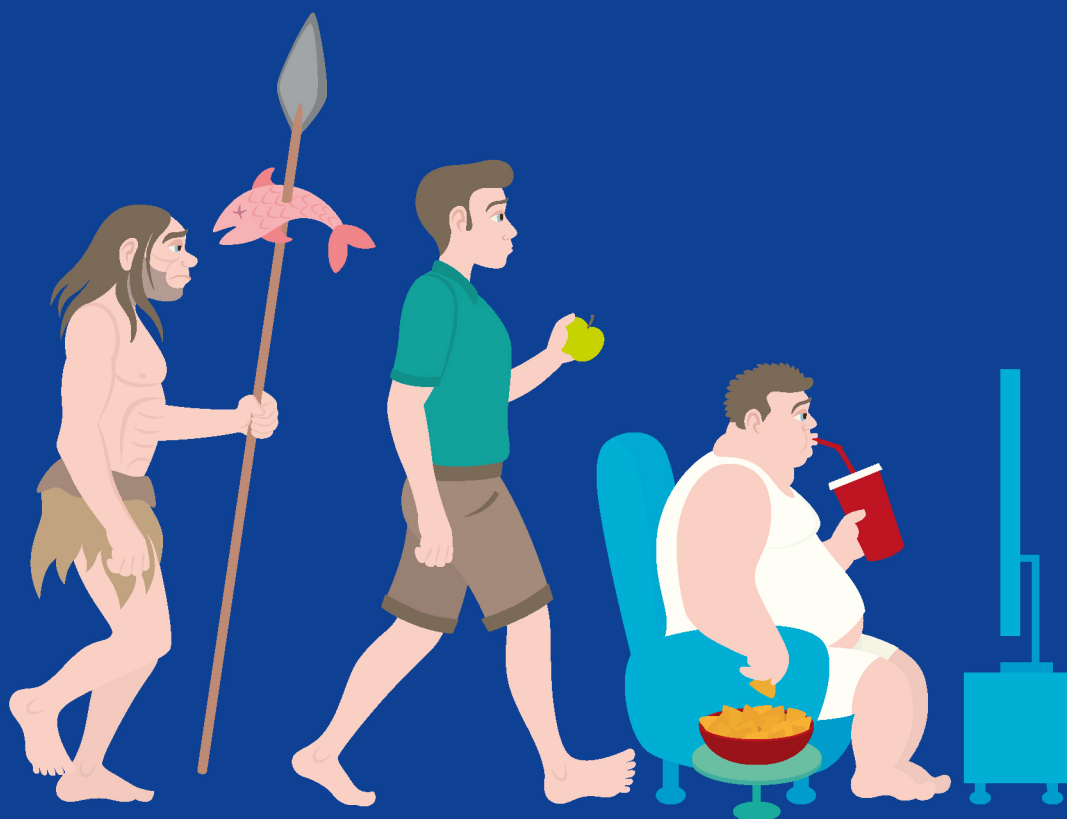


Jeroen de Wit

# RESET!

Ontdek de 5 elementen die leiden tot een energiek leven



Jeroen de Wit

# RESET!

Ontdek de 5 elementen die leiden tot een energiek leven

**Jij bent uniek.**

**Er zal nooit meer iemand anders zijn die precies is zoals jij.**

**Speciaal voor jou heb ik dit boek geschreven.**

**Als brandstof voor jouw motor om optimaal te presteren.**

**Nu en in de toekomst.**

Jeroen de Wit

## Jouw ontdekkingsreis naar een kerngezond en energiek leven

Met dit boek neem ik je graag mee op ontdekkingsreis naar jouw kerngezondste en energiekste leven. Deze ontdekkingsreis bestaat uit drie delen.

### Deel I: Zelfbeheersing

In deel I lees je hoe het brein gedurende de evolutie steeds geavanceerder is geworden en welk deel van het brein ons onderscheidt van alle andere dieren op aarde. Verder lees je dat we naast het geavanceerde deel van ons brein óók nog steeds beschikken over een oeroud gedeelte met allerlei instincten. Instincten die ons vroeger in leven hielden, maar die in de moderne wereld juist tegen ons werken. In dit deel lees je welke instincten dit zijn om er vervolgens achter te komen hoe je ze beter kunt beheersen.

