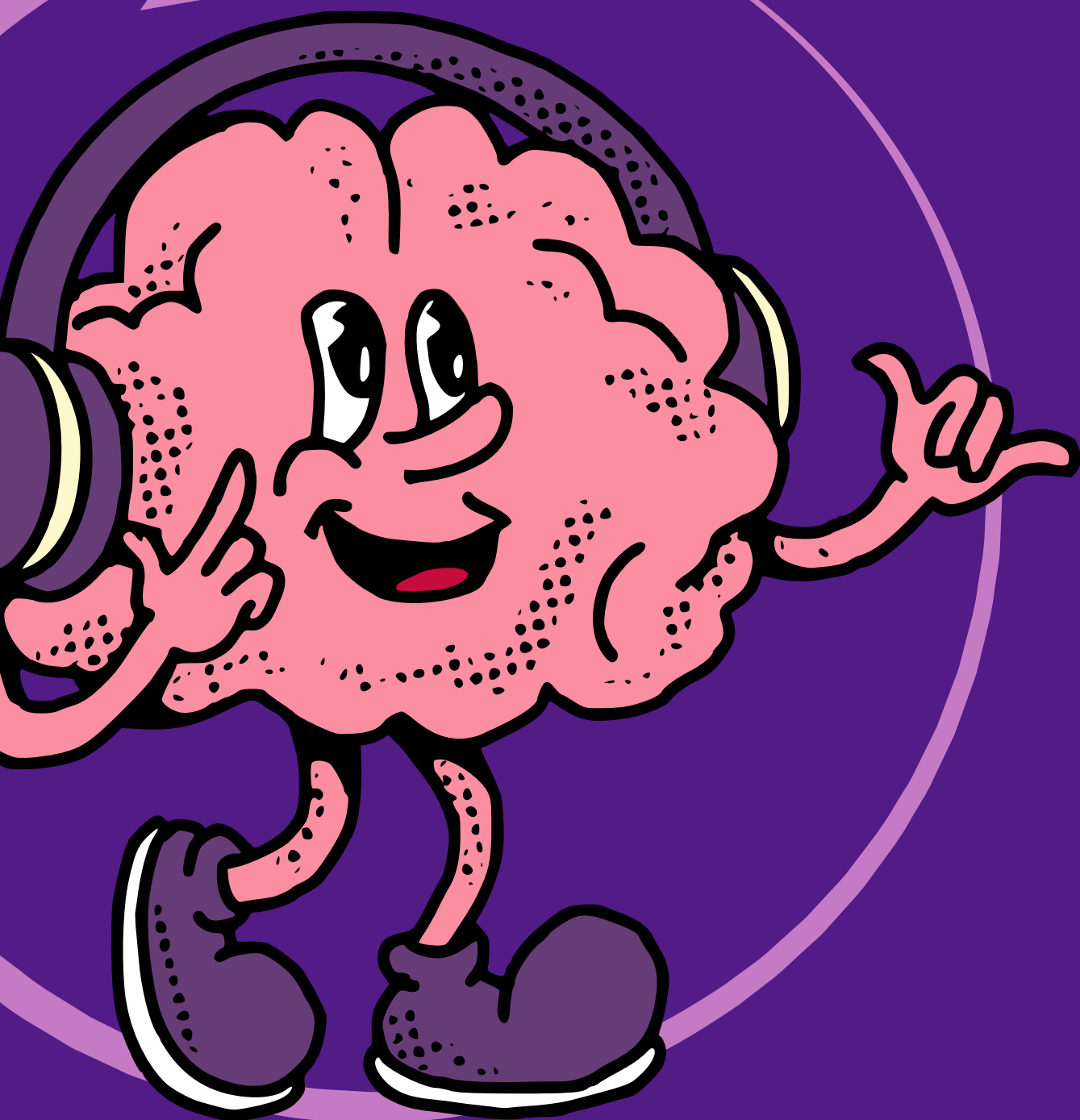


rheset short

MINI E-BOOK



EEN MUZIKAAL CADEAU



Leuk dat je dit e-book aangevraagd hebt en ik wens je veel lees-, ontdek-, en ervaar plezier!

Mijn naam is Esther van Wageningen en ik ben stressfysioloog. Als expert op het gebied van stress help ik mensen met het oplossen van stressgerelateerde klachten. Dat kan in een traject gericht op het bevorderen van je welzijnservaring én ook in een loopbaantraject.

