en een pen (of iets om op te typen) en laten we beginnen.

Ook wil ik niet dat je dit boek ziet als het zoveelste boek over zelfliefde. Beschouw het meer als jouw gids om verder te komen op elk gebied van je leven. Want als je het boek met toewijding leest en de oefeningen goed uitvoert, is dat wat dit boek zal zijn. Geef mij (en jezelf) al je inzet en wat tijd, en ik zal je de praktische handvatten geven om een aantal grote veranderingen in je leven aan te brengen.

Ik heb geprobeerd alle informatie op te splitsen in behapbare brokken. Je leert eerst wat zelfliefde is en hoe de neurowetenschap hiermee in verband staat. Daarna leer je hoeveel ver-

schillende dingen, zoals gedeelten van je opvoeding en bepaalde ervaringen, hebben geleid tot wie je nu bent. Vervolgens geef ik je de handvatten en trucs om in je leven toe te passen, waardoor je zult zien hoe basishandelingen geleidelijk maar effectief kunnen veranderen hoe je gedachten worden gevormd en hoe je het leven ervaart.

Alle oefeningen en adviezen die ik je zal geven, gaan je helpen om je gevoelens van zelfliefde te vergroten door je hersenen te herstructureren en gewoontes die je hebt gecreëerd aan te passen. Dit alles is zeer sterk met elkaar verbonden en je zult zien dat er een holistische benadering nodig is om ware zelfliefde, echt zelfvertrouwen en oprecht geluk te bereiken. Dus ga ervoor en kijk wat zich de komende weken, maanden en jaren voor jou ontvouwt.

1

Wat is zelfliefde?

Zelfliefd heeft veel definities en kan dus door iedereen anders worden geïnterpreteerd. Voor mij is zelfliefd het met heel je hart accepteren van jezelf en het gelukkig kunnen zijn met de persoon die ik ben. Zelfliefd is jezelf met respect behandelen, jezelf prioriteit geven en je concentreren op je eigen groei en gezondheid omdat jij belangrijk voor jezelf bent.

Het wordt daarnaast vaak geassocieerd met zelfcompassie. Zelfcompassie is je vermogen om geduldig te zijn, begrip te hebben voor je uitdagingen, je vermogen jezelf te kalmeren en er voor jezelf te zijn wanneer je je moet herpakken of een pauze moet nemen. Het is het loslaten van je behoefte om perfect te zijn, omdat je weet dat dit niet zal veranderen wie je bent. Want wie je bent is de kalme aanwezigheid achter de chaos die zich om je heen kan afspelen. Wie je bent zijn niet je prestaties, het zijn niet je mislukkingen en het is zeker niet dat wat mensen van je denken.

Zelfliefd kan ook fluctueren, net als je gezondheid, en is erg afhankelijk van de aandacht die je het schenkt. Het is vergelijkbaar met iemand die zijn uiterlijk wil aanpakken door een dieet te volgen en vaak naar de sportschool te gaan. Je kunt trainen wat je wilt en een streng dieet volgen maar als je daarmee stopt na het behalen van je doel en toegeeft aan oude patronen, ben je al snel weer terug bij af.

Maar laat dit je niet demotiveren, want werken aan je zelfliefd wordt juist steeds makkelijker om te doen. Net als iemand die zijn lichaam heeft veranderd door goed te eten en hard te trainen of iemand die tijd en moeite heeft gestoken in het halen van een diploma, is een levensstijl vol zelfliefd iets dat door je dagelijkse rituelen en routines steviger in je ver-

ankerd raakt. Voordat je het weet, wordt het werken aan je zelfliefd niet alleen een deel van je leven, maar wordt het ook iets waar je van houdt. Zelfs zoveel, dat je kunt denken het verloren te zijn als je het een tijdje verwaarloost. Wat ik wil dat je doet, is dat je de handvatten die ik je geef, gaat toepassen in je leven en van zelfliefd een dagelijkse gewoonte gaat maken. Ik wil dat je aan je geest gaat werken zoals je dat met je lichaam zou doen, waardoor het binnenkort een vanzelfsprekend deel van jou zal worden.

Weet dat zelfliefd de basis is voor een succesvol leven op elk gebied: je relaties, je carrière en je algemene geluksgevoel. Als je van jezelf houdt en jezelf respecteert, wordt het niet meer dan normaal dat je jezelf beter wilt behandelen, goed wilt eten, je lichaam lekker wilt laten bewegen, je relaties wilt verbeteren en in jezelf gelooft om verder te komen in je carrière. Ik denk zelfs dat veel in je leven op zijn plaats zal vallen als je prioriteit geeft aan zelfliefd en een gezonde geest. Doe dit daarom als eerste: concentreer je op je reis naar zelfliefd. Want als je dit eenmaal onder de knie hebt, zal niet alleen van alles op zijn plaats vallen, maar zal dit ook sneller gebeuren dan verwacht. Wanneer je jezelf echt liefhebt en respecteert, veranderen je capaciteiten, word je vindingrijker en kun je bergen verzetten.

