



02 Week 11

new
mom

Hoe werkt focus in je hersenen

Je hersenen zijn geprogrammeerd om hetgeen je op focust, waarheid te maken. Zodra je kunt visualiseren en ervaren hoe het voelt om te zijn waar je wilt zijn, zul je daar makkelijker kunnen komen. Vanuit een neuroscience perspectief werkt focus aanbrengen door bijv. visualiseren in de hersenen door in 3 verschillende systemen.

#1: Selectief filteren: we krijgen gedurende een dag eindeloze prikkels in onze hersenen. En je hersenen filteren deze prikkels op belangrijkheid. Alleen die prikkels en informatie die genoeg aandacht krijgen

zullen hoog in je bewustzijn en dus prioriteitenlijst van je hersenen blijven staan. Structureel en frequent stil staan bij jouw fijnste balans, is essentieel.

#2: Selectieve aandacht: je gaat bevestiging krijgen op je focus gebied. Door deze selectieve aandacht hierop zullen je aanvullende elementen gaan zien die helpend zijn.

#3: Waarde toekennen: in de basis vinden je hersenen alleen datgeen belangrijk dat essentieel is om te overleven. Door te trainen kun je ook focus brengen naar onderwerpen waarop jij wilt focussen.