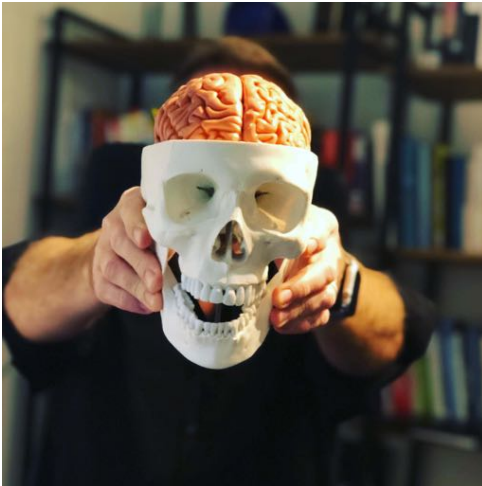


SLIMMER, STERKER, GEZONDER: UPGRADE JE BREIN



Zou je graag over wat meer denkkraft beschikken en tot op oude leeftijd jong van geest blijven?



**Goed nieuws!
Dat ligt voor een heel groot stuk
in onze eigen handen.**

Als je mij al wat langer kent, dan weet je dat ik gefascineerd ben door de werking van ons brein, ons **cognitief vermogen** (*) én door de manieren om je hersenen sneller en slimmer te maken.

Het is niet toevallig dat één van de eerste ornamenten op ons nieuwe kantoor de schedel op de foto was.

In deze Warrior Notes vind je een aantal nieuwe wetenschappelijke inzichten over het optimaliseren van onze hersenen en dus onze denkkraft.

Want er zijn tal van factoren die we zelf in de hand hebben die bepalen of we slimmer of dommer worden in de loop van ons leven.

Dus ook hoe slim je bent hangt af van jouw persoonlijk leiderschap.

De verantwoordelijkheid die je neemt over je eigen leven heeft een invloed op je intelligentie.

Stress bijvoorbeeld doet je brein krimpen en als ondernemer is dat een probleem. Want als ondernemer heb je sowieso stress, maar je hebt je brein wel constant nodig. Want hoe meer denkkraft en geheugen, hoe succesvoller je bedrijf.

(*) In de psychologie wordt met **cognitie** het vermogen bedoeld om kennis op te nemen en verwerken. Maar ook zaken als waarnemen, denken, taal, bewustzijn, geheugen, aandacht en concentratie.

Volgens 'Geestelijk
Gezond
Vlaanderen'
zouden maar liefst
1 op de 10
bezoeken aan de
huisarts met stress
te maken hebben.

30% van alle
psychische
klachten zijn
stressgerelateerd.

En 64 % van alle
werknemers wordt
door stress
geraakt.

NOTHING BEATS
= HARD WORK =
WARRIOR NOTES



Heb je al gemerkt dat stress je denkkraft vermindert?

Het is effectief zo dat stress je grijze massa vermindert.

In een eerste fase van stress zullen onze bijniere adrenaline aanmaken: spieren spannen zich aan, onze hartslag versnelt en de bloeddruk stijgt.

Als de situatie oncontroleerbaar en bedreigend blijft zal na enkele minuten ook een tweede systeem in werking treden: onze bijnierschors zal cortisol gaan aanmaken. Dat stresshormoon zorgt er onder meer voor dat we emotionele ervaringen beter onthouden.

Onder invloed van die fysiologische processen verandert langdurige stress ook de structuur van onze hersenen.



10 jaar geleden wist ik dit nog niet. Maar ik heb het toen wel gemerkt. De burn-out, depressie en ongelooflijke pijn na mijn verlamming aan de ruggengraat leken mijn hersenen te hebben veranderd. Ik merkte dat ik anders reageerde op bepaalde situaties, vond dat ik minder stressbestendig was en had minder zelfvertrouwen.

Wat gebeurt er dan precies?

Die fysiologische processen zorgen voor een verlies aan grijze massa in de prefrontale cortex, het gebied dat cognitieve en emotionele functies controleert zoals

- het nemen van beslissingen
- plannen
- sociaal gedrag
- impulsbeheersing



Hersenen gezonder, groter én slimmer maken

Tip 1:
lichaamsbeweging

Sporten helpt je als ondernemer

Het verhoogt de gezondheid van je hersenen én je denkkracht.

