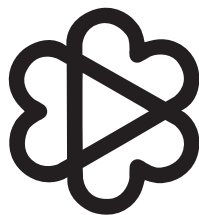


LEEF JE LEVEN

**Tijd voor meer vitaliteit, passie en plezier
in je leven met mBraining**



WILBERT MOLENAAR

'In dit boek 'Leef je Leven' neemt Wilbert Molenaar je mee naar de magische wereld van mBraining & mBIT. Je leert wat je al heel lang geleden had willen leren en wat je op de basisschool al had willen snappen. Je hebt een hoofd, een hart, een buik, een bekken en een centraal zenuwstelsel. Vijf breinen, met elk hun unieke kwaliteit.

*Het mooie daarvan is dat elk brein zijn eigen functie heeft.
Als kind zijn we vanaf onze geboorte vooral voelende wezens.
We leren steeds meer ons hoofd, dus ons verstand, te gebruiken.*

*De logica is in de wereld van de wetenschap het allerhoogste goed.
Het mooie van dit boek is dat het hart, de buik, het bekken en het autonome zenuwstelsel, vanuit een holistische benadering een voorname plek hebben naast het hoofd. Wanneer je uiting geeft aan de oefeningen die in het boek staan en gaat leven naar het menu dat Wilbert hier op een hele heldere wijze voor je heeft uitgerold, dan zul je veel meer een totale mensbeleving gaan ervaren.*

*Dat doet volledig recht aan het woord vitaliteit. Hoe ga je meer in contact komen met je gevoel? Hoe ga je meer vertrouwen op je onderbuik?
Hoe ga je meer de energie genereren vanuit je bekken? Plus de integratie die daarbij hoort? Dat is het mooie van deze reisgids.*

Laat je meenemen op reis door je eigen leven, door de kwaliteiten die je als mens al hebt. Wanneer je die gaat benutten, dan sta je vol in het leven als een vitaal mens en leef je je leven zoals je het dient te leven, als een mens die al zijn breinen 'aan' zet in optima forma.'

Peter Dalmeijer

Oprichter Vidarte, opleider, trainer, opsteller & coach

'Waar veel boeken gaan over eten of bewegen, geeft dit boek je een nieuwe kijk op vitaliteit. Aangevuld met eenvoudige maar enorm krachtige oefeningen om meteen zelf de impact te ervaren van wat je leest. Het mooie aan dit boek vind ik dat het geen tips en adviezen zijn die je kan opvolgen en die na een tijdje misschien niet meer werken, maar dat het gaat over wat er binnen in jezelf leeft, daarnaar leren luisteren en er wat mee gaan doen. Dat is echt een andere manier van benaderen. En het is een eerlijk boek: we zijn niet continu in een optimale, vitale staat. Je kan leren om te herstellen. Dat is het leven. Dit aangevuld met de nodige dosis wetenschap en inspirerende quotes maakt dit boek een echte aanrader als je j  uw leven wilt leven.'

Judith Warmerdam

Eigenaar | Directeur Het IEP | trainer & coach

'Als trainer-coach ben ik enthousiast over hoe Wilbert Molenaar in dit boek de kracht van mBraining vertaalt naar een helder, praktisch en verrassend toegankelijk geheel. Het is geen theoretisch verhaal, maar een echt doe-boek, dat uitnodigt om direct zelf te ervaren wat er mogelijk is als je je hoofd, hart en buik op één lijn brengt. Wilbert maakt complexe materie behapbaar zonder af te doen aan de diepgang. Voor wie nieuwsgierig is naar vitaliteit of op zoek is naar nieuwe ingangen voor persoonlijke of professionele groei, biedt dit boek een krachtige en laagdrempelige start.'

Pieter Wijtenburg

Eigenaar | Directeur Het IEP | trainer & coach

'Als lezer neemt Wilbert je in een vlotte stijl mee in zijn reisgids. Zo worden de vijf intelligenties die van invloed zijn op een gebalanceerd en vitaal bestaan behandeld. De benodigde achtergrondinformatie over mBraining wordt er handig aan gekoppeld. Het geheel wordt aangevuld met praktische inzichten en oefeningen. Met name de oefeningen helpen de lezer daadwerkelijk in beweging te komen om theorie en praktijk bij elkaar te brengen. Het geheel nodigt je uit om de tijd te nemen om meer energie en passie in je leven te brengen!'

