

Pete A. Sanders jr.

Ontdek het **GELUKSCENTRUM** in je **hersenen**

Gebruik de Joy Touch
voor meer vreugde,
vertrouwen en evenwicht
in elke situatie



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord: Innerlijke Technologie – de sleutel tot groter succes en geluk in de 21ste eeuw 9

Het millennium van de geest 9

Uitstijgen boven je dinosaurushersenen 11

Het drogeren van Amerika 13

Een revolutionaire ontdekking 16

Je bevrijden uit de ketenen van je vechtreflexen 18

Word een pionier in het onontgonnen mentale gebied 21

1 De Joy Touch: hoe activeer je de natuurlijke stemmings-verhogende mechanismen van de hersenen? 24

Het septum-pellucidumgebied 25

Het lokaliseren van het gelukscentrum van je hersenen 29

De natuurlijke euforie van het lichaam activeren 37

Controle over je gemoedstoestand 41

Aanvullende mogelijkheden voor een sterker begineffect 47

2 Het overwinnen van limbische stress en depressie 55

De tyrannosaurus van stress: limbische stress 57

Het zwarte gat van de hersenen: de limbische cyclus 59

Hoe maak je snel een eind aan emotionele verwarring? 63

Sleutels voor het zelf helen van innerlijk leed en pijn 71

Omgaan met afwijzing 72

De pijn van bedrog 75

De leegte van verlies of eenzaamheid 80

Verlies van baan of een gemiste kans 84

De schaduw van verborgen pijn 88

Je innerlijke explosies onschadelijk maken	92
Boosheid omdat er niet naar je geluisterd wordt	95
Boosheid over je hulpeloos voelen en/of onrechtvaardig gecontroleerd worden	101
Boosheid over niet gewaardeerd worden	103
Irritatieboosheid	105
Boosheid over boos worden	106
Hoe breng je je 'zorgenmachine' tot zwijgen?	109
De dingen goed doen	111
De last van verantwoordelijkheid	115
Zekerheidskwesaties (zorgen over je baan, je gezondheid en geld)	118
Zorgen over je gezin	120
Vaardigheden om angst aan te pakken	123
Angst voor het onbekende	123
Angst voor hulpeloosheid of eenzaamheid	125
Fobieën, paniekaanvallen en dwangneurosen	127
Het overwinnen van een lichte depressie	129
Vaardigheden om langdurige depressiviteit aan te pakken	132
Het doen van de Joy Touch terwijl je in beweging bent	134
De Joy Touch van bovenaf en andere alternatieven	137
Specifiek negatieve gedachten aanpakken	141
Het weer opladen van je hersenchemie	146
Preventief onderhoud en zelfzorg	149

3 De liefde in je leven versterken 152

Het zuur van kritiek neutraliseren	154
Het gevoel niet genoeg liefde te krijgen	159
Grijp het moment voor de opsteker aan	163
Het verminderen van de irritatie die liefde ondermijnt	166
Zelf relatiekwesties oplossen met de kracht van het medicijnwiel	171
Samen meer prettige tijd hebben	175
Joy Touch voor een rijkere seksuele ervaring	177
De ziel aanspreken voor grotere eenheid	179
De zoektocht naar de locatie van de ziel	181
Het doen van de Zielsswitch	183
Een ziel zijn: de sleutel tot universele liefde	187
Samensmelten met het universum	192
De liefde in je leven spiritueel vergroten	195
Samensmelten met de liefdesdimensie	195
De Joy Touch van bovenaf doen	197
Anderen als zielen zien	199

4 Succes zonder prestatieverslaving 204

- De biologie van de prestatieverslaving 205
- Hoe vaak heb je succesgevoelens nodig? 207
- Waardeanalyse 209
- De valkuil van verlangen 212
- Financiële druk 217
- Wensen en behoeften 219
- Op je werk gelukkig zijn 221
- Drie banen, één salaris 224
- Speel ermee, werk er niet aan! 228
- Tijdsdruk 232
- Jij bent uniek 238

5 In vijf stappen naar je ideale gewicht 242

- Stap 1: Voel je goed bij wat je eet 243
- Stap 2: Neem de tijd 247
- Stap 3: Denk aan je dieet, niet aan je gewicht 250
- Stap 4: Jij bent belangrijk, niet je gewicht 253
- Stap 5: Jij beheerst je gewicht – en niet andersom 256

6 Met de Joy Touch pijn verminderen en rook-, drank- en drugsverslaving overwinnen 260

- Pijn verlichten 261
 - Hoofdpijn 261
 - Migraine en bonzende pijn 261
 - Kiespijn 263
 - De Joy Touch voor, tijdens en na een operatie 264
 - Rugpijn 266
 - Ernstige en chronische pijn 266
 - De geest overwint de materie 269
- Je rookverslaving overwinnen 269
 - De Joy Touch als vervangingsmiddel 270
 - Het leren kennen van je triggers 271
 - Het gebruik van nicotinepleisters of -kauwgum 273
- Met de Joy Touch je alcoholconsumptie beperken 275
 - Jij bent de sleutel 276
 - Afkicken of met mate drinken 277
 - Strategieën voor vermindering en voorkoming van terugval 277
 - Ondersteun met de Joy Touch andere professionele behandelingen 280

