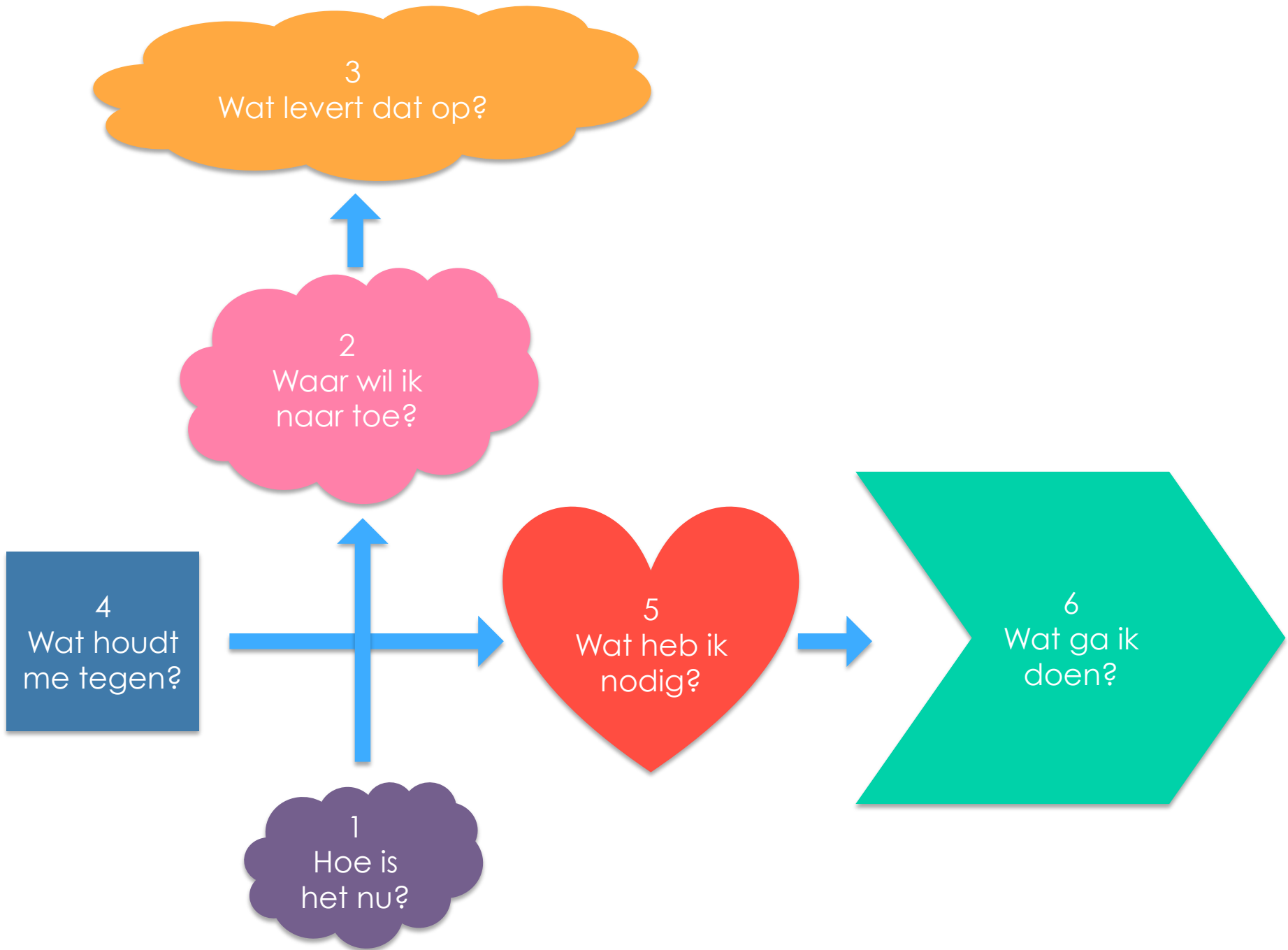


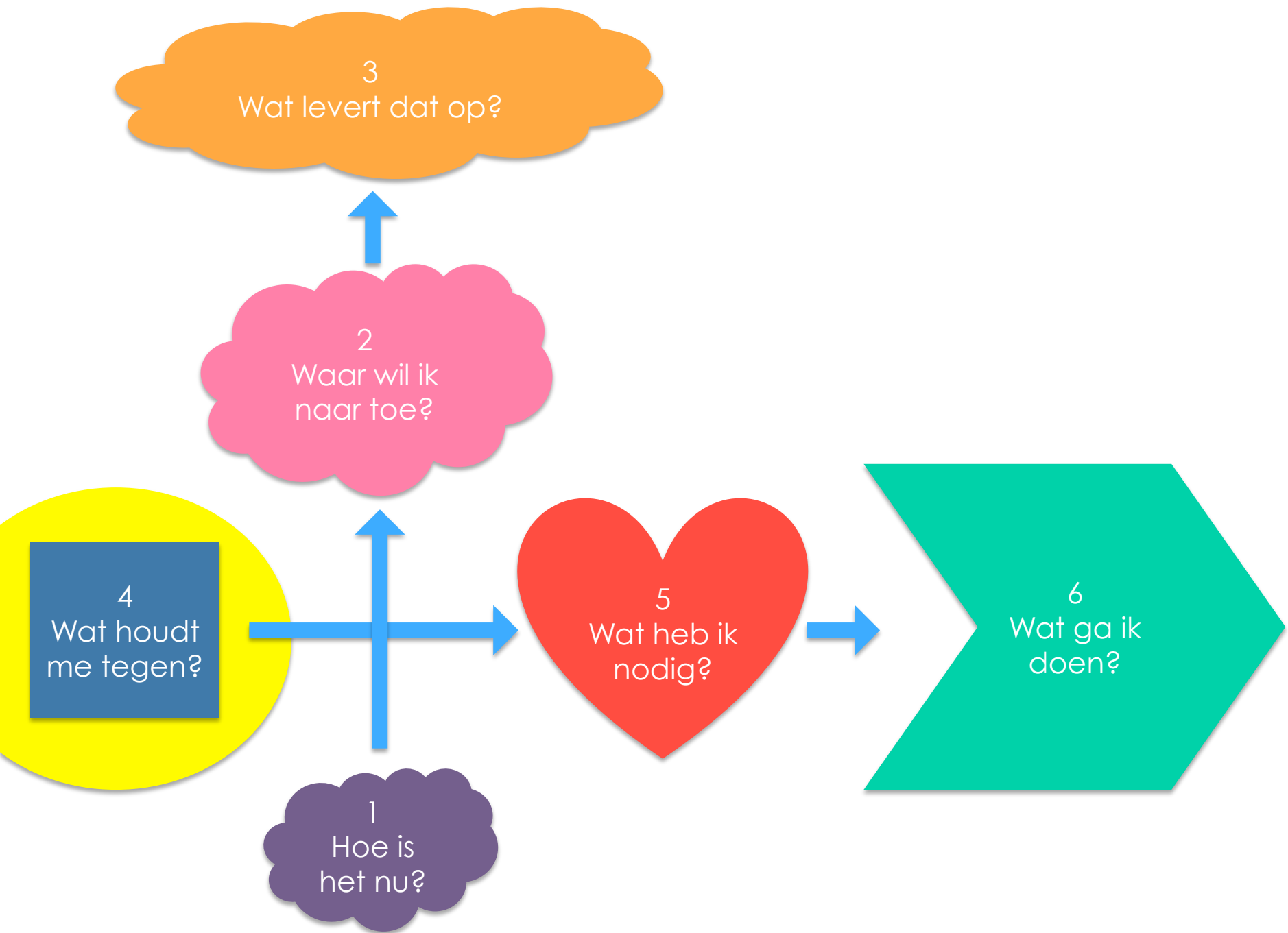
# Vitamine R

Het middel om te groeien voor drukke dokters



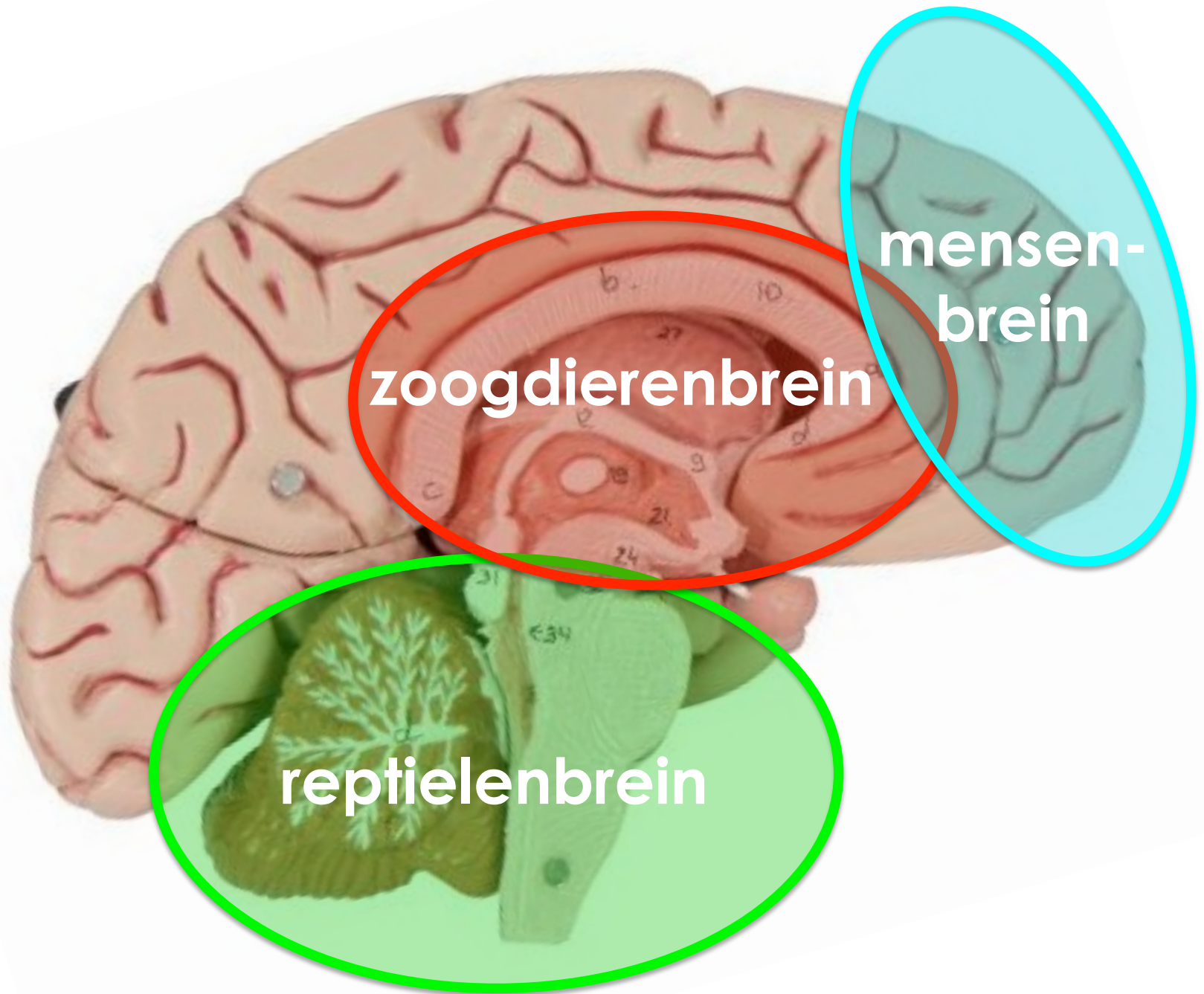
Leer hoe je Regie, Rust en Ruimte creëert





# Dokter Anna en haar brein





reptielenbrein

zoogdierenbrein

mensen-  
brein

Reptielenbrein: hersenslam/basale ganglia	Zoogdierenbrein: limbisch systeem	Menselijk brein: neocortex
Ademen Hartslag Bloeddruk Temperatuur Honger/dorst Voortplanting Fight/flight/freeze instinct onbewust	Emoties motivatie Waarden (ver-)zorgen/ouder zijn Herinnering Onbewust Sociaal gedrag Beloning zoeken Gevaar vermijden	Plannen Logica Nadenken Tijd Creativiteit Problemen oplossen Bewust Taal Abstractie-vermogen Samenwerken