Frank Boerstra

Inhoud

Voorwoord..... 8

Inleiding..... 10

Proloog; Leef mijn leven 16



1. Het hoofdbrein..... 19

Van denken naar bewuste intelligentie



2. Het hartbrein..... 25

Voelen, verbinden en innerlijke waarheid



3. Het buikbrein..... 37

Identiteit, moed en intuïtieve kracht



4. Het autonome zenuwstelsel..... 49

Van overleving naar zelfregulatie en vitaliteit

 5. Het bekkenbrein.....61

*De vergeten intelligentie van levenslust, creativiteit
en cocreatie*

 6. Vijf breinen, één intelligent systeem.....73

Afstemming, volgorde en mBIT in actie

 7. Vitaliteit in zes dimensies.....85

De volgende stap97

Leef je leven!, met al je intelligenties aan boord

Over de auteur 104

Dankwoord 105

Referenties en bronnen..... 106

Voorwoord

Wat als je vitaliteit niet hoeft te verdienen, bewijzen of najagen, maar dat het iets is wat al in je woont, wachtend tot je het weer durft te voelen?

In ruim dertig jaar als coach en trainer heb ik tienduizenden mensen begeleid. Mensen die op zoek waren naar meer energie, rust, richting of zingeving. Sommigen liepen vast in hun hoofd, anderen waren het contact met hun gevoel of lichaam kwijt. Wat ze deelden, was een verlangen naar een voller, vrijer, vitaler leven.

Herken je dit verlangen? Dan is dit boek voor jou geschreven.

Niet als een zoveelste lijst van tips, maar als een uitnodiging: om thuis te komen bij jezelf.

De inzichten en methoden in dit boek zijn gebaseerd op mBraining: een benadering die de intelligentie van je hoofd, hart, buik, autonome zenuwstelsel én bekken met elkaar verbindt. Het is een combinatie van neurowetenschap, oude wijsheid en praktische technieken. Elke keer zie ik dat het werkt. Mensen landen weer in hun lijf, hun kracht en hun flow. Ze gaan van overleven naar leven.

Zie dit boek als een reisgids. Het is geen routekaart met vaste paden, maar een kompas dat je helpt navigeren op jouw unieke weg. Je doet kennis op, maar wordt vooral uitgenodigd om te voelen, ademen, bewegen en ervaren. Want weten is pas écht weten als het door je lichaam stroomt.

Of je nu coach bent, leidinggevende, zorgverlener of simpelweg iemand die verlangt naar meer: dit boek is voor jou; voor jouw vitaliteit, jouw waarheid, jouw volle leven.

Inleiding

De krachtige mBraining-methode combineert moderne neurowetenschap met eeuwenoude wijsheid, tradities en NLP-principes. Het resultaat is een baanbrekend model dat laat zien dat je lichaam beschikt over meerdere vormen van intelligentie. Je hebt niet alleen een brein in je hoofd, maar ook in je hart, buik, autonome zenuwstelsel én bekkengebied. Al deze 'breinen' communiceren met elkaar en hebben ieder een unieke rol in je denken, voelen, handelen en ervaren.

**‘Wie veel plezier in het leven heeft,
straalt dat uit en draagt het over!’**

Wanneer deze intelligenties *op elkaar zijn afgestemd*, kun je betere keuzes maken, meer rust en helderheid ervaren en bovenal: meer vitaliteit voelen. In combinatie met mBIT (meerdere Breinen Integratie Technieken) ontstaat een praktische benadering waarmee je deze vijf intelligenties bewust kunt aansturen en integreren.

In dit boek ontdek je de wereld van mBraining en mBIT. Je verkent de wetenschappelijke achtergronden, de praktische toepassingen én de innerlijke transformatie die mogelijk wordt als je echt leert luisteren naar al jouw intelligenties.

