



© 2025 Top Life. Alle rechten voorbehouden.

Uitgeverij: Top Life

Eerste druk, april 2025

ISBN: 979-8-89778-637-4

Auteur: Mieke Roovers

E-mail: info@toplifenu.nl

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel bij de samenstelling van deze uitgave de uiterste zorg is nagestreefd, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheden en de gevolgen daarvan.

Inhoud

Inleiding	4
Hoofdstuk 1: De impact van prikkels op je brein en energie	7
Hoofdstuk 2: Samenwerking hersenhelften.....	27
Hoofdstuk 3: De drie breinen	40
Hoofdstuk 4: Een rivier vol uitdagingen	55
Hoofdstuk 5: De drie krijgers in je binnenwereld.....	105
Hoofdstuk 6: Onderliggende stresspatronen	126
Hoofdstuk 7: Breintraining	151
Hoofdstuk 8: Relaction Wave	183
Hoofdstuk 9: De ijsberg van bewustzijn	192
Hoofdstuk 10: Een dans van energie	206
Hoofdstuk 11: De rivieren van levensenergie	237
Hoofdstuk 12: Energie in drie stadia	256
Hoofdstuk 13: Manage je energie-uitstraling.....	273
Hoofdstuk 14: De Kracht van energetisch denken	295
Hoofdstuk 15. Het huis met vier kamers.....	324
Inzicht in jeZelf en hoe anderen jou zien.....	326

Inleiding

Als coach werk ik al 25 jaar met mensen die verlangen naar meer balans, vitaliteit en mentale rust. Mijn reis begon samen met wijlen mijn partner, Rudi Westerkamp, een vooraanstaand expert in de Chinese gezondheidskunde. Zijn indrukwekkende carrière begon met intensieve trainingen bij de Shaolin-monniken. Hij reisde naar Azië, waar hij zich verdiepte in traditionele genees- en bewegingskunsten, zoals kungfu en taijiquan.

Rudi behaalde een doctorstitel in de traditionele Chinese geneeskunde en ontving als zevende in de wereld een prestigieuze ambassadeurstitel van het ministerie van Gezondheid en het China-Japan Friendship Hospital waarmee hij de bevoegdheid kreeg om de Chinese geneeskunde op eigen wijze in Europa te verspreiden. Samen richtten we een praktijk op, waarin we onze kennis en inzichten combineerden om mensen te helpen hun gezondheid en welzijn te verbeteren. Hij ontwikkelde unieke concepten zoals het Centrum voor Natuurlijke Gezondheidsontwikkeling en de BOCAM-opleiding. We schreven samen het boek *Genezen met alle zintuigen*.

In onze praktijk Top Life werd het mij al snel duidelijk hoe stress steeds meer grip kreeg op mensen. Om dit beter te begrijpen, gebruik ik al jaren meetapparatuur die stressniveaus op fysiek, emotioneel en mentaal vlak in kaart brengt. Wat ik zag, was alarmerend. 25 jaar geleden was het niet goed als 25 procent van de medewerkers binnen een bedrijf zich niet kon ontspannen. Vandaag de dag is het goed als 25 procent zich kan ontspannen met de testen. Vroeger kregen we 45-jarige mannen uit de top van het bedrijfsleven in onze praktijk met burn-out en nu zijn het studenten van onder de 20 jaar die al volledig opgebrand zijn.

Deze verschuiving wordt veroorzaakt door de constante stroom van prikkels, prestatiedruk en het verlies van contact met ons innerlijke zelf. Dit raakte me diep. Daarom ontwikkelde ik de *Recharge Cocoon*, een innovatief hulpmiddel om mensen te helpen ontspannen, opladen en herstellen. Ook besloot ik dit boek te schrijven, een gids om je te begeleiden op de weg naar binnen.

Mijn missie is simpel: ik wil je helpen je energie te masteren en je menselijke potentieel te herontdekken, zodat je weer kunt genieten van het leven, van je

prestaties, en vooral van jezelf. Geluk is geen toeval, met het juiste energiemanagement kun je je hersenen en energetisch systeem trainen om een gelukkiger mens te worden. Veel van wat je denkt, voelt en doet, is aangeleerd. Dit betekent dat het ook kan worden afgeleerd en vervangen door nieuwe, gezondere patronen. Het is van belang dat je eerst leert met breintraining je stress los te laten zodat er ruimte in je lichaam ontstaat om je energie te masteren.

Ik hoop dat je veel leesplezier aan dit boek zult beleven en dat ik je inspireer om een leven in balans en gevuld met **innerlijke rijkdom** te creëren.

Dit boek is opgedragen aan Rudi Westerkamp

De kennis in dit boek komt voort uit de lessen van Rudi. In zijn jeugd stond hij voor een keuze: zou hij naar een prestigieuze universiteit in Amerika gaan, of zou hij naar het Oosten reizen om het geheim van 'Geluk' te ontdekken? Hij koos voor het laatste. Jarenlang volgde hij intensieve meditatie trainingen bij verschillende meesters, totdat hij klaar was om hun eeuwenoude kennis door te geven aan het Westen. Zijn missie was helder: een brug slaan tussen de 'Ancient Knowledge of the East' en het Westen, en deze wijsheid toegankelijk en begrijpelijk maken.