Daarnaast ben ik auteur van het boek 'Dweilen met de kraan dicht' en geef ik trainingen en workshops.

Wil je meer over mij weten? Bekijk dan mijn [website](#).

EEN MUZIKAAL CADEAU

Een Rheset Traject is in eerste instantie een ervaringstraject. In dit e-book begin je daarom met een oefening om het effect van muziek op je brein te ervaren! Veel plezier.

In muziek zitten emoties, herinneringen, gedachten en muziek roept allerlei associaties op. Muziek heeft daarnaast een positief effect op je brein en de werking van je zintuigen.

Onderstaande oefening helpt je om jouw zintuigen met elkaar te laten samenwerken.

Geef jezelf een muzikaal cadeau en zoek je favoriete muzieknummer op via YouTube of Spotify! Kies een nummer waar je een fijne herinnering of associatie bij hebt.

Zet jouw gekozen muzieknummer aan en sluit je ogen. Probeer jouw herinneringen of associaties voor je te zien! Volg de volgende opdrachten:

- Stel je de situatie van jouw herinnering of associatie helemaal voor. Waar was je? Welke voorwerpen zie je? Was je daar alleen of was er iemand bij je? Probeer dan ook je gezelschap voor je te zien en word je bewust van de omgeving.
- Welke emoties voel je tijdens jouw herinnering of associatie? Kun je ook de emoties in je omgeving, bijvoorbeeld van je gezelschap, voelen? Bijvoorbeeld blijdschap, verdriet, vrolijk of bedroefd.
- Merk je gevoelens op in je lijf? Word je hier dan bewust van. Waar voel je dit? En wat voel je precies? Krijg je het bijvoorbeeld warm of koud? Neemt je energielevel toe of juist af?

- Stel je jouw bewegingen voor. Was je aan het wandelen, dansen of stond je stil in jouw herinnering of associatie?
- Luister naar de muziek en probeer je voor te stellen of je iets ruikt of proeft. Ben je bijvoorbeeld aan het eten of ruik je het parfum van je partner?

Als het muzieknummer afgelopen is, open je je ogen. Ga voor jezelf na:

- Welke emotie is je het meest bijgebleven? Sluit je ogen en probeer deze emotie nog eens op te roepen. Waar in je lijf voelde je dit? Kun je je de melodie voorstellen, zonder dat je de muziek hoort? Wie of wat trok het meest je aandacht? Wat deed jij in jouw herinnering of associatie?



Dat was een leuke oefening, toch? Je hebt ongetwijfeld emoties gevoeld en gevoelens opgemerkt in je lijf. Dat is ook niet zo gek, want jouw brein kan de muziek horen!

In 2023 verscheen er een nieuw **onderzoek** van Amerikaanse wetenschappers. Het lukte de wetenschappers om een stukje van 'Another brick in the wall' van Pink Floyd te reconstrueren uit hersengolven. Deze hersengolven hebben ze gemeten bij mensen die naar het nummer hadden geluisterd. Muziek heeft dus effect op je brein!

Muziek bestaat uit geluiden. Geluiden zijn zintuiglijke waarnemingen. Net als geluid hebben beelden, geuren en zelfs temperaturen invloed op je brein.

Ben je benieuwd hoe dat kan én welke invloed dat heeft op je stressbeleving? Lees dan verder.

ZINTUIGLIJKE WAARNEMINGEN

Wist je dat je over meer dan 30 zintuigen beschikt? Waarschijnlijk niet! Meestal noemen we alleen bewuste zintuigen zoals het zien, horen, proeven en ruiken. In jouw lijf zijn echter veel meer zintuigen aan het werk. Deze zintuigen sturen je bewegingen en reguleren zelfs je lichaamstemperatuur.

Jouw zintuigen zijn energie-omzetters. De externe energie uit de prikkels die je waarneemt, bijvoorbeeld licht of geluid, wordt omgezet naar een vorm van energie die jouw hersenen begrijpen, zodat je goed kunt reageren op je omgeving. Er gaat geen seconde voorbij dat jouw zintuigen slapen en ze zijn voortdurend voor je aan het werk.

In jouw ontwikkeling als mens, zie, hoor en proef je dingen op een bepaald moment voor het eerst. Je slaat de prikkels in je brein op met een emotionele lading en een bepaalde reactie.

Op een gegeven moment heeft jouw brein genoeg zintuiglijke waarnemingen opgeslagen om associaties te kunnen maken. Je herkent bijvoorbeeld altijd een hond; onafhankelijk van of je een bepaald soort ras al eens eerder gezien hebt.