Het aanpakken van verslaving aan drugs en andere chemische middelen 281

De Joy Touch als ondersteuning bij professionele hulp 282

De ziel is sterker dan de drug 284

7 Levensproblemen eerlijk en bewonderenswaardig dragen 285

8 Joy Touch in het kort 289

De plaats van het septale gebied 290

Manieren om te activeren en verschillende gwaarwordingen 292

De Joy Touch vanuit verschillende richtingen 293

De Joy Touch voor meer intimiteit 295

Definitie van limbische stress en de twee helende vragen 296

Troostende Verbindingen voor pijn 297

Troostende Verbinding voor boosheid 298

Troostende Verbindingen voor ongerustheid 299

Troostende Verbindingen voor angsten 301

Een eind maken aan verborgen pijnen 303

De vier stappen van het pieken-en-dalenconcept 304

Omgaan met kritiek 305

Het aanpakken van depressies 306

Met de sterke punten van beide geslachten relatieproblemen oplossen 307

De basisprincipes van de Zielsswitch 308

Mogelijkheden om samen te smelten of één te worden met je ziel 309

Altijd succesvol zijn 310

In vijf eenvoudige stappen naar jouw ideale gewicht 311

Joy Touch-variaties voor pijnbeheersing 312

Met de Joy Touch je rookverslaving overwinnen 313

Joy Touch en normalisering van het alcoholgebruik 314

De Joy Touch ter ondersteuning van een drugtherapie 315

Je levensproblemen met waarde dragen 316

Contact met Free Soul 317

Over de auteur 318

Dankbetuiging 319

Voorwoord

Innerlijke Technologie – de sleutel tot groter succes en geluk in de 21ste eeuw

Stel je voor dat je in staat bent om je beter te voelen wanneer je maar wilt. Stel je voor dat je in staat bent om fysieke en mentale/emotionele pijn onder controle te houden. Denk je eens in hoe anders je leven zou zijn als je niet van streek zou worden gebracht door problemen, je altijd gelukkig zou zijn en je je lot in eigen hand zou kunnen nemen. Dat is allemaal mogelijk. Je hoeft alleen maar te leren hoe je de natuurlijke stemmings-verhogende mechanismen van je hersenen activeert. Deze techniek luidt de 21ste eeuw in, ook voor jou. Dit boek geeft je de sleutels om deze toekomst nu al te beleven.

Het millennium van de geest

Ik stel zakenmensen geregeld de vraag: wat is je belangrijkste apparatuur? Sommigen zeggen dat het hun fax of telefoon is. Anderen zeggen heel stellig hun computer of kopieerapparaat. Dan vraag ik hen: zou je er tevreden mee zijn als je belangrijkste apparatuur maar op tien tot veertig procent van zijn vermogen werkt? Wetenschappers schatten namelijk dat dit het percentage is dat wij momenteel van ons hersenvermogen gebruiken.

Zou jij genoeg nemen met slechts tien tot veertig procent van je vermogen om lief te hebben en gelukkig te zijn? Ongeacht je geslacht, leeftijd of beroep, je geest is het belangrijkste instrument dat je elke dag gebruikt. Het wordt tijd om meer dan

slechts een fractie ervan te gaan gebruiken. Geen wonder dat het leven een strijd is. Wat een moeite moet je doen als je vermogens en keuzemogelijkheden voor meer dan de helft worden beperkt! De toekomst van de mensheid is om zich los te maken uit het moeras van lijden en strijd en nieuwe horizonnen van geluk en vervulling tegemoet te gaan. De toegang tot die vrijheid ligt in het gebruik leren maken van het volledige vermogen van je hersenen.

In de tachtiger jaren veranderde *Frames of Mind* van dr. Howard E. Gardner op een revolutionaire manier de hersenwetenschap en de pedagogie met zijn theorie over meervoudige intelligenties. Korte tijd later volgde onderzoek dat aantoonde dat de hersenen je leven lang voortdurend nieuwe synaptische verbindingen maken. Dit betekent dat je op elke leeftijd je leervermogen en IQ kunt verhogen. Daniel Goleman heeft het publiek met zijn boek *Emotionele Intelligentie* bewust gemaakt dat voor geluk en succes in het leven het EQ (emotionele quotiënt) net zo belangrijk is als het IQ (intelligentiequotiënt). Goleman, de allereerste pionier op het gebied van emotionele intelligentie, wijst erop dat het EQ ook geleerd kan worden en dat je het EQ van jou en van je kinderen met gerichte inspanning kunt verhogen.

Wat zou je ervan vinden als je zowel je mentale als emotionele vermogens met één stap zou kunnen vergroten? Stel je de invloed eens voor van een fysiologische ontdekking die het je rationele geest mogelijk maakt om bewust binnen enkele seconden je emotionele welzijn te vergroten. Bedenk eens wat een spectaculaire vooruitgang dat in je leven zou kunnen brengen. Het onontgonnen gebied van bewustzijnsonderzoek ligt niet bij wat we kunnen leren over de hersenen, maar meer bij wat jij met die van jou kunt doen.

