BRANDSTOF VOOR JE BREIN

BEAR GRYLLS

& WILL VAN DER HART

BRANDSTOF VOOR JE BREIN

DAGELIJKS BOUWEN AAN EEN GEZONDE MINDSET

Brandstof voor je brein
Dagelijks bouwen aan een gezonde mindset
Bear Grylls

First published in Great Britain in 2022 by Hodder & Stoughton
An Hachette UK company under the title *Mind Fuel*.
Copyright © Bear Grylls BGV Global Limited, 2022
All rights reserved.

ISBN 9789033803697
ISBN e-book 9789033803703
NUR 740
C-NUR

Vertaling: Corine van Oord
Boekverzorging Buitenspel, Meppel

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de NBV21 © Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2021.

©2023 Ark Media, een onderdeel van
Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden
jongbloedmedia.nl

Aan iedereen die sterk en dapper genoeg is om te erkennen
dat het beschermen van je mentale gezondheid en het werken
aan een positieve mentale instelling een strijd is die het
waard is om elke dag opnieuw te worden gestreden.

We hopen dat dit boek je goede handvatten daarvoor geeft.
Je verdient geweldige dingen in je leven.

Eigen je die toe.

En geef nooit op.

Bear & Will

WIJSHEID

STRIJD

MOTIVATIE

MOED

RELATIES

ZORG VOOR JEZELF

SPIRITUALITEIT

VASTBERADENHEID

HOE LEES JE DIT BOEK?

In *Brandstof voor je brein* worden bijna tweehonderd onderwerpen over mentale gezondheid behandeld. Ze helpen je je voor te bereiden op de dagelijkse uitdagingen van het leven en vergroten je zelfbewustzijn, veerkracht en zelfvertrouwen. Behalve aan je lichamelijke gezondheid moet je ook aandacht besteden aan je emotionele gezondheid.

Onze dagelijkse inzichten beslaan een heel jaar, maar elk onderwerp wordt in twee dagen uitgewerkt, zodat je wat meer tijd krijgt om het te laten bezinken, voordat je weer verdergaat. Iedere dag wordt afgesloten met twee of drie reflectievragen om de ideeën die we aankaarten dichter bij jezelf te laten komen, zodat je ze op je eigen situatie kunt toepassen. We hebben een boek geprobeerd te maken dat je de flexibiliteit biedt om het te lezen op de manier die voor jou het best werkt: alle 365 stukjes zijn ongedateerd, zodat je ze in iedere willekeurige volgorde kunt lezen, afhankelijk van waar jij op een bepaalde dag het meest behoefte aan hebt.

Voor het geval je van een thematische benadering houdt, hebben we de onderwerpen in acht hoofdthema's onderverdeeld: wijsheid, strijd, motivatie, moed, relaties, zorg voor jezelf, spiritualiteit en vastberadenheid. Elk thema heeft een bijbehorend icoon, dat bovenaan elke pagina is afgebeeld, zodat je in een oogopslag kunt zien wat je kunt verwachten.

Hoewel *Brandstof voor je brein* jouw persoonlijke zoektocht kan verrijken, kan het professionele psychische hulp niet vervangen, wanneer je die nodig hebt. Achter in dit boek vind je een aantal korte stukjes, geschreven door professionele hulpverleners, die je in de juiste richting kunnen wijzen.

Het doel van *Brandstof voor je brein* is je mentale veerkracht te vergroten, zodat je beter met de dagelijkse uitdagingen van het leven leert omgaan. Op welke manier je het ook leest, we hopen dat het je aanmoedigt om nooit op te geven.

Bear Grylls
Will Van Der Hart

BRANDSTOF VOOR JE BREIN

DAG 1

MENTALE TRAINING

ZOALS BASKETBALLEGENDE LeBron James zegt: 'Mentale training is net zo belangrijk als lichamelijke training.' Het gaat erom dat je je bewust wordt van wat je denkt en voelt, en dat je over effectieve technieken beschikt om je welzijn op peil te houden (en hopelijk te verbeteren).

Net zoals lichamelijke training je bewust maakt van je lichaam en de sterke punten en kwetsbaarheden ervan, kan mentale training je helpen om je bewust te worden van je gedachten, reacties en de manier waarop je dingen verwerkt. Het geeft je strategieën om stormachtige tijden het hoofd te bieden en om hulp te vragen wanneer dat nodig is.

