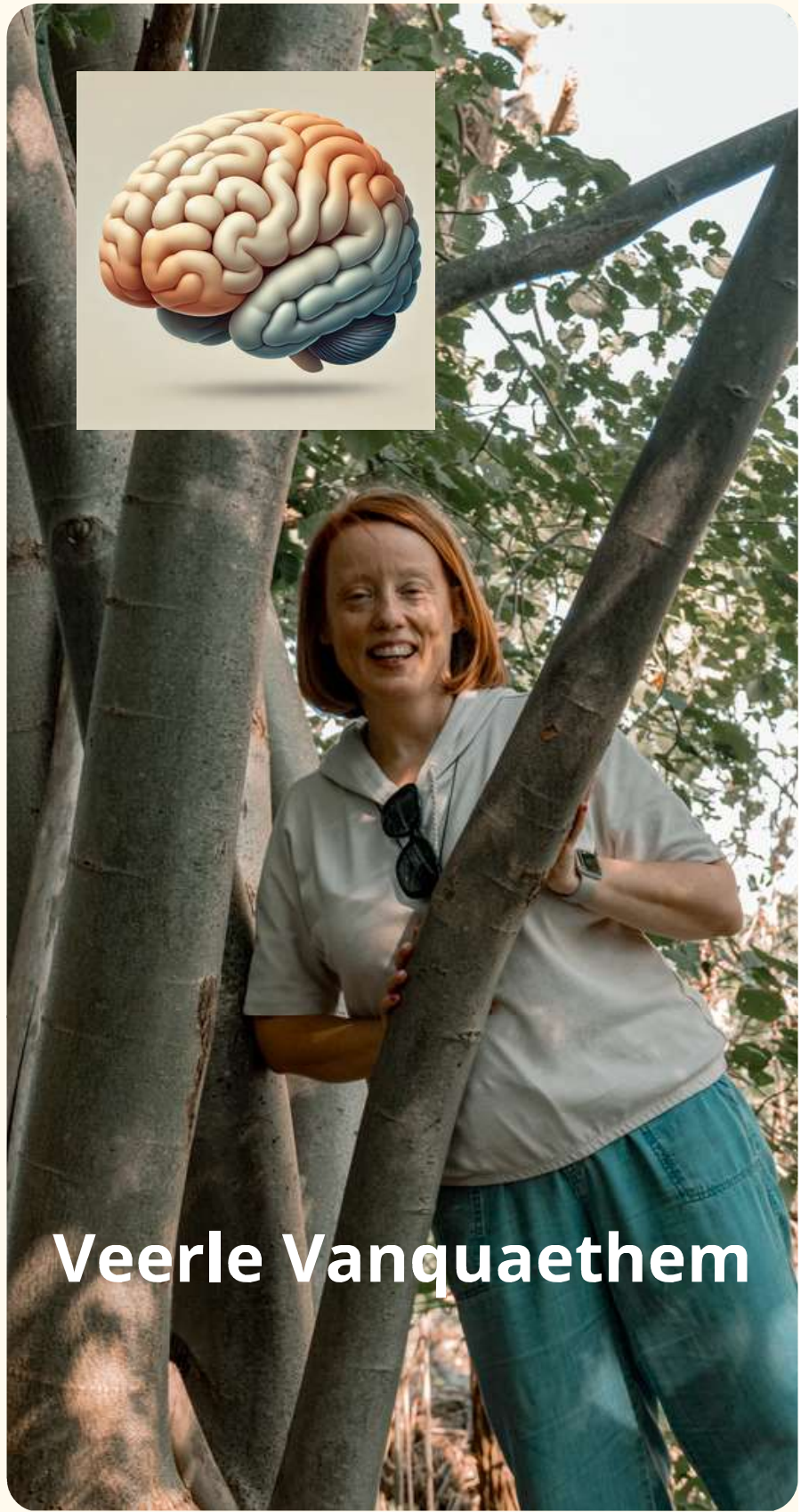
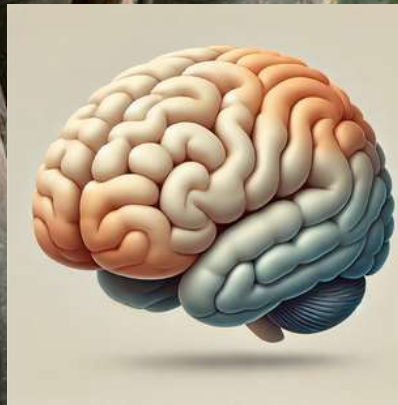