### Deel II: RESET

In deel II komen de vijf elementen van RESET naar voren. Voordat je allerlei gezondheidsinformatie leest waarvan je niet wist dat je die miste, geef ik je graag eerst nog wat feiten en fabels over de evolutie van de mensheid. Hierin komt naar voren waarom we nog steeds optimaal zijn aangepast aan een natuurlijke omgeving met verschillende natuurlijke prikkels. Ook lees je waarom deze natuurlijke prikkels tot een kerngezond en energiek leven leiden. Vervolgens lees je welke vijf veranderingen sinds de verschillende revoluties voor een enorme afname van de kwaliteit van leven hebben gezorgd. Daarna worden de vergeten lessen uit de evolutie per element van RESET gecombineerd met de meest recente wetenschappelijke inzichten uit meta-analyses – een analyse gebaseerd op vele onderzoeken – om te bekijken of de moderne wetenschap de onderbouwing vanuit een evolutionair perspectief ook daadwerkelijk bewijst. Tot slot sluit dit deel af met de motor van RESET: de spirit, waarin je veel vragen vindt voor meer rust, richting en voldoening in je leven.

### Deel III: Implementatie

Helaas is nog nooit iemand veranderd door alleen een boek te lezen. Het gaat erom dat je de kennis ook toepast. Een kerngezond en energiek leven is het resultaat van alles wat je dagelijks denkt, voelt en doet. Daarom geef ik je in dit laatste deel informatie aan de hand van een aantal raamwerken, om je leven te verbeteren. Zodat je weer stuurt richting jouw gezondste en energiekste leven.

### Kies je eigen (lees)route

Mocht je nu echt geen puf hebben om dit boek van voor tot achter te lezen, blader dan een aantal bladzijdes terug en begin met de vijf RESET-hacks voor een (eerste) boost van je energieniveau. Ook beginnen elk deel en elk hoofdstuk met ‘quick wins’, zodat je in één oogopslag ziet waarmee je aan de slag kunt gaan. Gebruik vervolgens deel III van dit boek om de opgedane kennis in je leven toe te passen. Want: informatie zonder implementatie leidt tot frustratie. Mocht je er daarna klaar voor zijn om meer te lezen over de vijf elementen van RESET, dan kun je dit boek er weer bij pakken en je verdiepen in het element waarvan jij denkt dat het op dat moment de meeste impact op je leven heeft. Zie dit boek als een soort handboek, dat je af en toe kunt oppakken. Je kunt ook de gratis onlinetraining bekijken, die je vindt via de link achter in dit boek.

---

# Belangrijke waarschuwing vooraf

Hoewel iedereen dit boek nuttig kan vinden en het met de grootst mogelijke zorg is samengesteld, wordt het ter beschikking gesteld met dien verstande dat noch de auteur, noch de uitgever zich bezighoudt met het geven van specifiek medisch, psychologisch, emotioneel of spiritueel advies. Niets in dit boek is ook bedoeld als diagnose, recept, aanbeveling of remedie voor een specifiek soort medisch, psychologisch, emotioneel of spiritueel probleem. Ieder mens heeft unieke behoeften en dit boek kan geen rekening houden met deze individuele verschillen.

# Inhoudsopgave

**11**    **Voorwoord Richard de Leth**

**13**    **3,2,1... Go!**

**14**    **De ontdekkingsreis**

- 15    Dit leven heeft een deadline
- 16    Welke factoren leiden tot een kerngezond en energiek leven?
- 18    Jouw ontdekkingsreis naar een kerngezond en energiek leven
- 18    Kies je eigen (lees)route
- 19    RESET-momenten

**20**    **Deel I: Zelfbeheersing**

- 21    De #1 energiekiller
- 22    Dopamine
- 24    De moderne wereld
- 25    Het driedelige brein
- 26    Onze onnatuurlijke omgeving
- 27    Wie heeft de controle?
- 27    Overstijg jezelf
- 28    De mythe van zelfbeheersing

**30**    **Deel II: RESET**

- 31    De vergeten lessen van de evolutie
- 31    We zijn nog steeds 99,9% oermens
- 32    Maar... de oermens werd toch helemaal niet zo oud?
- 32    Terug naar onze roots: ons lichaam zit vol antwoorden
- 35    Maar natuurvolkeren leven toch in dorre en droge uithoeken?
- 36    Is een goede gezondheid afhankelijk van de genen?
- 38    De vijf elementen van RESET

## 40 I. Relax

- 42 Stress wil je helpen
- 43 Drie oorzaken van stress
- 45 Waarom we als mensen zoveel stress ervaren
- 46 Wat stress met het lichaam en de mind doet
- 49 In vijf stappen ontspannen met stress omgaan
- 58 Samenvatting van de vijf stappen om ontspannen met stress om te gaan

## 60 II. Eat

- 61 Dieetboeken, voedingshypes en leefstijlgoeroes
- 62 Het oerdieet
- 63 Veranderingen in ons dieet sinds de verschillende revoluties
- 64 Het tweede brein
- 68 De stille killer
- 71 Een kapotte brandstofmeter
- 72 In vijf stappen maximale energie uit je voeding
- 88 Samenvatting van de vijf stappen voor maximale energie uit je voeding