Het resultaat? Meer energie, motivatie, verbondenheid, levenslust en veerkracht. Oftewel: een leven ten volle leven.

Wat is vitaliteit écht?

Vitaliteit is een woord dat vaak valt in gesprekken over gezondheid, werkplezier en welzijn. Maar wat betekent het eigenlijk écht? Vitaliteit gaat over veel meer dan alleen fysieke energie of het kunnen volhouden van een lange werkdag. Het is een diepe, innerlijke kracht die zichtbaar wordt in je *energie, motivatie, veerkracht, uitstraling en vermogen om betekenis te geven aan het leven*.

Vitaliteit betekent: *levendigheid, bezieling en innerlijk vuur*. Het is de glans in je ogen wanneer je iets doet wat je echt raakt. De kracht die je voelt als je een beslissing neemt die helemaal klopt. De rust die je ervaart wanneer lichaam, hoofd en hart op één lijn zitten.

In deze tijd, waarin we overspoeld worden door prikkels, prestaties en constante verandering, raken veel mensen die levensenergie kwijt. Vermoeidheid, stress, onrust en een gevoel van leegte of vervreemding zijn veelvoorkomende signalen van een energielek. Het is dan ook geen wonder dat steeds meer mensen op zoek zijn naar manieren om hun *vitaliteit te herontdekken*. Niet oppervlakkig, maar écht, van binnenuit.

De moderne mens en de zoektocht naar energie

We leven in een maatschappij die sterk gericht is op denken, analyseren en presteren. Al van jongs af aan leer je om alles met je hoofd op te lossen: plannen maken, keuzes afwegen, problemen aanpakken. Ondertussen klinkt er bij velen de stille roep: *‘Er moet toch meer zijn dan dit?’*

Dat gevoel klopt. Dat *‘meer’* is er ook. Vitaliteit draait niet alleen om goed eten, bewegen en slapen, hoe belangrijk ook, maar vooral ook om *innerlijke afstemming*. Het vraagt dat je leert luisteren naar *alle delen van jezelf*: het rationele hoofd, het voelende hart, de krachtige buik, het verfijnde zenuwstelsel en het sensuele bekken.

Wanneer deze intelligenties *elkaar versterken in plaats van tegenwerken*, ontstaat er een natuurlijke bron van energie, creativiteit en veerkracht. Precies daar richt mBraining zich op: een praktische methode om je vijf intelligenties op elkaar af te stemmen en je volledige potentieel te ontsluiten.

mBraining: een vernieuwende kijk op intelligentie

De term 'mBraining' komt van *multiple braining*: het gebruiken van meerdere vormen van intelligentie in plaats van alleen het cognitieve denken. Deze methode is gebaseerd op neurowetenschappelijk onderzoek naar *neurale netwerken buiten het hoofd*.

De afgelopen decennia is duidelijk geworden dat zowel het hart als het maagdarmsstelsel beschikken over eigen neurale netwerken, zogenaamde *neuronale clusters*, die net als het hoofd signalen kunnen ontvangen, verwerken en verzenden. Ook het autonome zenuwstelsel (de automatische piloot van je lichaam) blijkt niet alleen een regelaar, maar ook een boodschapper en sensor te zijn. En het bekkengebied wordt steeds meer erkend als een krachtige bron van creatieve, sensuele en levensgevende energie.

Al deze gebieden bevatten dus een eigen vorm van intelligentie. In de praktijk leef je vaak alsof alleen het hoofd ertoe doet. Het gevolg is dat je beslissingen neemt zonder te voelen. Je zet door terwijl je lichaam nee zegt. Je verliest contact met je intuïtie, grenzen en verlangens. mBraining helpt je om stap voor stap dat tij te keren met behulp praktische technieken, inzichten en bewustwording.

De vijf intelligenties in vogelvlucht

mBraining onderscheidt vijf hoofdcentra van intelligentie:

1. *Hoofd*: denken, analyseren, plannen, betekenis en creativiteit.
2. *Hart*: voelen, verbinden, waarden.
3. *Buik*: identiteit, moed, actie, zelfbehoud.
4. *Autonoom zenuwstelsel (AZS)*: regulatie, veiligheid en balans.
5. *Bekken*: drive, plezier, creativiteit, cocreatie.