# BETER BREIN = BETER LEVEN!

10 REDENEN OM MEER TE LEREN OVER JE  
BREIN.



**Veerle Vanquaethem**

# ONTDEK DE SLEUTEL TOT EEN MAKKELIJKER LEVEN: JE BREIN!

**Voelt het leven soms ingewikkelder aan dan je wil?**

Wat als ik je vertel dat een makkelijk leven binnen handbereik ligt, namelijk gewoon in je eigen brein?

Misschien denk je nu: "Zo simpel zal het niet zijn!" of vind je dat het vooral "anderen" en "situaties" zijn die alles zo ingewikkeld maken en dat jij er dus echt niks kan aan doen!

Toch is het zo! Je brein is de sleutel! Ongeacht opvoeding, achtergrond, ervaring, soort problemen,... heeft iedereen de kracht om door breinkennis het leven eenvoudiger, rustiger en succesvoller te maken.

In dit e-book ontdek je 10 redenen waarom meer weten over je brein niet alleen fascinerend is, maar ook dé sleutel biedt tot meer rust, sterkere relaties en een vervullend leven.

Wat echt geweldig is? Je kunt er direct mee aan de slag! Deze kennis is voor iedereen toegankelijk: geen ingewikkelde theorieën, maar praktische inzichten waar je meteen mee aan de slag kan.

**Ben jij klaar om te ontdekken welke invloed breinkennis op jouw leven kan hebben?!**



# BETER BREIN = BETER LEVEN!

## 10 REDENEN OM MEER TE LEREN OVER JE BREIN.

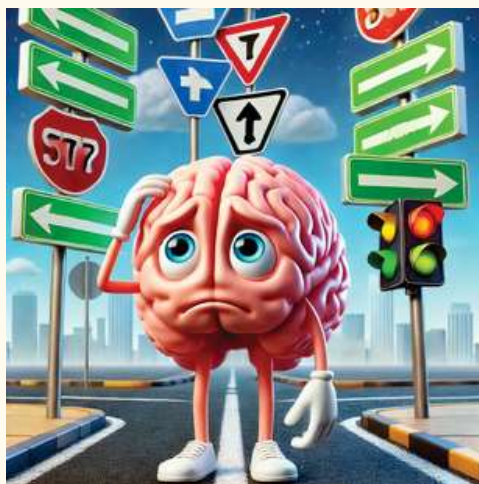
### 01. **Betere stress-controle:**

stress is iets van iedereen en van elke dag. Hoe je ermee omgaat is belangrijk. Daar is jouw brein mee bezig. Door te begrijpen hoe stress ontstaat en wat er op stressmomenten in je brein gebeurt, kan jij je brein op de juiste manier gebruiken om beter te leren omgaan met uitdagende situaties en **je stress en je mentale belasting** te verminderen of te controleren.

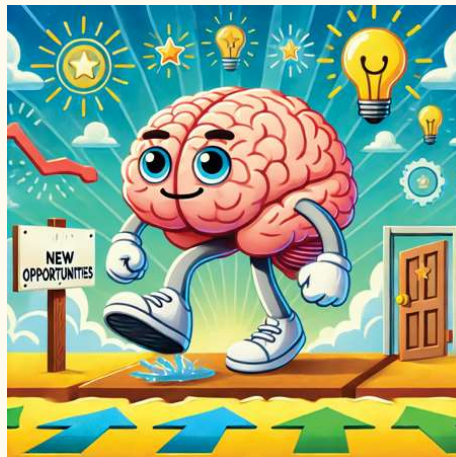


### 02. **Makkelijker beslissingen kunnen nemen:**

elke dag moeten we allerlei beslissingen nemen. Soms gaat dat vanzelf maar dikwijls is het moeilijk. Wat moet je nu doen? Waar moet je rekening mee houden en waarom lukt het je maar niet de knoop door te hakken? Kennis van breinwerking helpt je om **rationele en weloverwogen beslissingen** te nemen, zowel in je persoonlijke leven als op het werk.