## 92 III. Sleep

- 93 Waarom slaap je absolute prioriteit verdient
- 94 Slapen vanuit evolutionair perspectief
- 95 Slaapgedrag van de Hadzabe
- 95 Wat is slaap?
- 99 Het geheim van een siësta
- 100 Je interne klok
- 102 De #1 slaapkiller
- 102 De ultieme slapeloosheidscocktail
- 103 Slaperigheid en cafeïne
- 104 In vijf stappen beter slapen
- 111 Samenvatting van de vijf stappen voor een betere slaap

## 112 IV. Exercise

- 113 Bewegen als oermens
- 114 Verschil met de moderne mens
- 116 De prijs die we voor ons comfortabele leven betalen
- 117 Zitten verteert het brein
- 119 Voorkom een sportburn-out
- 120 Hoe leer ik mijn grenzen kennen?
- 121 Elimineer energiedips
- 122 In vijf stappen gemakkelijker meer bewegen
- 128 Samenvatting van de vijf stappen om gemakkelijker meer te bewegen

## **130 V. Think**

- 131 Hoe gedachtes je realiteit creëren
- 135 Waarom veranderen zo lastig is
- 137 Hoe informatie je brein verandert
- 138 Routinematig leven
- 141 Van fysica naar kwantumfysica
- 143 Ontketen jezelf van het verleden
- 146 Angst voor het onbekende
- 147 Je persoonlijke besturingssysteem
- 154 Stress en het analytische brein
- 155 Het onzichtbare
- 157 Het kwantumveld
- 160 Je harde schijf en het kwantumveld
- 161 RESET jezelf

## **166 De motor: Spirit**

- 168 Mijn eigen reis
- 172 Volg je hart
- 173 De harthersenen
- 175 Het hartgeheugen
- 176 Hartintelligentie
- 177 De eerste indruk
- 179 Hartcoherentie creëren
- 181 Veerkracht
- 182 Ontdek je missie

## **186 Deel III: Implementatie**

- 187 Focus op het systeem
- 191 Nulmeting van je gewoontes
- 194 Makkelijker je gewoontes verbeteren
- 207 Hoelang het opbouwen van een gewoonte duurt
- 208 Houd je vooruitgang bij
- 210 Herzie je gewoontes regelmatig
- 212 Samenvatting van de vijf stappen om gemakkelijk energiever te leven

## **215 Dankwoord**

## **217 Verantwoording**

## **219 Over de auteur**





---

# Voorwoord

## Richard de Leth

In de moderne tijd is het lastiger dan ooit om gezond en gelukkig oud te worden. Bijna iedereen raakt op het pad van wieg naar graf zijn vitaliteit op te jonge leeftijd kwijt.

Er is meer dan ooit behoefte aan nieuwe leiders. Leiders die inzetten op preventie en leefstijl en die het samenspel der delen snappen en overzien. Jeroen is zo'n leider. Hij confronteert, prikkelt en biedt je een sterk holistisch perspectief om jouw vitaliteit een radicale boost te geven. Hij vergroot je bewustzijn en neemt je mee bij het trainen van de juiste gezondheidsvaardigheden. Die zijn onbetaalbaar, want gezondheid is en blijft het grootste kapitaal.

Gezondheid start misschien met de juiste kennis, maar eindigt bij gezonde gewoontes en rituelen. Jeroen beschrijft in dit boek een concreet plan voor een sterk lichaam en ontspannen geest. Hij slaat een brug tussen de juiste leefstijl en de juiste denkstijl. Ik ben dan ook dankbaar dat Jeroen een OERsterk Coach is, en dat we samen de wereld beter mogen maken.

Ik raad dit boek aan iedereen aan. Dompel je onder in alle informatie, neem alles met maximale twijfel aan, voel wat bij jou past en neem vervolgens kleine stapjes.

Het resultaat is meer energie, innerlijke rust en voldoening. Veel plezier op de reis naar een nieuw hoofdstuk in jouw leven.

**Drs. Richard de Leth**

Oprichter Leefstijlplatform OERsterk

[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)



---

# 3,2,1... Go!

## Totaal geen energie om te lezen?

Pas de komende vijf dagen (een eigen selectie van) de vijf RESET-hacks toe voor meer energie in je leven en pak daarna dit boek er weer bij.

## Relax

Plan vaker me-time in waarin je helemaal niets doet.  
Ontkoppel jezelf van sociale media en ga de natuur in.  
Zo creëer je meer rust in je hoofd.

## Eat

Eet minder vaak.  
Maximaal drie keer per dag.  
Daardoor krijg je meer energie.

## Sleep

Vermijd schermpjes twee uur voor het slapengaan.  
Stel jezelf direct na het wakker worden bloot aan daglicht.  
Zo word je weer uitgerust wakker.