In de Amerikaanse televisieserie *The Brain* werd gesteld dat er mogelijk meer paden in de hersenen zijn dan atomen in het gehele, ons bekende universum. De grotere vreugde en verbeterde prestaties die mogelijk zijn met zo'n onbeperkt netwerk, zijn niet te berekenen! De sleutel is: toegang leren krijgen tot het wonder van innerlijke technologie dat je al bent.

Eeuwenlang heeft de wetenschap ons hoofdzakelijk technologie buiten onszelf gegeven: verbeterde machines en nieuwe energiebronnen. Deze industriële revolutie heeft ons een grotere controle gebracht over onze omgeving en onze vrije tijd drastisch vergroot, maar dat is ten koste gegaan van ons mentale welzijn. Wetenschap en technologie hebben een cultuurschok teweeggebracht die iedereen onder druk zet. Het gevolg is in feite een vermindering geweest van onze levenskwaliteit. Wij hebben niet het gevoel meer vrije tijd te hebben, want het kost ons twee keer zoveel tijd om ons los te maken van de toegenomen spanningen. Om te ontspannen hebben we maar al te vaak die extra borrel of sigaret nodig of we hangen lui voor de televisie. Maar dan nog ondervinden veel mensen slaapstoornissen vanwege de kommer en kwel van het leven. We zijn erin geslaagd om onze buitenwereld te beheersen ten koste van onze innerlijke harmonie en blijdschap. Dat verlies berooft je niet alleen van je blijheid, het vermindert ook je vermogen om je volledige potentieel te benutten.

Het is tijd om de strijd en het ongelukkig zijn te laten verdwijnen. Dat zijn de overblijfselen van je evolutionaire verleden. Je toekomst ligt in het gebruik van Innerlijke Technologie om ze te vervangen door blijheid en tevredenheid. Gevoelens van hulpeloosheid zijn het gevolg van je dinosaurushersenen. Het is je geboorterecht om daar bovenuit te stijgen.

Uitstijgen boven je dinosaurushersenen

Tot voor kort omschreven onderzoekers de delen en de functies van de hersenen meer aan de hand van hun ligging, dat wil zeggen: voorhersenen, middenhersenen en achterhersenen. Onder aanvoering van neurotechnisch wetenschapper Paul MacLean van het National Institute of Health is de wetenschap de laatste tijd een nieuwe kijk op de hersenen gaan krijgen gebaseerd op de drie evolutiestadia.

Dit 'drie-eenheid'-hersenconcept is radicaal anders. Het beschrijft dat wat de meeste mensen de *hersenen* noemen (de buitenste hersenschors) als zijnde slechts de meest recente

evolutionaire toevoeging. Deze neozoogdierhersenen (hersenschors of cortex) zijn toegevoegd boven op de twee al bestaande hersenstructuren. Die 'lagere' hersenen zijn het limbisch systeem (de oude zoogdierhersenen die in dezelfde vorm bij alle zoogdieren worden aangetroffen) en de hersenstam (ook wel de reptielhersenen genoemd, die worden aangetroffen bij alle gewervelde dieren van de reptielen tot de mensen).

Deze lagere evolutionaire delen van de hersenen bevatten onze zogenoemde 'dinosaurushersenen'. Hun functie dateert vanuit de oude strijd van de mens om *fysiek* te overleven. Samen kunnen ze de vreugde uit het leven wegzuigen. Dat geldt vooral voor het limbisch systeem, waarvan dr. MacLean zegt dat dit het ruwe materiaal van negatieve emoties bevat. Door het laten aanhouden van gevoelens van zorgen, boosheid, pijn en angst kan het limbisch systeem je vasthouden in de ellende.

Eeuwen geleden was het limbisch systeem van cruciaal belang voor het in leven blijven. Het was veel beter om bang te zijn opgegeten te worden door een tijger dan om zijn lunch te zijn. Ook was het veel beter om de pijn die een stam aan de andere kant van de heuvel je kon aandoen, goed in gedachten te houden dan deze mensen te vergeten en de volgende keer door hen gedood te worden. De meeste overlevingsspanningen uit ons evolutionaire verleden bestaan nu niet meer, maar het limbisch systeem is in wezen gelijk gebleven. Deze tegenstrijdigheid kan de primaire oorzaak zijn dat ons plezier in het leven minder snel vooruit is gegaan dan onze technologische ontwikkeling. Onze wetenschap heeft kwantumsprongen gemaakt maar onze fysiologie heeft nog maar amper enkele stappen buiten de grot gezet. Een onbeheersbaar limbisch systeem heeft nog steeds de macht om ons een bedreigde soort te voelen.

Alcohol en drugs maskeren of onderdrukken de angst en de pijn die veroorzaakt kunnen worden door de limbische hersenen maar hebben wel schadelijke bijwerkingen. Overmatig eten en vraatzucht creëren een sensatie van vol zijn die ook de limbische pijn stilt. Maar ook die hebben bijwerkingen (en die ontstaan op heupen en dijen).