



Jou brein fokus op oorlewing

Wat het dit met gesunde eetgewoontes te make?



Jy het 'n oorlewingsbrein

- Jy het jou brein oorgeërf van mense wat oorlewe het.
- Daarom is jou brein op oorlewing ingestel.
- Jy mag dalk nie so dink nie, maar wanneer jy bekommerd is dat jy dalk laat vir 'n vergadering gaan wees, of die verkeerde kos eet, dan is jou oorlewingsbrein aan die werk.
- Sodra jy veilig is van onmiddellike bedreigings soos honger, koue, die risiko van sosiale uitsluiting en ander “roofdiere”, dan skandeer jou oorlewingsbrein weer die omgewing vir ander potensiële bedreigings.

WHAT'S THE MOST IMPORTANT THING YOU'VE DONE THIS YEAR?

SURVIVED

Ons ondervindings bedraad ons brein

- Jou brein beloon jou met 'n goeie gevoel wanneer jy 'n geleentheid aangryp en waarsku jou met 'n slegte gevoel wanneer jy 'n geleentheid deur jou vingers laat glip.
- Hierdie reaksies is in jou brein se drang om te oorleef gewortel.
- Maar ons is nie gebore om spesifieke kos te soek of “roofdiere” te vermy nie.
- Ons brein word deur ons lewensondervindings bedraad.
- Hierdie bedrading begin van die oomblik dat ons gebore word.



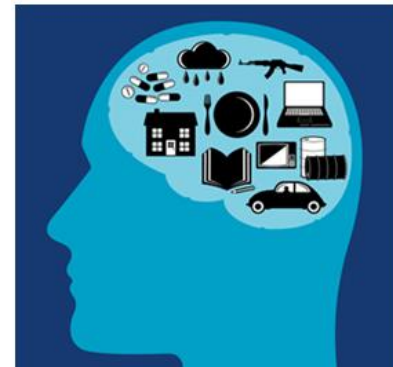
Die snelweë in ons brein

- Enigiets wat ons laat goed voel, bou paaie na ons gelukkige hormone wat vir ons sê “dit is goed vir my.”
- Wat ookal sleg voel, bou weer paaie wat sê “dit is sleg vir my.”
- Teen die tyd dat jy 7 jaar oud is, is die kernbane in jou brein klaar bedraad.
- Dis waarom ons sit met kern neurochemiese bane wat nie opweeg teen ons volwasse oorlewingsbehoefte nie.
- Wat dus belangrik is om te weet, is dat hierdie bedrading wat vanaf ons vroegste ondervindings plaasvind, onvolmaak is.



Die brein stoor alle ondervindings

- Jou neurale bane maak dit maklik vir jou om van sekere goed te hou en van ander nie te hou nie.
- Daarom sal jy vind dat jy van goed hou wat nie goed vir jou is nie en dan sal jy weer 'n afkeer of 'n vrees hê vir goed wat eintlik goed is vir jou.
- Hoekom sal die brein sulke snaakse bane bou?
- Omdat die brein gemaak is om ondervindings te stoor, nie uit te vee nie.



Jou brein se strewe om goed te voel

- Jou brein se strewe om goed te voel, is die natuur se oorlewingsenjin.
- Ons soek kos om die slegte gevoel van honger te stil.
- Sodra jou honger gestil is, hou jou brein aan om die omgewing te skandeer.
- Die menslike brein hou nooit op om die omgewing vir moontlike gevare te skandeer nie.
- En jy oorleef, omdat die slegte gevoel van **kortisol** jou betyds waarsku om potensiële gevare te vermy.
- **Kortisol** kommunikeer pyn en die verwagting van pyn.



Jou reaksie op kortisol alarms

- Wanneer jou kortisolvlakke styg, dan reageer jy deur **iets te doen** om die gevoel weg te kry.
 - Voorbeeld: jy het 'n slegte gevoel oor jou baas terwyl jy by jou lessenaar by die werk sit.
 - Jy wil hierdie gevoel weg hê, want **kortisol** irriteer jou totdat jy iets doen om dit te laat weggaan.
 - Uit ondervinding het jy geleer dat oliebolle jou laat goed voel.
 - Oliebolle sneller gelukkige hormone.
 - Die goeie gevoel trek jou aandag van die slegte gevoel af wat dit laat voel dat die gevaar weg is – vir solank jy besig is om die oliebol te eet.
 - Bewustelik weet jy dat die oliebol nie die probleem opgelos het nie, en dit eintlik net kan vererger, maar deur die oliebol te eet, ervaar jy 'n gevoel van veiligheid vir daardie oomblik.
 - Wanneer die “doen iets” gevoel toeslaan, bou jou brein die idee dat om 'n oliebol te eet, is om iets te doen.



Hoe om hierdie bouse siklus te stop?

- Weerstaan net die gevoel van “doen iets” en leef met die **kortisol** saam.
- Maklik?
- Nee! Want **kortisol** skree vir jou aandag.
- As jy egter die wilskrag het om vir 45 dae hierdie drang om iets te doen, weerstaan, bou jy ‘n nuwe gewoonte.
- Wie het sulke sterk wilskrag?

Cortisol is like paving that turns a neural trail into a superhighway



Turbo Tapping

- Vir ons gewone mense sonder die nodige wilskrag, is daar 'n makliker oplossing!
- **Turbo Tapping** bied 'n makliker en vinniger oplossing! Kliniese toetse bewys dat 'n uur se **Turbo Tapping** per dag, jou kortisolvlakke beduidend verminder!
- En jy breek hierdie slegte gewoonte onmiddellik!

Volgende Werkswinkel

- 21 – 25 November 2017
- By die NG Kerk Agterpaarl
- Die totale **opleidingsprogram** behels die volgende:
- Dit begin met die werkswinkel van **5 dae** (waarvan die teorie vooraf deurgewerk is)
- Die volgende modules vorm deel van die program:
 - ***Anthropology*(ANT401)**
 - ***Ecometrics*(ECC401)**
 - ***Integrating Coaching Model*(ICM401)**
 - **Slegs diegene wat nog nie hierdie modules in die verlede by Perspektief gedoen het nie, moet deur hierdie 3 modules werk.**
- **Bonus materiaal:**
- 40 krediete op die Assessment Centre ter waarde van **R3 200.00**
- Sewe uur se supervisie (m.b.v. Skype) terwyl jy 1 persoon en 1 groep deur die proses neem ter waarde van **R4 200.00**
- **Totale waarde van bonus materiaal: R7 400.00**
- 'n Sertifikaat word dan aan jou uitgereik wat jou in staat stel om by die **ICR** as 'n internasionale ***weight management coach*** te registreer.

Om in te skryf:

- **Jy het tyd tot 13 November om te kwalifiseer vir 10% korting!**
- **Kliek op die volgende skakel:**

[Weight Management Coaching
Opleidingsprogram](#)