Vergelijk je geest met een auto. Door de motor te onderhouden blijft hij goed draaien en zorg je ervoor dat hij niet onverwacht stukgaat. Hoe beter je voor de motor zorgt, hoe beter je hem beschermt tegen het ontstaan van mogelijke problemen op de langere termijn.

Als je mentaal fit bent, wil dat niet zeggen dat je nooit met mentale problemen te kampen zult krijgen, net als dat lichamelijke fitheid geen garantie is dat je nooit lichamelijk ziek zult worden. Het goede nieuws is echter dat mentale fitheidsprincipes goede gewoontes zijn die in je leven een vitale rol kunnen spelen, wat je ook meemaakt.

- *Heb je er weleens over nagedacht hoe je geest werkt, of heb je dat misschien vermeden omdat je simpelweg nog nooit met mentale problemen te kampen hebt gehad?*
- *Hoe kan meer zelfbewustzijn je mentale gezondheid verbeteren?*
- *Als je een vriend zou willen adviseren om aan zijn mentale gezondheid te werken, hoe zou je dat dan aan hem uitleggen?*

DAG 2

'Je bewust worden van emotionele uitdagingen voordat ze je boven het hoofd groeien, maakt onderdeel uit van de zoektocht'

DE WERELDGEZONDHEIDSORGANISATIE definieert een goede mentale gezondheid met behulp van vier kenmerken, waarbij 'het individu zich bewust is van zijn eigen vaardigheden, met de normale spanningen van het leven kan omgaan, productief is en in staat is om bij te dragen aan zijn omgeving'. Het is een holistische hoedanigheid. Ik heb met mensen gewerkt die aan al deze criteria voldeden, terwijl ze tegelijkertijd moesten omgaan met een psychische aandoening. Dat is inspirerend en het is mogelijk.

In verschillende omstandigheden heeft iedereen echter verschillende vormen van ondersteuning nodig. In het kader van je mentale gezondheid gaat het erom dat je over effectieve technieken beschikt om deze 'Grote Vier' te bereiken.

De kans is groot dat je met je mentale gezondheid aan de slag gaat op het moment dat je het moeilijk hebt. Het leven zit vol emotionele uitdagingen, zoals stress, overbelasting en financiële zorgen. Je daarvan bewust te worden voordat ze je boven het hoofd groeien, maakt onderdeel uit van de zoektocht. Dat is wijsheid.

Als je uitdagingen leert zien als kansen om te zien hoe je reageert en te ontdekken hoe je bewust voor betere reacties kunt kiezen, bied je jezelf een goede gelegenheid om echte mentale veerkracht te ontwikkelen.

- *Over welke van de 'Grote Vier'-kenmerken voel jij je op dit moment het zelfverzekerdst?*
- *Welke preventieve stappen zou je kunnen zetten om je mentale gezondheid te beschermen wanneer het je te veel wordt?*
- *Heb je op dit moment met uitdagingen te maken die een kans kunnen zijn om je mentale fitheid te verbeteren?*

DAG 3

HINTERSTOISSER TRAVERSE

EEN VAN DE MEEST ICONISCHE klimtechnieken uit de geschiedenis maakte de noordkant van de Eiger beklimbaar. Andreas Hinterstoisser gebruikte zijn lichaam als een slinger en slingerde zich zo voorbij een onneembaar stuk rots. Op die manier baande hij een weg en ontwikkelde hij een techniek die tot op de dag van vandaag over heel de wereld wordt gebruikt.

Iedereen komt in zijn of haar leven hindernissen tegen die onoverkomelijk lijken. Of ze nu groot zijn of klein, op het werk, in relaties, op financieel vlak of op het gebied van je gezondheid, iedereen heeft wel ergens een strijd te voeren.

Wanneer je vooruitgang stokt, kan de verleiding groot zijn om stug met dezelfde technieken door te blijven knokken en zo een doorbraak te forceren. Soms is dat echter alleen maar zonde van de energie en een bron van frustratie.

Soms is het beter om even te stoppen, na te denken en iets te wijzigen; om de manier waarop je iets aanpakt te veranderen, zodat je datgene wat je wilde bereiken niet opgeeft.