De lessen in dit boek beheerste hij als geen ander. Hij straalde een ongeëvenaarde innerlijke rust en rijkdom uit, en zijn vreugdevolle aanwezigheid kleurde iedere dag. Het was een voorrecht om 23 jaar van mijn leven met hem te mogen delen – om met hem samen te wonen, te reizen, van hem te leren en samen te werken. Hij was niet alleen mijn leermeester, maar ook de inspiratiebron voor dit boek.

Met dit werk heb ik geprobeerd zijn wijsheid, visie en diepe warmte door te geven. Ik heb zijn tijdloze lessen verweven met mijn eigen inzichten, zodat ze aansluiten bij de behoeften van deze tijd. Hopelijk resoneert zijn kennis net zo diep met jou als dat het met mij heeft gedaan.

Hoe dit boek te lezen

Al meer dan 25 jaar geef ik een-op-een-coachingsessies. De laatste jaren merk ik echter dat de wachtlijsten steeds langer worden. Stress en het onvermogen om écht af te schakelen nemen alleen maar toe. Omdat ik niet iedereen persoonlijk kan begeleiden, heb ik de *Recharge Cocoon* ontwikkeld – waarover je later in dit boek meer zult lezen – en heb ik dit boek geschreven om mijn succesvolle methodes met een breder publiek te delen.

Om jou optimaal te ondersteunen, heb ik in elk hoofdstuk een Relax- of Recharge-sessie uit mijn *Recharge Cocoon* toegevoegd, zodat je het volledige programma stap voor stap zelfstandig kunt volgen. Omdat iedereen anders is, heb ik ook extra informatie opgenomen, zoals praktische tips en wetenschappelijk onderbouwde inzichten. Onder de kopjes *Wist je dat...* en *Praktische tips en oefeningen...* kun je die extra verdieping vinden. Deze informatie is bedoeld voor lezers die meer willen weten, maar je kunt ook eenvoudig verdergaan met de oefeningen of je op de hoofdlijnen richten, afhankelijk van jouw voorkeur.

Omdat ik normaal gesproken mijn een-op-eensessies afstem op de behoeften van de persoon tegenover me, heb ik in dit boek aanvullende kennis als blauw gekleurde bijlage aan het einde van het hoofdstuk toegevoegd. Zie je een * in de tekst? Dan verwijst dit naar een bijbehorende tip, oefening of verdiepende informatie die je verder kunt verkennen. Zo kun je zelf bepalen hoe je het boek leest en of je de extra stukken nu, later of misschien helemaal niet doorneemt.

Dit boek is zo opgebouwd dat je er op jouw manier en in jouw tempo het meeste uit kunt halen, of je nu nieuw bent op dit gebied, meer verdieping zoekt, of je juist vooral wilt richten op de praktische oefeningen.

Alle relax sessies die in de hoofdstukken staan zijn te beluisteren in de volgende link: linktr.ee/RechargeYourSelf

Hoofdstuk 1: De impact van prikkels op je brein en energie

Eva's wekker gaat om 7.00 uur. Maar voordat ze opstaat, grijpt ze naar haar telefoon. De meldingen stromen binnen: WhatsApp-berichten, e-mails, nieuwsalerts. Ze denkt: *even snel checken wat er speelt*. Maar dat 'even' duurt al gauw twintig minuten. Een herinnering aan haar meeting om 9.00 uur duikt op. Haar hartslag versnelt. *Oh nee, dat rapport moet ik nog afmaken!*

Ze springt uit bed, slaat het ontbijt over en haast zich naar haar werk. In de auto zit ze vast in de file. De klok tikt door, en Eva merkt hoe haar kaken zich aanspannen. Ze vloekt zachtjes: *waarom is het altijd zo druk?* Haar telefoon trilt op de bijrijdersstoel. Een collega vraagt of ze alvast iets kan nakijken voor later die dag. Eva kan het bericht niet lezen, maar de stress neemt al toe.

Op kantoor aangekomen, heeft ze nauwelijks tijd om adem te halen. Terwijl ze het rapport probeert af te maken, krijgt ze meldingen van Teams, een collega die een vraag komt stellen en een e-mail met 'dringend' in de onderwerpregel. Eva voelt hoe haar hoofd vol raakt. Ze probeert alles tegelijk te doen, maar niets lukt echt goed. De lunchpauze slaat ze over – *daar heb ik nu echt geen tijd voor* – en ze grijpt naar een snack uit de automaat.