**03. Meer flexibiliteit en productiviteit:** je werkt aan je mentale flexibiliteit want Je leert wat je brein kan en niet kan en hoe je op een goeie en efficiënte manier kunt schakelen tussen taken en **taken kunt afwerken**. Je brein begrijpen zal je helpen om **productiever** te zijn, creatiever te denken en makkelijker **problemen op te lossen**.



**04. Meer efficiëntie en betere concentratie.** “Less is more” als je maar weet hoe het moet! Door te weten hoe je je brein optimaal inzet, kun je je beter concentreren, efficiënter werken en **meer gedaan krijgen in minder tijd**.

**05. Meer emotionele controle.** Waar en wanneer jij dat wil rustig kunnen blijven. Niets mis met emoties maar inzicht in je brein geeft je meer **grip op je emoties**, waardoor je **rustiger kunt blijven** in moeilijke situaties en gezondere relaties kunt onderhouden. Weg met de ongewilde, publieke uitbarsting, weg met de frustratie na een moeilijk gesprek, gedaan met de pijnlijke huil- of scheldpartijen die achteraf overbodig blijken.



**06. Betere slaapkwaliteit:** begrip van hoe en waarom je brein rust nodig heeft en de juiste dingen doen om je brein de kans te geven om het nodige “nachtwerk” te verrichten, helpt je betere slaappatronen te ontwikkelen, wat je **energieniveau, je gezondheid en natuurlijk je breinwerking verbetert**. Slaap (ja, minstens 7u!!) is van levensbelang.



**07. Een bonus voor de toekomst.** Door de werking van je brein te kennen leer je wat het **nodig** heeft en hoe je er goed kan voor zorgen. Daardoor kun je dan ook de **veroudering** van je hersenen **vertragen** en je **cognitieve functies** langer op peil houden. Ook je risico op neurologische ziektes, zoals dementie, Alzheimer, Parkinson e.d. kan je daarmee verkleinen.



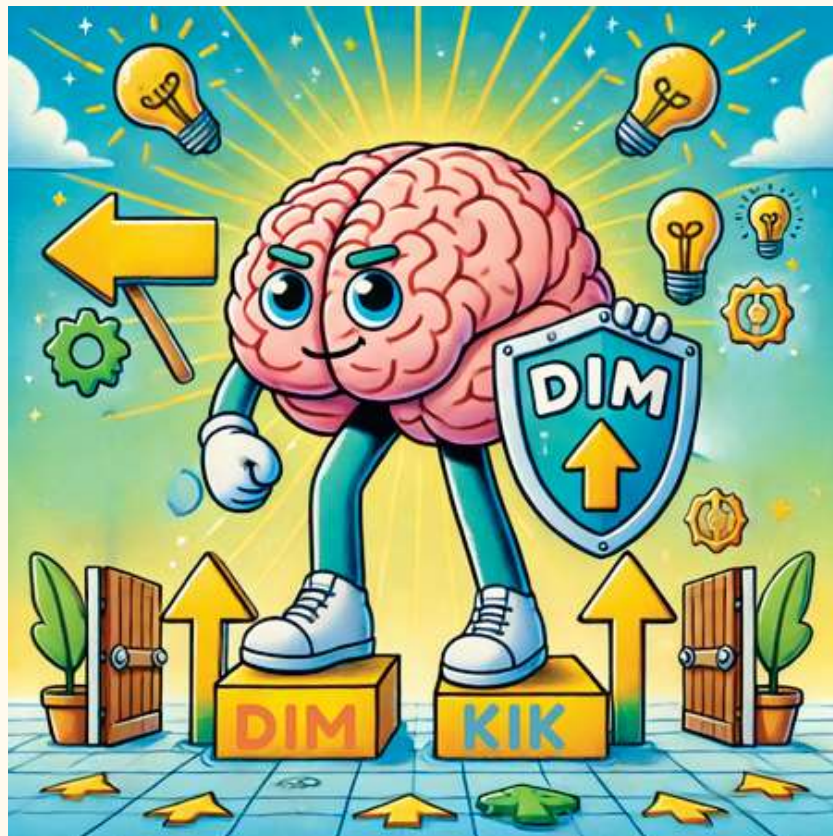
**08. Meer creativiteit:** het leren kennen van je brein helpt je toegang te krijgen tot je **creatieve vermogens** en deze in je voordeel te gebruiken. Ben jij helemaal niet creatief terwijl je dat heel graag zou zijn? Spreek je brein aan en je zal je **talent** vinden. Je brein zal je helpen uit je comfortzone te treden en je creatieve vermogens te testen en te vinden.



