

Hoofd, Hart en Buik, meerdere intelligenties is eigenlijk een oud en nieuw verhaal ineen.

Meerdere breinen is een nieuw gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap, ontwikkeld door twee wetenschappers uit Australië. Door middel van een meta-analyse en meta-synthese van duizenden wetenschappelijke artikelen en andere literatuur, hebben die twee een reeks technieken ontwikkeld op basis van nieuwe kennis en theorie uit de oudheid.

Dus wat weten we? We hebben dus ten minste drie intelligenties, hersenen – de hoofd hersenen, de hersenen van ons hart en de buik. Het is verbazingwekkend als je eenmaal weet hoe deze innerlijke intelligentie zich onder andere uit, door middel van onze taal, en hoe je de taal begint op te merken in onszelf en anderen als je er eenmaal bewust van bent.

Herken je dit?

Dat je een conflict ervaart tussen je gedachten, gevoelens en daden? Of dat je moeite hebt je doelstellingen, plannen en dromen te realiseren? Misschien heb je wel moeite met het nemen van beslissingen of met het veranderen van slechte gewoontes zonder echt te weten waarom? Of misschien heb je het gevoel dat er iets ontbreekt en ben je niet helemaal trouw aan wie je diep vanbinnen, werkelijk bent?

Dan is de kans groot dat je hersenen niet volledig congruent en evenwichtig met elkaar in verbinding staan. Want wanneer het hoofd, het hart en de buik in evenwicht met elkaar zijn, creëert dat een innerlijke wijsheid, waardoor het mogelijk wordt de intuïtie te benutten en te verbinden met wie wij werkelijk zijn. Hierdoor kunnen we mogelijkheden en vaardigheden benutten die we gewoon niet van het hoofd alleen kunnen krijgen. De drie breinen methode doet dit, door de integratie en uitlijning van de hersenen met elkaar op een optimale wijze.

De primaire functies van de drie breinen en Basecamp

Meerdere breinen is dus enerzijds gebaseerd op neurowetenschappelijk onderzoek naar onze drie neurale intelligenties (of breinen) en anderzijds dus wat de oude wijsheid tradities al eeuwenlang zeggen.

Op basis hiervan hebben we ontdekt dat elk brein iets specifiek doet binnen jouw hele systeem.

Creativiteit



Je hoofd brein zorgt voor logisch redeneren, betekenis geven, plannen en cognitieve perceptie;

Compassie



Je hart brein zorgt voor kunnen relateren en verbinden met anderen en jezelf, is de tempel van wat belangrijk voor je is en je emoties,

Courage (moed)



Je buik brein zorgt voor je grenzen, een stuk zelfbescherming, het in actie komen en is de tempel van je kern identiteit of essentie.

Vier verschillende 'staten van zijn' in het nu

Afhankelijk van hoe de intelligenties met elkaar samenwerken en zijn uitgelijnd (de staat waarin jij je bevindt), betekent het dat je in meer of mindere mate gebruikt maakt van de capaciteiten van de verschillende intelligenties. Allereerst is dus hoe jij je breinen gebruikt afhankelijk van de manier waarop je in contact staat met deze intelligenties (breinen).

Er zijn namelijk 4 verschillende modus operandi van waaruit je contact kunt maken:

1. Je kunt reageren waarbij het systeem in balans is (coherentie),
2. Je kunt reageren waarbij de nadruk licht op vechten of vluchten.
3. Je kunt reageren waarbij de nadruk licht op herstellen en
4. Je kunt reageren vanuit een modus waarbij deze twee met elkaar aan het concurreren zijn, we noemen dat meta-stabiel.

Het moge duidelijk zijn dat de eerste, coherentie, de gewenste modus operandi /voorkeursstatus is.

Wat betekenen je voorkeur voor een van de drie breinen

Wat is een indicatie van de betekenis van je voorkeuren om een van de drie breinen meer te gebruiken dan andere in de dagelijkse praktijk.

Een korte opsomming hieronder ter verduidelijking.

Wat als jij nu min of meer weet wat je voorkeur/score is:



Een sterke score op je hoofd brein, vanuit coherentie, kan het volgende betekenen;

- ✓ Je kunt goed logisch redeneren
- ✓ Je maakt makkelijk een plan
- ✓ Je bedenkt makkelijk verschillende mogelijkheden

Een lage score op je hoofd brein, kan het volgende betekenen;

- ✓ Als ik aan een taak wil beginnen, gebruik ik vaak geen logische aanpak
- ✓ Ik ben niet echt een logisch/rationele persoon



Een hoge score van het hart brein, vanuit coherentie, kan het volgende betekenen;

- ✓ Je kan je makkelijk verbinden
- ✓ Je kan makkelijk emoties voelen
- ✓ Je kan goed zorgen voor anderen en/of zelf (afhankelijk van de buikscore)

Een lage score op je hart brein, kan het volgende betekenen;

- ✓ Mijn gevoelens zijn niet echt belangrijk voor me
- ✓ Ik laat me niet leiden door mijn hart bij het nemen van beslissingen



Een hoge score van het buik brein, vanuit coherentie, kan het volgende betekenen;

- ✓ Je kan goed voor jezelf zorgen/opkomen
- ✓ Je komt makkelijk in contact met je essentie
- ✓ Ik volg met name mijn buik gevoel als ik beslissingen neem

Een lage score op je buik brein, kan het volgende betekenen;

- ✓ Ik heb geen sterke buik instincten/intuïtie
- ✓ Vindt het moeilijk om besluiten te nemen

BASECAMP

In de bergsport wordt gebruik gemaakt van een route en elke keer wordt een basecamp gemaakt op het traject. Voordat het nieuwe basecamp wordt geïnstalleerd wordt eerst de checklist afgelopen of alles en iedereen er is voordat ze in rust gaan om weer een vervolgstap te maken. Als er iets niet klopt gaan ze terug, naar het vorige basecamp en kijken ze opnieuw wat de volgende stap is.



Basecamp wil zeggen dat Hoofd Hart en Buik met elkaar (zoveel mogelijk) in balans zijn.



Als je de 'Basecamp' methode gebruikt wijk je niet onbewust van je pad af. Je pad kan en mag veranderen maar je weet waarom en je hebt daar bewust voor gekozen vanuit je eigen waarden.

Hoe kan je naar Basecamp komen/ coherentie bereiken

Als je in coherente staat bent maak je gebruik van alle breinen waardoor je vanuit je waarden dingen echt gaat doen. Oftewel met je hart (waarden) kies je voor activiteiten of gedachten (creativiteit) die je ook echt wil gaan doen (identiteit en beweging) Doormiddel van bepaalde oefeningen kan je gemakkelijker naar basecamp komen en je coherent gaan voelen. Niks ingewikkelds, iedereen kan het en het kan ook overall.