## Exercise

Beweeg één minuut met verhoogde hartslag vóór elke maaltijd.  
En zit maximaal 30 minuten aaneengesloten.  
Dat voorkomt energiedips gedurende de dag.

## Think

Schrijf aan het einde van de dag vijf dingen op waarvoor je dankbaar bent.  
Focus op de dingen die er wél zijn in je leven.  
Daardoor verhoog je je geluksniveau.

---

# De ontdekkingsreis

'A journey of a thousand miles begins with a single step.'

- Lao Zi

## 17 september 2015

Plotseling belt mijn zus: ‘Het gaat niet goed met pap. Voordat hij met het ambulancevliegtuig naar Amsterdam vertrok, kreeg hij opnieuw een epileptische aanval. Dit keer vele malen heftiger dan de vorige keer.’ Ik slik, krijg een brok in mijn keel en reageer met: ‘Hoe gaat het nu met hem?’ Mijn zus zegt: ‘De situatie is nog erg onzeker, maar hij ligt nu in coma.’

Tranen stromen over mijn wangen, terwijl ik terugdenk aan het telefoongesprek dat ik een paar dagen geleden nog met mijn vader had. Vanuit Griekenland, waar hij op vakantie zijn eerste epileptische aanval had gehad. We praatten met elkaar alsof er niets gebeurd was. Hij stelde mij gerust en vertelde dat hij samen met zijn vriendin een paar dagen later met een ambulancevliegtuig naar Nederland zou komen. Om zich in Nederland verder te laten onderzoeken, omdat de enige medische zorg die ze op dat kleine Griekse eiland hadden een schamele EHBO-post was.

Helaas ging het op de dag van vertrek opnieuw goed mis. Dit keer nog vele malen heftiger. Hij sloeg om zich heen en was volledig de controle over zijn eigen lichaam kwijt. Zijn vriendin schreeuwde om hulp en de huisarts die ook in hetzelfde hotel zat, kwam aangesneld met nog een spuit valium. Ditmaal lukte het nauwelijks om hem onder controle te krijgen. Zelfs nadat de spuit valium was toegediend, werd hij niet rustiger. Nog meer mannen kwamen aanzetten om hem uiteindelijk vast te binden op een brancard, waarop hij verwond en nog steeds ongecontroleerd lag te bewegen.

### Dit leven heeft een deadline

Enmaal terug in Nederland, kwam mijn vader de volgende dag langzaam weer bij bewustzijn. Na een hersenscan bleek er een zogenaamde Glioblastoma multiforma op het spraakgedeelte van zijn hersenen te zitten. De meest kwaadaardige hersentumor die er is. Na een intense en heftige periode vol mooie momenten was hij er zestien maanden later niet meer. Het voelde als een sloopkogel die recht op me afkwam en alles liet schudden. Deze gebeurtenis maakte me diep van binnen wakker. Het keiharde besef kwam binnen dat je toekomst met iedere dag een dag korter wordt. Dat dit leven een deadline heeft.

## Je toekomst wordt met iedere dag een dag korter.

Ik raakte verdoofd, voelde me verdrietig en had last van stemmingswisselingen. Op het ene moment was ik *high on life* en op het andere moment leeg en eenzaam. Tegelijkertijd had ik een vaag verlangen om naar Nieuw-Zeeland te gaan en te ontsnappen aan deze bittere realiteit. Ik besloot dat verlangen te verwezenlijken en een enkele reis te kopen naar Nieuw-Zeeland. Om voor onbepaalde tijd op reis te gaan en het avontuur op te zoeken. Ik had immers geen idee wat ik wilde. In Nieuw-Zeeland begon ik mij een aantal maanden later naar aanleiding van het overlijden van mijn vader steeds meer vragen te stellen:

- Hoe komt het dat sommige mensen vroeg in het leven overlijden, terwijl andere stokoud worden?
- Waarom zijn mensen op bepaalde plekken zo gezond en gelukkig?
- Waarom zijn mensen in verwesterde landen zo ongelukkig en ongezond?

Ik besloot om op ontdekkingsreis te gaan. Een ontdekkingsreis om antwoorden te vinden op de volgende kernvraag:

## Welke factoren leiden tot een kerngezond en energiek leven?

Eenmaal terug in Nederland ontmoette ik allerlei gezondheidsprofessionals die me van alles leerden over dit onderwerp. Van evolutiebiologie tot epigenetica. En van de kracht van de ‘mind’ tot de darmflora. Tegelijkertijd besepte ik dat we enorm onwetend zijn als het gaat om gezondheid en geluk: mijn generatie heeft dit nooit op school geleerd. Dat is zo’n gemiste kans: we hebben juist een enorm stuur in eigen handen. Een stuur waarmee we zelf bepalen of we een lang en gelukkig leven leiden of juist op weg zijn naar een zwaar, zwak en ziek lijf. Daarom besloot ik om alle kennis en wijsheden die ik opdeed, te bundelen tot de vijf elementen van RESET:

- Relax: Ontspanning
- Eat: Voeding
- Sleep: Slaap
- Exercise: Beweging
- Think: Mindset



‘Your perspective is always limited by how much you know. Expand your knowledge and you will transform your mind.’  
– Bruce H. Lipton

De vijf elementen van RESET vormen uiteindelijk de brandstof voor de motor van het leven, namelijk de spirit. Datgene wat je leven zin geeft, waarvoor je het allemaal doet en je iedere dag uit bed komt. Maar bij de meeste mensen loopt die motor helaas niet vlekkeloos: ze zorgen er simpelweg niet goed genoeg voor. Daarom reik ik je informatie aan vanuit verschillende invalshoeken, zodat je weer met een geoliede motor door het leven kunt gaan.

Ik ben geen dokter, arts of academicus. Ik zie mezelf meer als biohacker die tot het gaatje gaat om erachter te komen wat we kunnen doen om het menselijk lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Juist in deze tijd waarin we niet meer op ons immuunsysteem vertrouwen. De kennis die in dit boek naar voren komt, berust op ruim twee jaar studie, het volgen van verschillende cursussen en opleidingen, meta-analytisch onderzoek en het experimenteren met de opgedane kennis. Vanwege de veelheid aan referenties staan deze niet allemaal in het boek vermeld, maar online op de website die je achter in het boek vindt onder het kopje ‘Verantwoording’.

## There is a voice that doesn't use words. Listen.

– Rumi

### De ‘moderne’ samenleving

Inmiddels leven we in een wereld waarin er meer mensen overlijden aan diabetes dan door oorlog en misdaad. Wereldwijd stierven er 56 miljoen mensen in 2017, van wie 17,79 miljoen aan hart- en vaatziekten, 9,56 miljoen aan kanker, 1,97 miljoen aan diabetes, 405.346 door moord en 26.445 door terrorisme (0,05%). Met andere woorden: de McDrive is inmiddels gevaarlijker dan buskruit. We zijn verder weg dan ooit komen te staan van onze natuurlijke manier van leven, wat uiteindelijk ten koste gaat van onszelf. Inmiddels kun je de gevolgen van onze levensstijl overduidelijk terugzien in de Nederlandse gezondheidscijfers:<sup>1-3</sup>

- 9,9 miljoen Nederlanders zijn chronisch ziek. (57%)
- 8,7 miljoen Nederlanders zijn te zwaar. (50%)
- 1 miljoen Nederlanders voelen zich depressief. (6%)

Daarnaast blijft de levensverwachting van de gemiddelde mens stijgen, maar de kwaliteit van leven holt achteruit. We leven namelijk wel langer, maar we worden steeds eerder ziek. Zo is het aantal gezonde levensjaren – dus het aantal levensjaren zonder enige chronische aandoening – gedaald tot:<sup>4</sup>

- 49 jaar voor mannen;
- 42 jaar voor vrouwen.

Als gevolg hiervan zijn de zorgkosten in Nederland inmiddels opgelopen tot ruim € 100.000.000.000 per jaar. Oftewel 100 miljard euro. Wanneer je dit boek leest, zijn deze kosten waarschijnlijk alweer gestegen. Zorgkosten die grotendeels worden besteed aan curatieve zorg – zorg die erop is gericht om ziekten en kwalen te genezen – en niet aan preventie. Dat is zo'n € 5,787 (!) wat je zelf als belastingbetaler ieder jaar aan zorgkosten bijdraagt. We missen de juiste kennis om energieker door het leven te gaan en daarom is het tijd voor een RESET.<sup>5</sup>



De reden dat je dit boek leest, is waarschijnlijk omdat je ergens tegenaan loopt in het leven. Misschien ben je niet tevreden met je gewicht, voel je je prikkelbaar, opgebrand, heb je veel last van stemmingswisselingen of verlang je simpelweg naar meer energie. Graag wil ik je er bewust van maken dat deze signalen van je lichaam logisch zijn. Logisch, omdat onze omgeving zó snel is veranderd dat ons brein nog niet de kans heeft gekregen om zich hierop aan te passen. Een brein met allerlei voorkeuren dat ons vroeger in leven hield, maar in de moderne wereld tegen ons begint te werken. Om te floreren in deze wereld vol onbegrensde mogelijkheden is het daarom belangrijk om onszelf eerst beter te leren beheersen. In dit deel lees je welke oeroude voorkeuren we nog steeds hebben, hoe de moderne wereld hier optimaal op inspeelt en hoe je jezelf vervolgens beter kunt beheersen.