**09. Beter communicatie en dus betere relaties.** Met voldoende kennis van het brein zal je **begrijpen** waarom je zelf maar ook de **mensen** om je heen bepaalde dingen doen, denken en zeggen en waarom ze op een bepaalde manier reageren. Je zal **empathischer** kunnen zijn en dat begrip zal er ook voor zorgen dat je beter, met de juiste **impact** communiceert.

**10. Meer elasticiteit:** door je brein te trainen en er goed voor te zorgen, ontwikkel je **mentale veerkracht**, wat je helpt om snel te herstellen van tegenslagen en uitdagingen om te zetten in echte **kansen**. Je gaat van DIP (denken in problemen) naar DIM (denken in mogelijkheden) of ook wel KIK genoemd.

**“Kijken in kansen” is de kick die jij krijgt van een goeie breinkennis!**



# EN ER IS NOG ZOVEEL MEER!

Dit is het topje van de ijsberg. Er zijn zoveel redenen om meer te leren over de werking van je brein!! En toch leren we dit niet op school!

Het is jammer dat we die waardevolle kennis niet meekrijgen vanop de schoolbanken maar jij hebt nu de kans om dat gemis recht te zetten!

In dit e-book ontdekte je waarom het zo belangrijk is om je brein beter te begrijpen. Ga nu echt aan de slag en leer wat je echt met breinkennis kan doen in jouw leven.

De concrete stappen en praktische kennis die je nodig hebt om je leven en werk naar een hoger niveau te tillen, vind je in mijn life coaching, loopbaancoaching en webinars of online classes.

We gaan samen aan de slag met jouw brein, zodat jij meer controle krijgt over je gedachten, emoties en acties en dus ook jouw beslissingen en prestaties.

Gun jezelf de kans om je brein te optimaliseren en je doelen beter te bereiken!

Lees verder en **BOOST YOUR BRAIN!**





Ga naar <https://www.flyskyhigh.be/> en schrijf je in op de **“Brain-tastic-boosterlijst”** voor de volgende reeks **“Brain Bites”**.

**“Brain Bites”** zijn opgenomen weblessen, waarin we verschillende levenstopics aanpakken vanuit je breinwerking.

Wie zich op de **“Brain-tastic-boosterlijst”** inschrijft wordt op de hoogte gehouden wanneer de volgende reeks **“Brain Bites”** gelanceerd wordt (begin 2025) en krijgt bovendien een automatische korting van **18%!**\*

\*kortingen uit verschillende e-books zijn niet cumuleerbaar.

# BONUS

**Voor een algemene goeie gezondheid:** alles wat ik jou zal leren om je brein gezond te houden en goed te gebruiken zal je leven gemakkelijker en fijner maken maar al die dingen zullen vooral ook jouw hart en je hele lichaam ten goede komen!

*“Een gezonde geest in een gezond lichaam.”*

**Zorg ervoor dat dit niet enkel een interessante quote blijft!**

[www.flyskyhigh.be](http://www.flyskyhigh.be)

