



De geschiedenis van emotie en gedachte

1. Emotionele reacties komen voort uit een specifiek deel van de hersenen, een relatief oud gedeelte. (p.16)
2. Het emotionele brein is in staat om op te merken en te onthouden wat goed voor hem is en wat het beter kan vermijden. (p.17)
3. Zo zijn ze (emoties) verantwoordelijk voor het genieten en het geluksgevoel. Er is ook een meer verborgen functie: emoties zijn verantwoordelijk voor de verwerking van onaangename voorvallen. Als een emotie kan uitklinken (net als een klankschaal), komt het voorval tot rust. (p.17)
4. Emoties doorvoelen is het medicijn waarmee we telkens weer kunnen terugkeren tot de neutrale toestand, die bestaat uit rust en vertrouwen. (p.17)
5. De mens in zijn functioneren voelt met zijn emotionele hersenen en overweegt en beschouwt met zijn denkende hersenen. Deze functies zijn meestal tegelijkertijd actief. (p.19)
6. De mens kan gevaar voelen, maar met zijn gedachten overrulen (en andersom). (p.19)
7. Ze kunnen elkaar ook tegenwerken. Dan verstoort het denken de informatie die het voelen wil doorgeven. Deze miscommunicatie is vaak verantwoordelijk voor een groot deel van ons menselijk lijden. (p.19)



De geschiedenis van emotie en gedachte

1. Emotionele reacties komen voort uit een specifiek deel van de hersenen, een relatief oud gedeelte. (p.16)
2. Het emotionele brein is in staat om op te merken en te onthouden wat goed voor hem is en wat het beter kan vermijden. (p.17)
3. Zo zijn ze (emoties) verantwoordelijk voor het genieten en het geluksgevoel. Er is ook een meer verborgen functie: emoties zijn verantwoordelijk voor de verwerking van onaangename voorvallen. Als een emotie kan uitklinken (net als een klankschaal), komt het voorval tot rust. (p.17)
4. Emoties doorvoelen is het medicijn waarmee we telkens weer kunnen terugkeren tot de neutrale toestand, die bestaat uit rust en vertrouwen. (p.17)
5. De mens in zijn functioneren voelt met zijn emotionele hersenen en overweegt en beschouwt met zijn denkende hersenen. Deze functies zijn meestal tegelijkertijd actief. (p.19)
6. De mens kan gevaar voelen, maar met zijn gedachten overrulen (en andersom). (p.19)
7. Ze kunnen elkaar ook tegenwerken. Dan verstoort het denken de informatie die het voelen wil doorgeven. Deze miscommunicatie is vaak verantwoordelijk voor een groot deel van ons menselijk lijden. (p.19)