### Quick wins: Zelfbeheersing

- Zet alle notificaties op je telefoon uit.
- Doe vaker even helemaal niets. Ook al is het maar vijf seconden.
- Haal de koekjes en andere ongezonde snacks uit het zicht.
- Zet de fruitschaal en andere gezonde snacks in het zicht.
- Richt je omgeving onhandig in, door bijvoorbeeld het koffiezetapparaat op een andere verdieping te zetten of je auto wat verder weg van de deur te parkeren.

### De #1 energiekiller

‘Ik voel me enorm schuldig,’ gaf Chamath Palihapitiya, voormalig vicepresident van User Growth bij Facebook, toe in een talk aan Stanford-studenten in 2017. Hij reageerde op een vraag over zijn betrokkenheid bij het uitbuiten van consumentengedrag. ‘De korte termijn, door dopamine aangedreven feedbackloops die we hebben gecreëerd, vernietigen hoe de samenleving werkt,’ legde hij uit. In zijn talk benadrukte hij iets wat de meesten van ons weten, maar niet erg op prijs stellen: smartphones en de socialemediaplatforms die ze ondersteunen, veranderen ons in verslaafden. Hoewel het gemakkelijk is om te denken dat ik nu overdrijf, maken platforms zoals Facebook, Snapchat en Instagram gebruik van dezelfde neurale circuits die worden gebruikt door gokautomaten en cocaïne, om ervoor te zorgen dat we hun producten zoveel mogelijk blijven gebruiken.<sup>1</sup>

In 2019 zaten we volgens de app RescueTime gemiddeld drie uur en een kwartier per dag op onze smartphone. Grote kans dat je zelf ook zo nauw verweven bent geraakt met je digitale leven dat je je telefoon soms in je zak voelt trillen als hij er niet eens in zit.<sup>2</sup>



### RESET-moment: Hoelang zit jij op je smartphone?

Ik nodig je uit om te bekijken hoeveel tijd je gemiddeld op je smartphone besteedt. Dit kun je terugvinden onder het kopje ‘schermtijd’ in de instellingen van je smartphone. Vul vervolgens je schermtijd van de afgelopen week in op de volgende pagina. Reken het daarna eens door naar een compleet jaar en reken het ook eens om naar het aantal dagen per jaar dat je achter een schermpje zit.

Wekelijkse schermtijd: ..... uur

Jaarlijkse schermtijd: ..... uur

Jaarlijkse schermtijd gedeeld door 24 uur is: ..... dagen per jaar

De smartphone zelf is niet eens zo verslavend, het zijn meer de sociale media-apps die je op je smartphone hebt geïnstalleerd: apps die hypersociale omgevingen creëren. Dankzij Instagram, Facebook, Clubhouse, Snapchat, TikTok en andere sociale platforms, dragen we continu immense sociale omgevingen mee in onze broekzak. Als mensen zijn we geëvolueerd om sociaal te zijn en dit was een belangrijk kenmerk van ons succes als soort. De sociale structuren waarin wij floreren bevatten echter maar 150 individuen. Nu is dit aantal nogal gegroeid, naar 3,6 miljard potentiële verbindingen die je in je broekzak meeneemt. Wat denk je: kunnen we dit aantal aan?<sup>3-4</sup>

Smartphones bieden ons enorme voordelen, maar de nadelen worden ook steeds duidelijker. Studies beginnen meer en meer verbanden te leggen tussen smartphonegebruik en verhoogde niveaus van angst, depressie, eenzaamheid, slechte slaapkwaliteit en een groter risico op een auto-ongeluk of overlijden. Veel mensen willen minder tijd op hun telefoon doorbrengen, maar vinden het lastig om de verbinding te verbreken. Hoe kan dat?<sup>5-8</sup>

## Dopamine

Dopamine speelt een grote rol in dit verslavingsgedrag. Dopamine is een hormoon dat ons leert dat beloningen goed aanvoelen, zodat we de dingen waarvan we een goed of fijn gevoel krijgen vaker gaan doen. Denk hierbij aan vrijen, fastfood eten, iemand zoenen (vooral de eerste zoen), je favoriete sportteam zien winnen, in een achtbaan rijden tot en met het vasthouden van je kind. En dus ook: succesvolle sociale interacties hebben. In een evolutionaire context beloont dopamine ons voor gunstig gedrag en motiveert het ons om dat gedrag te herhalen. Er komt nog meer dopamine vrij als de beloning onzeker is. Daarom is gokken zo verslavend, omdat je nooit weet wanneer je de jackpot wint. Ook pak je daardoor continu je telefoon, omdat je zomaar eens een nieuw berichtje, een reactie op je laatste post op Instagram of nieuwe match op je datingapp zou kunnen hebben.