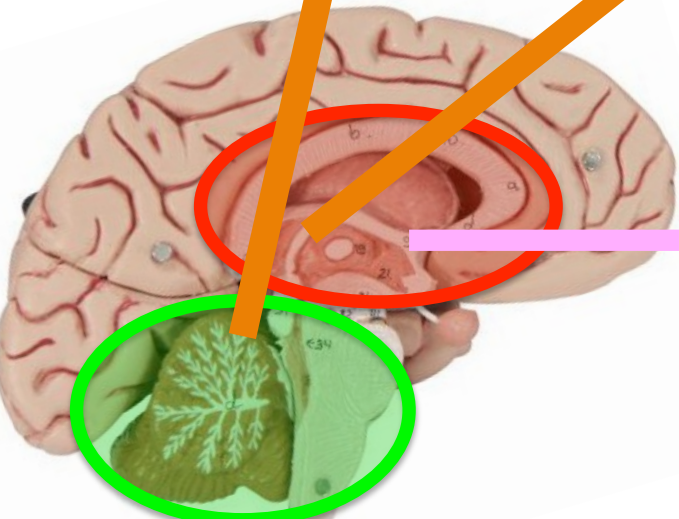
gevaarsysteem

jaagsysteem

Sympathisch



Parasympatisch



zorgsysteem

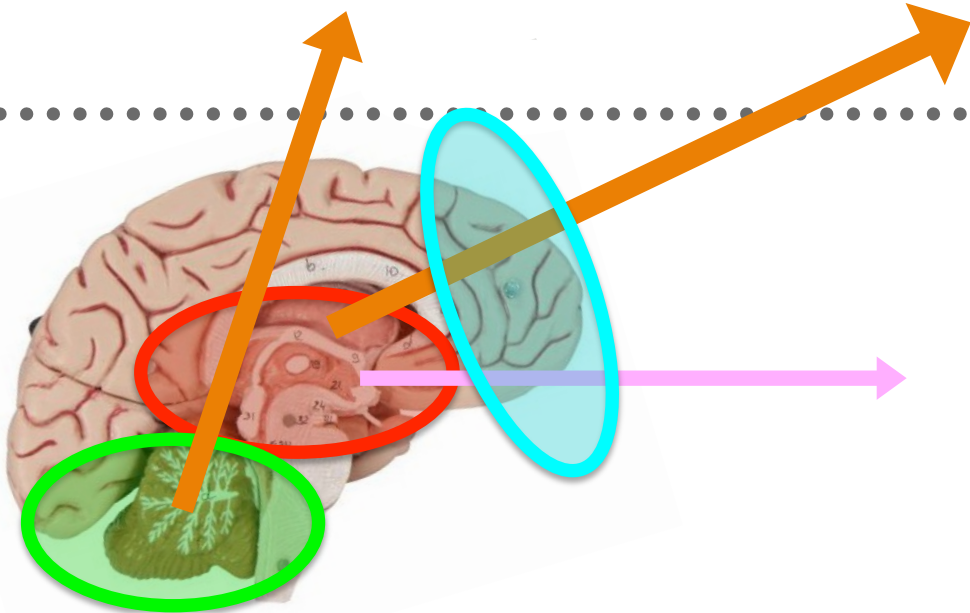




Sympathisch



Parasympatisch



# Drivers (Transactionele Analyse)



## Wees Perfect

“Je bent alleen OK als je alles goed doet.”



## Wees sterk

“Je bent alleen OK als je je gevoelens en wensen verbergt.”



## Doe de ander een plezier

“Je bent alleen OK als je anderen behaagt.”



## Doe je best

“Je bent alleen OK als je je best blijft doen.”



## Schiet op

“Je bent alleen OK als je alles meteen doet.”



