



H1 Waarom zijn keuzes soms moeilijk?

De formulering van het probleem is belangrijker dan de oplossing

De moeilijkheden bij het maken van keuzes ontstaan vooral en misschien wel uitsluitend door de soms gebrekkige samenwerking tussen de verschillende delen van ons besturingssysteem, de hersenen

In het klooster was het gezegde, dat bedelen op een lege maag twee keer zo veel opbrengt, als het bedelen na een goed ontbijt.

Een gezonde druk op ons functioneren doet de hersenen optimaal samenwerken

Als we intern niet in evenwicht zijn, zijn we niet meer ons zelf. En juist dit 'niet ons zelf zijn' leidt tot verkeerde keuzes en gevoelens van spijt. Daarom is het in evenwicht zijn de belangrijkste voorwaarde voor het maken van goede keuzes.

Degene die dagelijks zijn ademhaling bewust reguleert, kan via de ademhaling grip krijgen op de andere autonome functies.



H1 Waarom zijn keuzes soms moeilijk?

De formulering van het probleem is belangrijker dan de oplossing

De moeilijkheden bij het maken van keuzes ontstaan vooral en misschien uitsluitend door de soms gebrekkige samenwerking tussen de verschillend delen van ons besturingssysteem, de hersenen

In het klooster was het gezegde, dat bedelen op een lege maag twee keer veel opbrengt, als het bedelen na een goed ontbijt.

Een gezonde druk op ons functioneren doet de hersenen optimaal samenwerken

Als we intern niet in evenwicht zijn, zijn we niet meer ons zelf. En juist dit 'ons zelf zijn' leidt tot verkeerde keuzes en gevoelens van spijt. Daarom is in evenwicht zijn de belangrijkste voorwaarde voor het maken van goede keuzes.

Degene die dagelijks zijn ademhaling bewust reguleert, kan via de ademhaling grip krijgen op de andere autonome functies.