### Funfact:

De meldingsalgoritmen van Instagram houden soms likes op je foto's achter om ze vervolgens later in grotere hoeveelheden af te leveren. Dus als je een bericht plaatst, ben je misschien teleurgesteld als je minder reacties krijgt dan je had verwacht, maar je bent extra blij als je ze later in een grotere hoeveelheid ontvangt. Dit algoritme zorgt ervoor dat je continu de app blijft checken of je nog likes op je foto's hebt gekregen. Zo blijf je langer rondhangen op de app en kan Instagram je meer advertenties laten zien en dus meer winst maken.

In de moderne wereld zijn veel mensen helaas minder gevoelig geworden voor dopamine, door een overschot eraan. Waar we gedurende de evolutie werden beloond met dopamine als we een vis hadden gevangen of een struik met blauwe bessen hadden gevonden, komt dopamine nu enorm vaak vrij: als je likes krijgt op sociale media, porno kijkt, suiker of fastfood eet, matches krijgt op Tinder, tv of Netflix kijkt en dergelijke prikkels. Het gevolg hiervan is dat je minder gevoelig wordt voor dit hormoon.

### **Saaie taken worden steeds lastiger**

We hebben er dus steeds meer van nodig om hetzelfde effect te ervaren. ‘Saaie’ taken worden zo enorm lastig. Ineens kun je niet meer rustig een boek lezen, vind je het niet meer leuk om nieuwe dingen te leren, verveel je je als je door de natuur loopt en pak je snel je smartphone erbij als er ook maar een seconde een stilte valt in een gesprek. Enorm zonde, want dit zijn nu net de dingen die je heel veel voldoening geven. Hierdoor verlies je jezelf in een leven waarin je alsmear de leegte opvult met dingen die je belonen met kortstondige dopamineshots.

Zo werkt het ook als je je gestrest voelt of andere gevoelens hebt die je niet wilt hebben en je even snel je smartphone pakt om die gevoelens maar te verdoven. Vervolgens blijf je deze gevoelens als een soort strandbal onder water houden. Dan is het logisch dat vroeg of laat de strandbal zó hevig naar de oppervlakte komt, dat je die niet meer kunt stoppen en je jezelf verliest in een ongecontroleerde huilbui, paniek- of woedeaanval omdat je de gevoelens alsmear verdoofde.

Smartphones en apps voor sociale media blijven er nog wel even, dus het is aan jou om te beslissen hoe je ermee omgaat. Tenzij het op advertenties gebaseerde businessmodel verandert, zullen bedrijven als Facebook er alles aan blijven doen om je ogen zo vaak mogelijk op het scherm gericht te krijgen. En door algoritmen verder te ontwikkelen om nóg meer gebruik te maken van onze dopamine-aangedreven beloningscircuits, zullen de apps je aandacht de komende tijd waarschijnlijk alleen maar meer opslurpen. Daarom is het handig om verschillende strategieën toe te passen om beter met de #1 energiekiller om te gaan.



### **RESET-moment: Makkelijk minder afgeleid**

Ik wil je uitnodigen om jezelf wat vaker onderstaande vraag te stellen op het moment dat je je telefoon erbij pakt om over je tijdlijn te scrollen.

#### **Is dit écht de moeite waard?**

Als het antwoord nee is, stop er dan mee. Daarnaast helpen onderstaande strategieën je naar een leven met minder afleiding en meer voldoening:

- Zet alle notificaties uit. Bij echte noodgevallen belt iemand je wel.
- Zet je telefoon op zwartwitmodus (drie keer drukken op aan-uitknop iPhone).
- Stop alle aandachtslurpende apps ver weg in een mapje, of verwijder ze.
- Leg je telefoon in een andere kamer of in een laatje.

- Gebruik de telefoon niet als wekker, maar schaf een wake-up light aan.
- Laad de telefoon op in de keuken, niet in de slaapkamer.
- Experimenteer met een tijdslimiet op aandachtslurpende apps.
- Leg de telefoon twee uur voor het slapengaan weg.
- Plan offline dagen in. Bijvoorbeeld elke eerste dag van de maand of elke zondag.

In het begin kan het onwennig voelen dat je niet continu meldingen binnenkrijgt en dit kan een onrustig gevoel veroorzaken. Dat is oké. Laat het er zijn en ga erdoorheen. Een aantal dagen later zal dit gevoel veranderen in een oase van rust. Vervolgens ben je veel beter gefocust en vind je 'saai' taken ineens weer veel leuker om te doen, zoals het lezen van dit boek.



