

# JOUW BREIN IS FANTASTISCH!

Volwassen worden van binnenuit

Reinhilde Buys

© 2026 Reinhilde Buys

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Eerste druk: mei 2026

Omslagontwerp: Reinhilde Buys

Vormgeving: Reinhilde Buys

Gedrukt in België

# INHOUD

WOORD VOORAF	1
INLEIDING	3
1. VAN OVERLEVEN NAAR MATURITEIT	11
1.1 WAT IS VOLWASSEN FUNCTIONEREN?	11
1.2 WAAROM ZOVEEL MENSEN VASTLOPEN	20
2. HOE JE BREIN GEVORMD WERD	27
2.1 HET BREIN IN RUST EN IN STRESS	27
2.2 SOMS STOPT ONTWIKKELING	36
3. VERANDERING IS MOGELIJK	41
3.1 JE VENSTER VAN DRAAGKRACHT	41
3.2 JE BREIN KAN VERANDEREN	49
3.3 DE ONTSPANNEN INTEGRATIESTAAT ALS BASIS	54
3.4 VAARDIGHEDEN VAN HET VOLWASSEN BREIN	59
3.5 DE KRACHT VAN EN-EN	67
3.6 DAGELIJKS LEVEN EN ZELFZORG	72

3.7	IN INTIEME RELATIES	85
3.8	LEVEN VANUIT JE VOLWASSEN POTENTIEEL	94
4.	ALLES SAMENBRENGEN TOT VOLWASSENHEID	99
	TOT INTEGRATIE	105
	DANKWOORD	106
	BRONNEN	107

## WOORD VOORAF

Dit boek vertrekt vanuit het idee dat er in elk mens een veel groter potentieel aanwezig is. Een manier van functioneren die steviger, rustiger en vrijer is dan wat voor velen vandaag vertrouwd voelt.

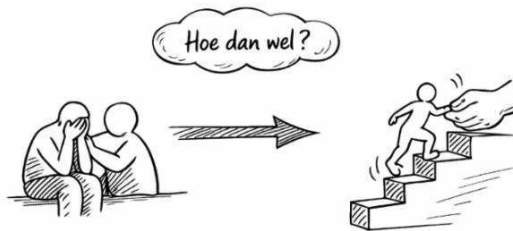
Dit boek is ontstaan vanuit de praktijk. Vanuit het werken met mensen die zoeken, vastlopen, herstellen en groeien.

Ik werkte met verschillende trauma-therapeutische methoden. Steeds opnieuw zag ik dat het verwerken van trauma niet automatisch betekende dat iemand een idee had hoe hij zich in het dagelijkse leven kan bewegen. Wat mij opviel, was dat veel mensen een tekort hebben gehad aan een gezond volwassen voorbeeld. Je kan de spanning van het verleden verwerken, maar daarnaast heb je ook te leren: *hoe dan wel*.

We leren immers voor een groot deel onder invloed van onze omgeving. Veel van wat vandaag als probleem wordt gezien, is eigenlijk een logisch gevolg van hoe ons brein zich heeft aangepast aan de omstandigheden waarin het zich heeft ontwikkeld.

Dit bracht mij op een weg van leren kennen hoe het zenuwstelsel werkt, en van zoeken naar manieren om mensen te begeleiden. Ik vond antwoorden op vragen die mij bezighielden:

Wat is er in het brein als potentieel bij elk mens aanwezig?  
Hoe functioneer je als het brein meer tot zijn volle potentieel kan komen?  
Wat heb je nodig om dit te ondersteunen?  
Natuurlijk blijven er vragen, en is niet alles geweten. Toch neemt dit boek je al een stukje mee op weg. Zoals een



kookboek je zegt hoe een gerecht te maken, probeert dit boek je tools te geven die je kan toepassen.

Mijn bevindingen vanuit studie en praktijk heb ik samengebracht. Zo neem ik je mee in een proces dat start met behulpzame inzicht en kennis, die je misschien eerder nooit gekregen hebt. Bij dit proces horen ook hypnose-audio's die je, naast inzicht, de ervaring kunnen geven van een ondersteunende omgeving voor de ontwikkeling van je volle potentieel.

Dit boek wil een basis geven. Een grond van inzicht, mildheid en ondersteuning voor groei, die zich in jouw tempo mag ontvouwen.