Mensen die sporten en veel bewegen hebben grotere hersenen, denken sneller en hebben een beter geheugen. En ze hebben een verminderde kans op dementie.

Mensen die hun ganse leven intens sporten hebben op latere leeftijd een brein dat 10 jaar jonger is dan dat van immobiele leeftijdsgenoten. De wetenschap weet nog niet exact waarom, maar de verhoogde doorbloeding door een hogere hartslag heeft er sowieso mee te maken.

T

ip 2: eten

Echte honger heeft invloed op je denkkraft

Onze hersenen gebruiken 20% van ons totaal energieverbruik.

Het is daarom belangrijk wat je eet: snelle koolhydraten (suikers) verteren heel snel en zorgen daarom voor een piek én een crash van het glucose-niveau. En dat voelen je hersenen. Meer natuurlijke, vezelrijke voeding leidt tot een trage geleidelijke stijging van energie in je bloed en dat maakt je hersenen gelukkiger.

Daarnaast verminderen suikers de elasticiteit en het herstelvermogen van je hersenen.

Omega 3 kan die schade omkeren. Het zit onder andere in

- Zalm, forel, sardientjes, haring, makreel (opgelet met gekweekte vis, enkel als ze algen te eten krijgen zit er voldoende Omega 3 in)
- Noten (walnoten, pinda's, amandelen en hazelnoten)
- Natuurlijke olie (koolzaad, lijnzaad, olijfolie)



Samengevat: weinig suiker eten, vers eten, gezonde vetten en zoveel mogelijk gekleurd fruit en groenten op de menu zetten.

T ip 3: vitaminen en mineralen

Haal je vitaminen en mineralen vooral uit je eten

Veel mensen nemen supplementen, op voorschrift of op eigen initiatief. Maar het effect van die supplementen is niet te vergelijken met de energieboost die je krijgt van gezond eten en regelmatig sporten.

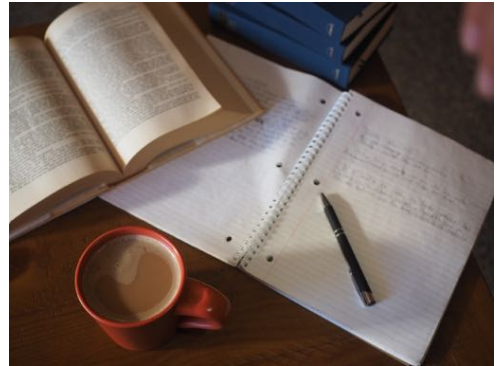
Er is ook weinig wetenschappelijk bewijs dat multivitaminen supplementen veel helpen.

Sommige vitaminen hebben onze hersenen echt wel nodig om te functioneren.

- **B12** is nodig voor ons **centraal zenuwstelsel**, een tekort kan leiden tot **geheugenverlies**.
- **Vitamine D** is hoogst noodzakelijk. Een tekort kan leiden tot **verminderd denkvermogen**.
- **Ijzer** heeft ons brein ook nodig, want daarmee wordt **zuurstof** vervoerd in het bloed.

Sommige supplementen kunnen nuttig zijn voor sommige mensen, de meeste efficiënte manier blijft echter om ze uit je eten te halen.

T ip 4: koffie



Koffie is het zwarte goud

Veel koffieliefhebbers kunnen niet functioneren 's morgens zonder hun eerste tas zwart goud in de ochtend. Ze zijn rotsvast overtuigd van de magische effecten van koffie op hun hersenen.

En ze blijken wel een punt te hebben: koffie houdt ons wel degelijk alert én het houdt de energievoorraad langer in ons bloed. Daarnaast is het positieve effect van cafeïne bewezen bij onder andere Alzheimer en Parkinson.

T ip 5: meditatie, leren en mentale prikkels

Driewerf hoera! Mediteren zit in de lift en leaders are readers

Mediteren is een van mijn stokpaardjes. En een speciaal geval. Want ook al bestaat er al duizenden jaren anekdotisch bewijs over de psychologische effecten van meditatie, het wetenschappelijk bewijs voor de effecten op ons verstand is pas de laatste 5 à 10 jaar geëxplodeerd.

Meditatie wordt gelinkt aan een **verhoogd breinvolume** in bepaalde gebieden van onze **hersenschors** én met een **krimpend volume** van onze amygdala, ons **kippenbrein**, wat dan weer zorgt voor **minder angsten**.