Hersenen  
lessen

Les 1:

**BAD**

stronger than

*Good*

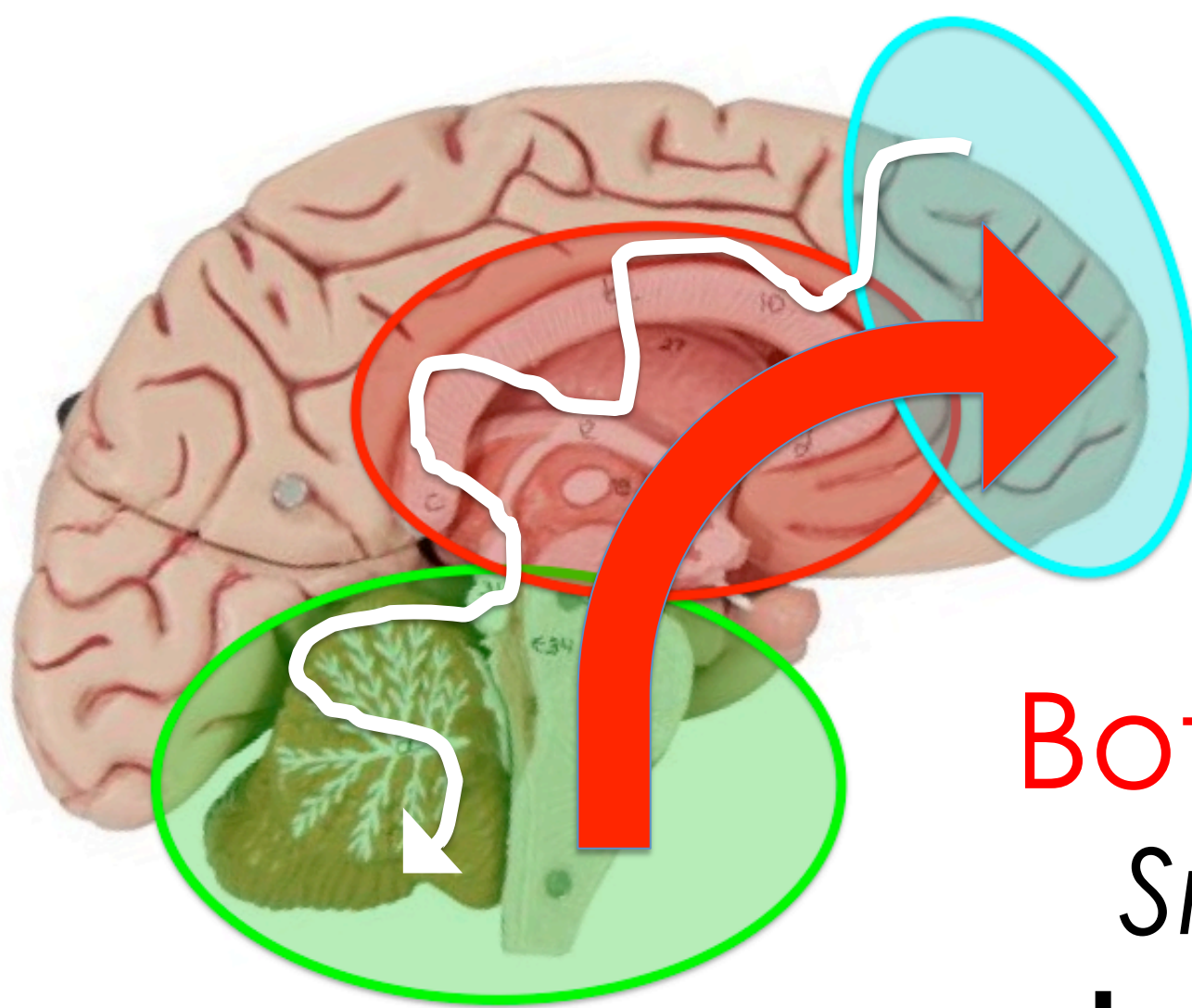




Negatieve  
is als  
klittenband

Positieve  
is als  
Tefal

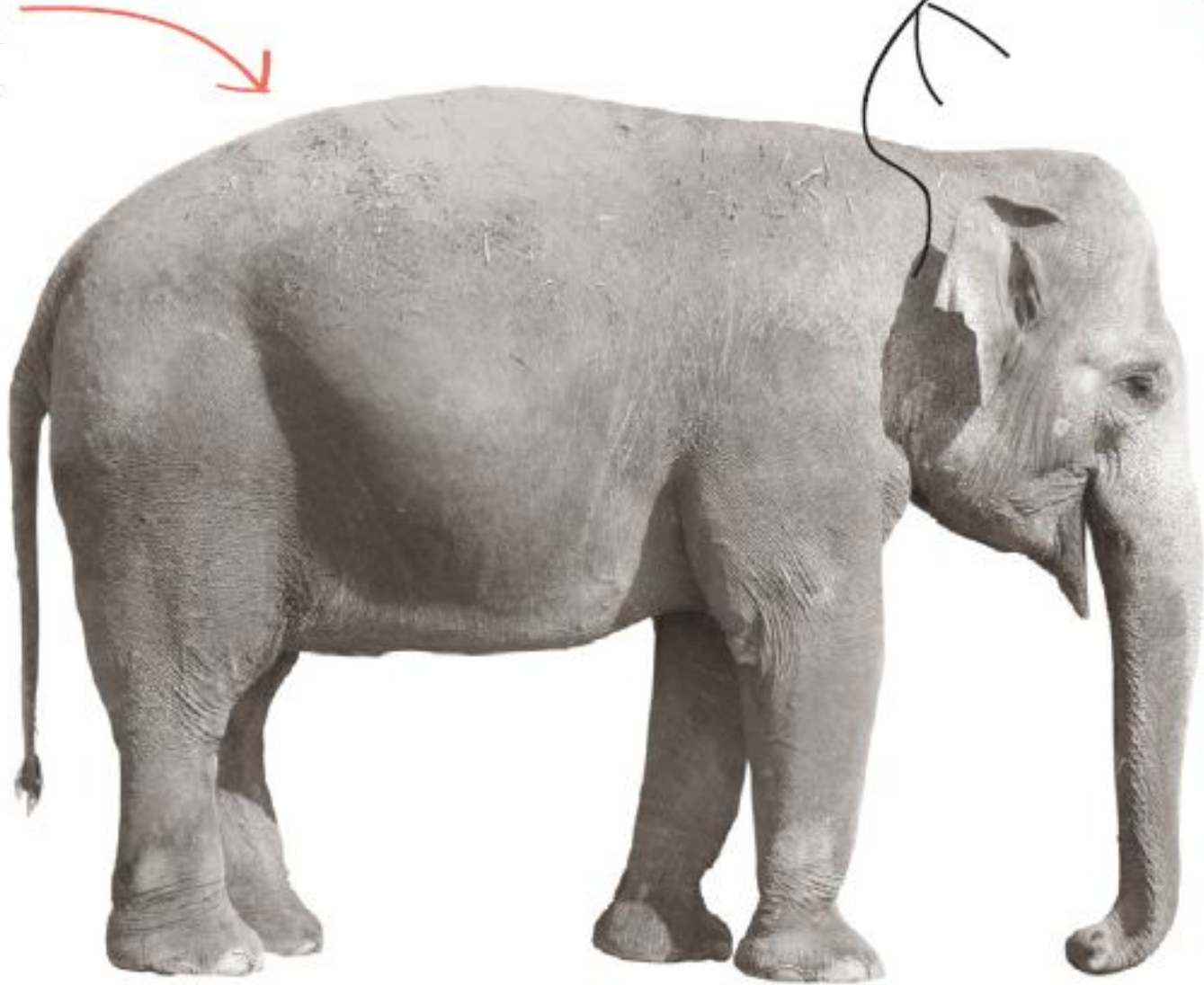




**Les 2:**  
**Bottom-up**  
*Sneller+*  
**sterker** dan  
**top-down**

# Olifant:

automatische, emotionele,  
viscerale brein  
oftewel 'zoogdieren-brein'



# Berijder:

bewuste,  
verbale,  
denkende  
brein,  
oftewel  
'menselijke  
brein'