# INLEIDING

## WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF

Veel mensen proberen iets van hun leven te maken, maar ervaren toch een gevoel van leegte of onrust. Er wordt gezocht, in een partner, een werk, spullen, soms zelfs verslavingen... Daarnaast kan je opmerken dat veel volwassenen hun uiterste best doen en vaak behoorlijk functioneren, maar toch missen ze stabiliteit, richting of een gevoel van tevreden zijn. Patronen blijven terugkomen, ondanks inzicht of goede intenties.

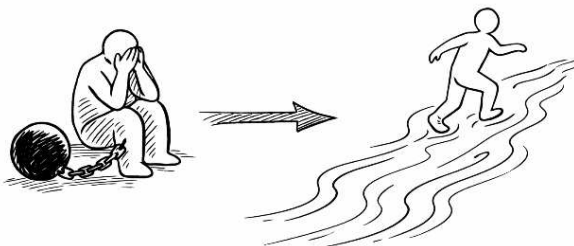
Achteraf hebben mensen spijt over hun gedrag en willen veranderen, anderen zouden willen dat de mensen rond hen veranderen. Maar veranderen is niet altijd eenvoudig. Niet omdat er geen wil is, maar omdat verandering iets anders vraagt dan inzicht alleen.

In mijn werk zie ik telkens opnieuw hetzelfde. Mensen komen naar therapie omdat hun lichaam en hoofd al te lang onder spanning staan. Omdat ze voelen dat er meer mogelijk is dan overleven, aanpassen of volhouden. Ze verlangen naar een manier van leven die stevig voelt zonder hard te worden, rustig zonder leeg te zijn, vrij zonder zichzelf kwijt te raken.

Dit boek wil daarin richting geven. Het reikt inzicht en praktische handvatten aan voor een leven met meer stabiliteit, zingeving en het gevoel dat het stroomt.

## WAAROM ZOVEEL VOLWASSENEN NIET VOLWASSEN FUNCTIONEREN

Ouder worden betekent niet automatisch volwassen functioneren. Om tot volwassenheid te komen, heb je veiligheid, rustgevende afstemming en ondersteuning nodig. Je hebt geborgenheid en grenzen nodig, rust en stimulans. Zo krijgt je unieke potentieel de juiste bodem en voeding om je te ontplooiën. Niet iedereen heeft deze voorwaarden voldoende ervaren, zelfs als er liefde, zorg of goede intenties waren.



Als je vroeg leert alert te zijn, je gevoelens te onderdrukken of je aan te passen om erbij te horen, verschuift de focus naar overleven. Dat is een intelligent mechanisme van het zenuwstelsel. Maar wat geholpen heeft in een moeilijke situatie, kan later een belemmering zijn.

Het probleem wordt pas zichtbaar als het leven andere vaardigheden vraagt, in relaties, werk en keuzes. Dan voelt

het alsof je iets mist, terwijl het in werkelijkheid om iets gaat dat nooit volledig mocht of kon groeien.

Er is niets mis met jou. Je hebt alleen ondersteuning nodig om wat al in je aanwezig is, verder te laten ontplooiën.

#### JE BENT GOED ZOALS JE BENT

Er is niets mis met jou. Wat je ervaart, hoe lastig ook, is ontstaan omdat je je hebt aangepast aan omstandigheden. Je bent niet aan het falen.

Veel mensen dragen schaamte over hun reacties of blokkades. Misschien herken je jezelf hierin. Je hebt een idee over hoe je zou willen of moeten zijn, maar het lukt niet. Wat vaak ontbreekt, is niet wilskracht, maar inzicht, een veilige basis en ondersteuning.

Als baby wist je vanzelf dat je zorg waard was. Je huilde als je ongemak voelde. Je bestond gewoon, zonder jezelf in vraag te stellen.

Door ervaringen werd je beeld van jezelf gevormd. Niet altijd waren er mensen die je hielpen om spanning te reguleren en richting te vinden. Je zenuwstelsel bleef soms in alertheid hangen. Je nam gedragingen aan die toen het meest veilig waren. Misschien ben je zelfs beginnen te twijfelen aan jezelf, en of je wel goed bent zoals je bent.