De neurowetenschap erkent de eerste drie als het brein. Voor de laatste twee geldt dat nog niet. Maar zoals Grant Soosalu, een van de founders van mBraining, altijd zei: 'Science is only catching up with old wisdom traditions'. Het is dus slechts een kwestie van tijd voordat ook deze twee centra worden erkend. Voor de leesbaarheid gebruiken we voor deze vijf intelligenties ook het woord brein.

Ieder centrum heeft een unieke rol in het ervaren van vitaliteit. Zo zorgt je *hoofd* voor overzicht en structuur, en als het te dominant is, kan het leiden tot overdenken of verlamming. Je *hart* helpt je om keuzes te maken die resoneren met je waarden, en als het te dominant is, kun je verdwijnen in een emotie. Terwijl de *buik* je helpt om in actie te komen en stevig te staan, kan dominantie betekenen dat je grenzeloos bent. Het AZS reguleert of je lichaam zich veilig voelt en helpt bij herstel en balans. En het *bekken*? Dat is de motor, de plek waar energie en levenslust geboren worden.

Wanneer deze vijf in balans zijn, voel je je vitaal, helder, verbonden en krachtig. Je zit lekker in je vel, weet wat je wilt en handelt ernaar. Je leeft van binnenuit.

Wat je gaat ontdekken in dit boek

In *Leef je Leven* neem ik je stap voor stap mee langs de vijf intelligenties in je lichaam én hoe je deze op elkaar kunt afstemmen voor een leven vol energie, richting en betekenis.

- In **hoofdstuk 1** begin je bij het hoofdbrein: je denken. Je leert hoe je je mentale kracht inzet in dienst van je hele systeem, zonder te verdwalen in overdenken.
- In **hoofdstuk 2** duik je in het hartbrein: het centrum van verbinding, empathie en innerlijke waarheid. Je ontdekt hoe hartcoherentie je helpt om helder, zacht en krachtig te leven.

- In **Hoofdstuk 3** maak je kennis met de buik: jouw centrum van moed, actie en identiteit. Je leert je buikgevoel te herkennen en volgen.
- In **hoofdstuk 4** ontdek je het autonome zenuwstelsel: de stille regisseur van je balans. Je leert hoe je stress herkent en jezelf weer tot rust brengt.
- **Hoofdstuk 5** onthult de kracht van je bekkenintelligentie: levenslust, creativiteit en cocreatie. Je gaat voelen wat het betekent om écht be-lichaamd te zijn.
- In **hoofdstuk 6** breng je deze vijf intelligenties samen tot één coherent systeem. Je leert hoe ze samenwerken in een natuurlijke, intuïtieve volgorde.
- **Hoofdstuk 7** laat zien hoe mBraining bijdraagt aan vitaliteit op zes dimensies: fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal, zingend en spiritueel.
- En in **De volgende stap** rond je af met de essentie: leven van binnenuit, in afstemming met wie je werkelijk bent.

In dit boek vind je op verschillende plaatsen inspirerende citaten en reflecties. Wanneer een quote afkomstig is van een andere auteur, denker of bron, wordt dit duidelijk vermeld. Alle citaten die géén bronvermelding bevatten, zijn van mijn eigen hand. Ze zijn ontstaan uit jarenlange ervaring in het werken met mensen, uit mijn persoonlijke reis, en uit de diepe inzichten die ik mocht ontvangen in het begeleiden van transformatie en bewustwording.

Voel je vrij om ze te gebruiken of te delen, mits met liefde én met bronvermelding.

Laat je inspireren, raken én activeren. Niet alleen om te begrijpen, maar vooral om te ervaren. Vitaliteit is geen concept, het is een beleving.

Zoals de welbekende systeemtheoreticus, neurobioloog en filosoof, dr. Humberto Maturana zegt, 'All knowing is doing.' Iets is pas een ECHT weten als je het met wijsheid en inzicht kunt toepassen in je dagelijkse leven, in je acties, in het doen.

Lekker doen dus! Geniet ervan.