**Kijktip:** *The Social Dilemma* (beschikbaar op Netflix)

## De moderne wereld

De telefoon is een van de uitvindingen waar we in de moderne wereld mee te maken hebben. Eentje die optimaal gebruikmaakt van onze voorkeur voor prikkels. Gedurende de oertijd kon geritsel van struiken of vogels die anders begonnen te fluiten immers gevaar betekenen. Misschien werd dat geluid wel veroorzaakt door een roofdier dat ons op wilde eten. We zijn enorm opmerkzaam en gevoelig voor prikkels om zo onze kans op overleven te vergroten. Zo bezien is het volstrekt logisch dat er nu veel mensen overprikkeld zijn door onze huidige omgeving vol prikkels van sociale media, geuren, lichten en geluiden.

## Het brein is niet ontworpen om je gelukkig en gezond te houden, maar om je in leven te houden.

Daarnaast leven we momenteel in een omgeving vol overvloed, terwijl we optimaal aangepast zijn aan een natuurlijke leefomgeving waarin schaarste werd afgewisseld met overvloed. Hierdoor hebben we een voorkeur voor energierijk voedsel ontwikkeld om zoveel mogelijk energie binnen te krijgen en zo onze kans op overleven te vergroten. Tegelijkertijd zijn we geprogrammeerd om zoveel mogelijk energie te besparen. Even kort door de bocht: we zijn liever lui dan moe. Daarom is het logisch dat nu meer dan de helft van de bevolking te zwaar is door een combinatie van onder andere te weinig beweging en te veel eten.

Tot slot zit onze omgeving vol langdurige stress, terwijl wij optimaal aangepast zijn aan een natuurlijke leefomgeving waarin we alleen kortdurend aan stress werden blootgesteld. Zo was er af en toe een stressvolle situatie wanneer een beer of tijger ons aanviel, maar dit werd afgewisseld met lange periodes van rust en herstel. Die combinatie, kortdurende stress en lange periodes van rust, is prima vol te houden. Maar ons lijf kan niet tegen langdurige stress. Geen wonder dat er nu zoveel mensen te maken hebben met burn-outverschijnselen.







Het is daarom tijd voor een RESET. Laten we kijken hoe we in onze huidige wereld vol onbegrensde mogelijkheden juist kunnen floreren door onszelf beter te beheersen. Hiervoor zoomen we eerst in op ons brein. Een brein dat volgens neurowetenschapper Paul Maclean uit drie delen bestaat.

## Het driedelige brein

Volgens Maclean kun je het brein opsplitsen in drie verschillende delen:

 **Het reptiel**    **De aap**    **De visionair**

Elk deel van het brein heeft zijn eigen eigenschappen, zoals in de tabel hieronder overzichtelijk is weergegeven. Het reptielbrein en het aapbrein samen worden ook wel het ‘oerbrein’ genoemd. Het oerbrein geeft ons, zoals je eerder al las, allerlei instincten die ons vroeger in leven hielden, maar die nu tegen ons werken. De visionair kun je ook wel het mensbrein noemen.

	 <b>Het reptiel</b>	 <b>De aap</b>	 <b>De visionair</b>
	<b>Het oerbrein</b>		<b>Het mensbrein</b>
<b>Blokken:</b>	<b>Basale ganglia &amp; hersenstam</b> 250-500 miljoen jaar oud  <i>Dit wordt ook wel het reptielbrein genoemd.</i>	<b>Het limbische systeem</b> 150 miljoen jaar oud  <i>Dit wordt ook wel het aapbrein genoemd.</i>	<b>De neocortex</b> 2-3 miljoen jaar geleden ontstaan  <i>Dit wordt ook wel het mensbrein genoemd.</i>
<b>Eigenschappen:</b>	<b>Betrokken bij:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitale functies (hartslag, bloeddruk, ademhaling, homeostatisch evenwicht*, lichaamstemperatuur)</li> <li>• Automatische routines</li> <li>• Procedureel geheugen</li> </ul>	<b>Betrokken bij:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emotieregulering</li> <li>• Emotioneel geheugen</li> <li>• Genot</li> <li>• Motivatie</li> </ul>	<b>Betrokken bij:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbeeldingskracht</li> <li>• Zelfbewustzijn</li> <li>• Bewust denken</li> <li>• Vrije wil</li> </ul>
<b>Gedrag:</b>	<b>Voorkeur voor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiligheid</li> <li>• Luiheid</li> <li>• Prikkel</li> <li>• Energierijk voedsel</li> </ul>	<b>Voorkeur voor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comfort</li> <li>• Oordelen</li> <li>• Goedkeuring</li> <li>• Verbinding</li> <li>• Conflicten vermijden</li> </ul>	<b>Voorkeur voor:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kansen zien</li> <li>• Doelen stellen</li> <li>• Ondernemend</li> <li>• Groei &amp; zingeving</li> <li>• Plannen &amp; redeneren</li> </ul>

Afbeelding 1.0 Triune brain, eigenschappen en bijbehorend gedrag<sup>9-10</sup>