Ontwikkeling stopt niet bij volwassenheid. Ze stopt alleen als het niet veilig genoeg voelt om verder te groeien. Zodra er

genoeg veiligheid is, kan ontwikkeling op elke leeftijd opnieuw bewegen.

#### HOE TEKST EN AUDIO'S SAMENWERKEN

Deze tekst biedt inzicht en structuur. De audio's geven je de kans te ervaren.

Het brein verandert niet alleen door begrijpen, maar ook door beleven. In een toestand van ontspanning en gerichte aandacht wordt leren toegankelijker. De audio's helpen je zenuwstelsel in die staat te komen.

Je kan ze gebruiken als een vorm van meditatie, of op de achtergrond beluisteren tijdens een wandeling of bij een taak die weinig focus vraagt.

Door herhaling verdiept en integreert wat je leest en hoort.

#### TOEGANG TOT DE AUDIO'S

De audio's die in dit boek worden vermeld, kunnen vrijblijvend afzonderlijk aangekocht worden via mijn website: [www.stilleheuvel.be](http://www.stilleheuvel.be)

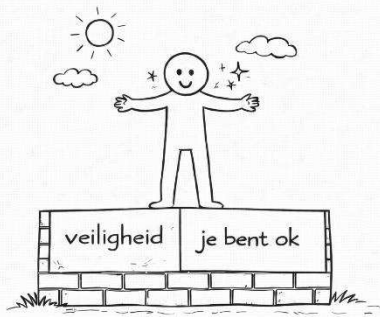
Het boek kan volledig zelfstandig gelezen en toegepast worden. De audio's kunnen eveneens apart gebruikt worden ter ondersteuning van regulatie en integratie.

Samen versterken ze elkaar. Het boek reikt inzicht aan, de audio's ondersteunen het belichaamde proces. Je kiest zelf wat op dit moment bij je past.

## DOEL, INHOUD EN WAT DIT BOEK JE KAN BRENGEN

Dit boek is geen therapie en vervangt geen persoonlijke begeleiding. Het helpt te begrijpen hoe volwassen functioneren ontstaat, waarom het soms ontbreekt, en hoe je het kan ondersteunen. Het nodigt uit tot mildheid en tot een dieper begrijpen van jezelf. Gebruik het als basis voor een innerlijk proces naar stabiliteit en rust. Ga er met lichtheid doorheen.

Het is geschreven voor mensen die voelen dat er meer stabiliteit, helderheid en volwassenheid mogelijk is in hun leven, zonder nood aan snelle oplossingen. Het wil een fundament zijn, iets waarop je kan steunen terwijl je verder de weg van het leven gaat.



stabiele basis om je leven  
op te bouwen

Het volgt een natuurlijke ontwikkelingslijn: van inzicht in volwassen functioneren, naar begrip van stress en trauma, naar praktische integratie in het dagelijkse leven. De centrale gedachte is eenvoudig: het brein blijft leren, op elke

leeftijd, en heeft een stabiele basis én stimulans nodig om zich te ontplooien.

Wat dit boek je brengt, verschilt van persoon tot persoon. Voor sommigen is het herkenning. Voor anderen ontstaat er rust, overzicht of mildheid. Het kan ook een eerste stap zijn naar verdere verdieping.

Er wordt geen eindpunt beloofd. Bewust volwassen functioneren is een dynamisch proces, een uitnodiging om jezelf niet langer te bekijken als iemand die gerepareerd moet worden, maar als iemand die zich mag ontwikkelen.

OVER HET BREIN, HET ZENUWSTELSEL EN HET ONBEWUSTE

In dit boek gebruik ik drie woorden die met elkaar samenhangen: brein of hersenen, zenuwstelsel en het onbewuste.

Met de hersenen bedoel ik het orgaan in je hoofd dat informatie verwerkt.

Het zenuwstelsel is groter. Dat omvat de hersenen, het ruggenmerg en de zenuwen in het hele lichaam. Het zenuwstelsel regelt onder meer hoe je lichaam reageert op stress, veiligheid, emoties en prikkels.

Het onbewuste verwijst naar processen die automatisch verlopen en die je niet bewust aanstuurt: patronen, herinneringen, emoties en reacties die in je zenuwstelsel zijn opgeslagen.