Aan het eind van de werkdag voelt ze zich uitgeput. Op weg naar huis bedenkt ze wat ze moet koken, maar zelfs dat lijkt een onmogelijke taak. Ze stopt bij een fastfoodrestaurant en eet terwijl ze naar haar telefoon blijft kijken. De meldingen blijven binnenkomen, ook na werktijd.

Thuis ploft Eva op de bank, maar ontspannen lukt niet. Ze scrolt gedachteloos door social media. Ze wilde gaan sporten maar had er de fut niet meer voor vanavond. Het lijkt alsof iedereen meer energie heeft en meer bereikt dan zij. Rond middernacht gaat ze eindelijk naar bed, maar haar hoofd blijft malen over alles wat ze nog moet doen. Haar slaap is onrustig, en de volgende ochtend begint hetzelfde verhaal opnieuw.

Herkenbaar? Dit is hoe een overdaad aan prikkels je energie opslokt en je brein overbelast. Maar het kan ook anders: door bewust rustmomenten in te bouwen, kun je je hoofd leegmaken en je weer energiek voelen.

In dit hoofdstuk leer je hoe ons brein dagelijks wordt overbelast door prikkels, wat leidt tot stress, overprikkeling en uitputting. Onze moderne levensstijl, met technologie en weinig rust, verstoort de balans tussen hersengolven zoals alfa, bèta en delta, die onze mentale en fysieke gezondheid beïnvloeden. Ik vertel je over het belang van bewuste ontspanning, diep ademen en balans tussen actie en rust om stress te verminderen, vaker in een flowstate te komen en prestaties te verbeteren.

Je brein als een computer

Stel je eens voor dat je brein een computer is. Elke keer dat je telefoon trilt, een deadline nadert of een collega je een vraag stelt, open je een nieuw document of programma. Voor de meeste mensen blijven die tabbladen openstaan, vaak zonder dat ze het doorhebben. Hoe meer tabbladen er openstaan, hoe trager de computer wordt. En uiteindelijk? Dan loopt hij vast.

Je brein werkt op dezelfde manier. Het wordt dagelijks overspoeld met informatie, taken en prikkels. We leven in een wereld waarin we 200 keer meer informatie per dag verwerken dan 20 jaar geleden. Maar onze hersenen zijn nog steeds ingesteld op overleven in de natuur, waar we hooguit af en toe moesten reageren op een dreigend gevaar. Dit enorme contrast zorgt ervoor dat ons brein overbelast raakt.

Het gevolg? Maar liefst 88 procent van de mensen ervaart regelmatig stress, en 66 procent is ontevreden over de kwaliteit van hun slaap. Stressgerelateerd verzuim kost ons jaarlijks volgens TNO 3,3 miljard euro. Daarnaast kampt 26 procent van de bevolking met psychische problemen, zoals angst, depressie of burn-out.

De manier waarop mensen met stress omgaan, is ook zorgwekkend. Het gebruik van middelen zoals alcohol, sigaretten en slaapmedicatie neemt toe.

Van het ogenschijnlijk onschuldige slaapmiddeltje van de dokter tot illegale partydrugs – alles wordt aangegrepen om spanning te verminderen.

Ondertussen zien we een toename van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en auto-immuunziekten. Stress heeft namelijk een directe impact op ons immuunsysteem: wanneer ons lichaam onder constante spanning staat, verzwakt het afweersysteem en kan het zijn taak niet optimaal uitvoeren. Hierdoor worden we vatbaarder voor ziektes en herstellen we minder goed.

De impact van moderne prikkels en levensstijl

Denk eens aan je dagelijkse routine. Je telefoon trilt al voordat je bent opgestaan, een e-mail wacht op antwoord en je agenda herinnert je aan een vergadering. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van hoe onze hersenen voortdurend worden geconfronteerd met een overvloed aan informatie.

We leven in een totaal andere tijd dan 20 of 30 jaar geleden. De hoeveelheid prikkels die we dagelijks ontvangen, is explosief gestegen. Rustmomenten lijken verdwenen; de informatiestroom stopt nooit en de prestatiedruk blijft maar toenemen. Dit heeft een enorme invloed op ons systeem. We raken steeds meer in ons hoofd, waardoor we overprikkeld raken. En wanneer je vooral in je hoofd leeft, verlies je het contact met je hart. Dit heeft een directe impact op onze geluksbeleving, levenskwaliteit en onze verbinding met anderen.

Daarnaast bewegen we veel minder dan vroeger. We besteden uren op social media, terwijl kinderen nauwelijks nog buiten spelen en in plaats daarvan urenlang gamen. Onze voeding is ook veranderd. Overal is fastfood beschikbaar, en als je al gestrest bent, zit het stresshormoon cortisol in je bloed, wat ervoor zorgt dat je meer zin hebt in vet en suiker. Dit maakt het een enorme uitdaging om niet toe te geven aan de verleiding van snel en ongezond gemakseten, zoals een pizza of kant-en-klare maaltijd na een drukke dag. Hierdoor raakt gezonde voeding steeds vaker op de achtergrond, met alle gevolgen van dien.