Afzonderlijke zintuiglijke gegevens in jouw brein kunnen meer dan één emotionele lading hebben. Dat is ook goed uit te leggen aan de hand van muziek:

Rondom de kerstperiode vinden veel mensen kerstmuziek leuk. Je associeert de kerstmuziek waarschijnlijk met gezelligheid, familie, vrienden en lekker eten. Als het eenmaal hartje zomer is, luistert niemand meer naar kerstliedjes. Als je kerstmuziek aan zou zetten op een zomers festival krijg je waarschijnlijk verontwaardigde gezichten. Het is immers helemaal geen kerst!

Welke emotionele lading jouw systeem oproept, is dus afhankelijk van een bepaalde combinatie van zintuiglijke gegevens die jij waarneemt. Op donkere dagen met de kaarsjes aan, de kerstboom in de woonkamer en omringd met vrienden vind je de kerstmuziek gezellig, terwijl je in de zon, misschien zelfs met dezelfde vrienden, liever naar andere muziek luistert.

Zolang jouw brein alle kans heeft gehad prikkels **altijd** op een rustig niveau te verwerken en de juiste emotionele lading mee te geven, is er niets aan de hand. Je ontwikkelt dan geen 'traumaspooren' in je brein.

Helaas is deze ideale situatie voor niemand weggelegd. Voor iedereen geldt dat er momenten in je leven zijn waarbij je te veel prikkels in één keer moest verwerken. Je brein raakte daardoor een (beetje) overweldigd. Hierdoor is je brein slordiger gaan werken en heeft een stressvolle of angstige emotionele lading meegegeven aan bepaalde zintuiglijke gegevens. Dit wordt in veel literatuur een 'traumaspoor' in je hersenen genoemd.



Belangrijk! Een traumaspoor ontstaat op een moment dat jij onprettig, spannend of (onbewust) overweldigend vond. Dat kunnen hele grote en ingrijpende gebeurtenissen zijn, maar dat hoeft niet. 'Micro-trauma's' zoals een vervelende opmerking van een collega of als kind je moeder kwijtraken in de supermarkt, zijn ook overweldigend voor je brein!

Toch krijgt niet iedereen klachten van deze traumaspooren. Hoe dat komt? Of je last van de traumaspooren krijgt is afhankelijk van de zintuiglijke gegevens die je in je verdere leven moet verwerken en de kracht van de negatieve emotionele lading in de traumaspooren.

Doet een waarneming of een combinatie van waarnemingen in je werkomgeving jouw brein denken aan een waarneming in het traumaspoor? Dan zal dit spoor steeds weer aangezet worden. Je ervaart dan bijvoorbeeld stress, onrust, druk of het gevoel dat je 24/7 'aan' moet staan. Dat is stressfysiologie.

Je leest meer over het aanzetten van zintuiglijke gegevens en het effect hiervan op je lijf op mijn websitepagina over [stressfysiologie](#).



Jouw brein is ontzettend slim, maar werkt wel op basis van een eenvoudig mechanisme. Dit mechanisme heet het stimulus-respons principe. Dit principe bepaalt of jouw brein in 'alarmstand' staat of niet.

Zijn alle prikkels in jouw omgeving oké? Dan blijft de alarmstand uit. Zijn er prikkels in jouw omgeving spannend of zelfs gevaarlijk? Dan gaat je brein in alarmstand. Je **vecht, vlucht of bevriest**.

MEER LEZEN OVER JE BREIN?



Stressfysioloog Esther van Wageningen lanceert een boek over een nieuwe aanpak bij stress gerelateerde klachten. Aan de hand van wetenschappelijke principes en ervaringsverhalen wordt duidelijk dat afrekenen met stress, angst en onzekerheid echt mogelijk is.

Het boek Dweilen met de kraan dicht is geschikt voor iedereen die geïnteresseerd is in de werking van het brein, in relatie tot stress gerelateerde klachten.

Na het lezen van dit boek zal je niet meer geloven in de zin: "Je moet er mee leren leven." Want er is echt heel veel mogelijk.

Dweilen met de kraan dicht



"Helder en overzichtelijk geschreven, in klare taal snap je waar stressfysiologie door ontstaat en weet je wat je te doen staat om traumasporen op te ruimen."

- Mariska Kloppenburg, gedragsspecialist, eigenaar Bijzonder Jij en ervaringsdeskundige