Het is ook gelinkt aan een lagere activiteit in de 'standaardmodus' van je brein. Daar genereer je onbewust ongecontroleerde gedachten van mindere kwaliteit.

Meditatie lijkt ook onze witte materie in de hersenen te veranderen, waardoor verschillende gebieden van onze hersenen beter met elkaar communiceren én waardoor we **meer focus en concentratie** krijgen.

Een leven lang leren is de manier om je hersenen jong en gezond te houden!



T ip 6: slaap

We need to get some sleep

Onze hersenen zijn bijzonder actief wanneer we slapen.

Ze maken van onze ervaringen herinneringen en verwijderen onnodige connecties.

Slaaptekort, zelfs een beetje al, vermindert onze hersenfuncties. We kunnen minder focussen, zijn minder creatief en leren minder goed.

Hoe meer slaaptekort je opbouwt, hoe langer het duurt om ervan te herstellen.

7 uur per nacht is volgens wetenschappelijk onderzoek een minimum om over al je vermogens te kunnen beschikken.

Negative thinking linked to dementia in later life, but you can learn to be more positive

By Sandee LaMotte, CNN

Updated 23:15 GMT (07:15 HKT) June 7, 2020



News & buzz

The Rock just gave a more presidential speech than Trump

Anti-racist allies: How to respond to microaggressions

DE MINT COOPER
3-DEURS ISLINGTON
NU VOOR €260
#TheMINTThings
VRAAG JE OFFERTE AAN

Tip 7: de kracht van gedachten

Zorg dat het glas halfvol is

Als jij behoort tot de 'het-glas-is-half-leeg'-categorie en dus eerder pessimistisch bent, hebben we slecht nieuws voor je. Je maakt je hersenen ongezonder en je verhoogt het risico op dementie.

Uit nieuw wetenschappelijk onderzoek, dat afgelopen maanden onder andere op CNN werd gepubliceerd, blijkt dat herhaaldelijk negatief denken op latere leeftijd gelinkt is aan een grotere kans op Alzheimer.

Herhaaldelijke negatieve gedachten zorgen voor een verhoogde afzetting van 2 eiwitten in je hersenen die verantwoordelijk zijn voor de ontwikkeling van Alzheimer.

Negatieve denkgewoonten zoals frustratie over het verleden of piekeren over de toekomst werden getest bij een groep 55-plussers over een periode van 2 jaar. Er werd ook een PET-scan van hun hersenen genomen om de afzetting van de eiwitten te meten.

De scans toonden aan dat mensen die vaker negatief dachten meer ophoping van de eiwitten vertoonden. Ze hadden een slechter geheugen en een snellere achteruitgang van hun redeneervermogen op een periode van 4 jaar.

In dezelfde studie werd ook vastgesteld dat mensen met meer angst- en depressieve gevoelens ook sneller hun denkvermogen verloren.

Het is de eerste studie die een biologisch verband aantoonde tussen herhaaldelijk negatief denken en symptomen van Alzheimer.



**“Wisdom is
knowledge,
rightly
applied”**

Bedankt voor ‘t lezen.
Ik wens je veel inspiratie en succes!

Kurt

**WARRIOR NOTES™ IS EEN
UITGAVE VAN
WOLVES&WARRIORS.**

© WOLVES&WARRIORS

Andere studies toonden al aan dat er een verband bestaat tussen optimisme en

- een verminderd risico op hartaanvallen
- een sterker immuunsysteem
- beter longfunctie

Optimisten hebben vaak een gezondere levensstijl, zijn beter in het verwerken van uitdagingen en zijn betere problem-solvers.

Wil je intenser aan de slag met deze en zoveel meer inzichten zodat je sneller groeit als ondernemer en als leider?

Neem dan deel aan één van onze krachtige groeitrajecten.

Warrior Leadership

Een pittig en uniek leiderschapsprogramma. Toegankelijk voor ondernemers én managers.

Wolves & Warriors

Samen met 15 andere mannelijke ondernemers beleef je een intens avontuurlijk seminarie in Zuid-Spanje.

Warrior Queens

16 Ondernemsters maken samen opnieuw die vrolijke vrouw wakker in Zuid-Spanje.

Freedom Warrior

Inspiratiesessie van 3 uur om extra energie en motivatie te tanken, voor iedereen toegankelijk.