**Les 3:  
Onze hersenen kunnen veranderen**





In order to command nature  
you have to obey it

**Zo kun jij weer  
de regie nemen!**

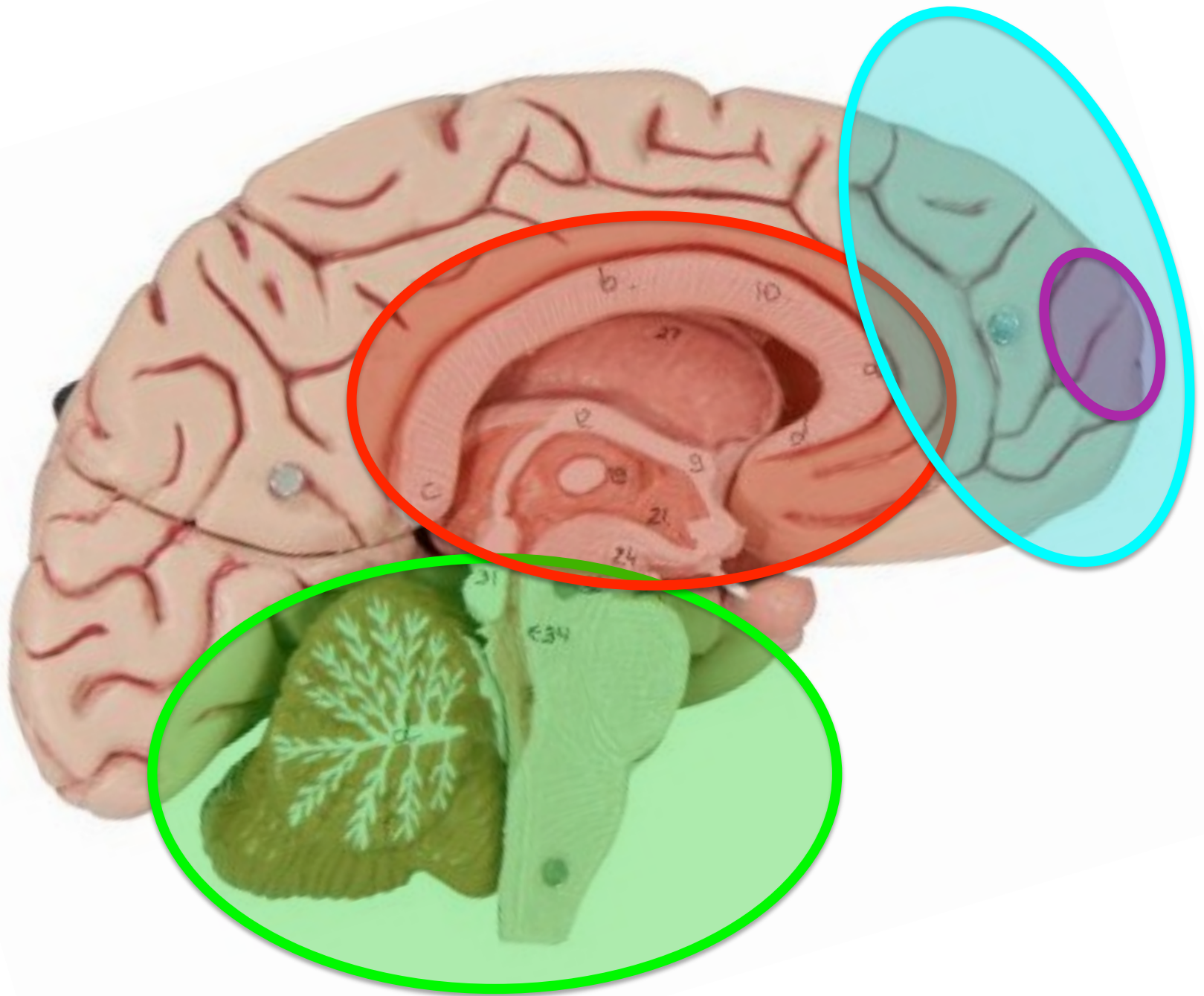
*“It is not the strongest of the  
species that survives  
nor the most intelligent*

***It is the one that is the most  
adaptable to change”***

Charles Darwin, in *On the Origin of Species*

# Nieuwe definitie gezondheid: (Machteld Huber)

**Health is the ability  
to adapt and  
self-manage**



Driver-test bladzijde ...



Lunch tot 14.00 uur