Het geeft vertrouwen te weten – en het is daarom belangrijk dat je dit onthoudt – dat een gedachte letterlijk een chemische stof is en dat deze stoffen je kunnen helpen om lichamelijke veranderingen in je hersenen aan te brengen. Deze veranderingen zullen je een ander leven, een andere manier van waarnemen en een totaal andere manier van denken bezorgen. Jouw reis naar meer zelfliefd moet een meervoudige aanpak

zijn door je acties, je overtuigingen, je dagelijkse routines, je ervaringen, de manier waarop je tegen jezelf praat, je relaties en de mogelijkheid jezelf te vergeven. Want je kunt niet maar één ding veranderen en jezelf op alle andere gebieden slecht blijven behandelen, maar desondanks verwachten dat je hersenen en overtuigingen volledig zullen veranderen. Hoe méér je doet, des te beter de resultaten. Zelfs als je maar de helft van wat er in dit boek wordt aanbevolen toepast, zul je al een paar belangrijke veranderingen in je leven kunnen ervaren.

2

Je toekomstige zelf is de zelf die je nu al bent

De meeste mensen zijn goed in het fantaseren over de toekomst. Het is niet alleen eenvoudig om aan de toekomst te denken, het is ook spannend en geeft zelfs een lekker gevoel. Maar als het er echt op aankomt die sprong te wagen, te beginnen én je plannen werkelijk door te zetten dan haak je af. Waarom? Dit komt omdat je te veel verantwoordelijkheid bij je toekomstige zelf legt. Je gooit alle moeilijke en onaangename taken op het bordje van je toekomstige zelf. Als het erop aankomt, denk je ‘O jee, rustig aan, want ik heb nu geen zin zoveel te moeten doen, ik ben moe!’. Dit is de valkuil waar je intrapt, denken dat er ergens in deze wereld ooit een versie van jou zal zijn die bereid is de basis te leggen om wel die van zelfliefd overstromende persoon te Worden. Zonder protest, zonder uitstelgedrag en met niets dan enthousiasme, die erop gebrand zal zijn om te doen wat jij vandaag absoluut niet bereid bent te doen.

Vraag jezelf af: als jij nu niet bereid bent om actie te ondernemen, waarom zou je toekomstige zelf dit wel doen? Als het je nu niet kunt iets lukt te veranderen en het je in het verleden ook niet gelukt is (en je je niet aan je doel hebt gehouden), waarom zou dat je in de toekomst dan wel lukken? Als je nu niet die drive of motivatie voelt, zul je dat waarschijnlijk ook niet in de toekomst voelen. En de versie van jou die je over drie weken bent zal dat ook niet doen.

We zijn van nature geneigd dingen uit te stellen en de toekomst door een roze bril te zien. We denken dat onze motivatie later groter zal zijn dan deze nu is (vandaar dat idee ‘echt volgende week’ te zullen beginnen). We denken dat we dan niet zo’n honger zullen hebben, dat we dan wel in de stemming zullen zijn, ons energieniveau dan wel door het

dak zal gaan en ons zelfvertrouwen er als vanzelf zal zijn, zodat we dan echt aan de slag zullen gaan. Ik zeg niet dat dit niet het geval kan zijn, want jij bepaalt wat er mogelijk is. Maar wanneer je die plannen voor je toekomstige zelf maakt zonder nu ook maar de geringste actie te ondernemen, kun je jezelf voorbereiden op een teleurstelling.

Je toekomstige zelf is namelijk de zelf die je nu bent. De acties die je nú onderneemt en de gedachten die je nú hebt, bepalen wie je over een week, een maand of een jaar zult zijn. Het is alle shit die je nú doet die je toekomstige zelf bepaalt en het is niet dat wat je toekomstige zelf zal doen. Die toekomstige jij zal namelijk nooit bestaan als je het vandaag niet al in de praktijk brengt. Kijk naar wie jij nu bent: je bent het resultaat van je oude jij, de dingen die je doet of juist niet doet, de doelen die je al hebt bereikt, de dingen die je hebt uitgesteld of zelfs nooit hebt gedaan en de gedachten die je over jezelf had.

Ik zeg het maar meteen: je hersenen zullen ongemak te allen tijde vermijden. Ze vormen namelijk jouw beschermende mechanisme, dus word vooral niet kwaad op je hersenen omdat ze je uitstelgedrag als iets normaal laten voelen (verderop lees je meer over de wetenschap hierachter) en dat gedrag gewoon van jou verwachten. Als jij je nu ergens tegen verzet, waarom denk je dan dat je je daar morgen niet tegen zult verzetten? Stop met denken aan de jij van morgen als iemand die anders is dan de jij die je vandaag bent. Want precies dit is de reden waarom wij mensen dingen uitstellen. Ten eerste om het ongemak voor te zijn, en ten tweede omdat we denken dat het voor onze toekomstige zelf makkelijker zal zijn om het wel te doen. Ondanks dat dit nog nooit voor iemand heeft gewerkt, kiezen we er toch voor om dat waanidee te geloven.