- *Merk je dat je door een bepaalde hindernis geen vooruitgang meer boekt?*
- *Heb je de manier waarop je het probleem probeert op te lossen aangepast, of is die hetzelfde gebleven?*

DAG 4

'Creativiteit is ook een spier. Hoe meer je haar gebruikt, hoe sterker ze wordt'

HINTERSTOISSER MOEST ZIJN traditionele technieken aan de kant schuiven, zodat zijn verbeelding de kans kreeg om zich aan te passen en een techniek te bedenken om het 'onmogelijke' te doen. Hij moest de berg bestuderen, voordat hij een oplossing kon vinden voor de kloof in zijn route.

Iedereen beschikt over het vermogen om ongelooflijk creatief te zijn, maar soms moet je een beetje afstand nemen van de manier waarop je iets altijd hebt gedaan om dat te ontdekken. Onthoud: creativiteit is ook een spier. Hoe meer je haar gebruikt, hoe sterker ze wordt.

Als je een manier ontdekt om een hindernis in je leven te overwinnen, geeft dat je een echte boost. Niet alleen ligt de weg weer voor je open, maar je ervaart ook voldoening, omdat je iets moeilijks voor elkaar hebt gekregen.

- *Ben je al te lang vanuit dezelfde invalshoek naar een probleem aan het kijken?*
- *Hoe zou het zijn om 'de berg te bestuderen' en de zaak eens vanuit een ander perspectief te bekijken?*
- *Hoe zou je je creativiteit kunnen inzetten om weer wat vooruitgang te boeken?*

DAG 5

MIK STROOMOPWAARTS VAN WAAR JE UIT WILT KOMEN

HET OVERSTEKEN VAN een snelstromende rivier is een activiteit waarbij extreme voorzichtigheid geboden is. Het maakt niet uit hoe dichtbij de overkant lijkt te zijn: het is nooit zo simpel als er gewoon in stappen en er aan de andere kant weer uit klimmen.

Bij mij is het oversteken van rivieren vaker bijna verkeerd afgelopen dan het bedwingen van welk ander obstakel in de wildernis dan ook. Er gaat onder het oppervlak altijd meer schuil dan je verwacht en de stroming is altijd sterker dan je je had voorgesteld.

Zo kan het met een verandering ook zijn. Misschien kijk je 'naar de overkant', naar waar je wilt uitkomen. Het lijkt misschien dichtbij en binnen handbereik, maar vaak is er een sterke stroming die je tegenwerkt.

Deze weerstand wordt 'inertie' genoemd, de veelvoorkomende menselijke eigenschap om je te verzetten tegen alles wat de status quo kan verstoren. Inertie probeert alles hetzelfde te houden, hoezeer je diep vanbinnen ook naar verandering verlangt.

- *Heb je weleens meegemaakt dat een verandering eenvoudig leek, maar dat die onverwacht heel moeilijk bleek te zijn?*
- *Wat is je opgevallen toen de kracht van inertie je terug probeerde te duwen naar de status quo?*
- *Hoe hebben je eerdere worstelingen om iets te veranderen jouw overtuiging gesterkt dat je in de toekomst geen vooruitgang zult kunnen boeken?*

DAG 6

'Je moet hoger mikken en harder werken dan je denkt dat nodig is'

IK HEB GELEERD DAT je er van tevoren echt helemaal voor moet willen gaan, wil je de stroming kunnen trotseren en verandering tot stand kunnen brengen. Verwacht weerstand. Herken en omarm hem. Beschouw weerstand als bewijs dat je op de goede weg bent. Zoals Corrie ten Boom zei: 'Verwacht weerstand, maar bid om een wonder.'

Het helpt om stroomopwaarts te mikken van waar je wilt uitkomen, omdat je bij je doel vandaan zult worden geduwd. Je moet dus hoger mikken en harder werken dan je denkt dat nodig is. Misschien zal dat net de extra energie blijken te zijn die nodig was om je missie te voltooien, terwijl anderen het opgaven.

Wanneer je dat punt aan de overkant van de rivier wilt bereiken, moet je leren omgaan met de verschillende krachten die je tegenwerken. Denk bijvoorbeeld aan een gebrek aan zelfvertrouwen, een emotionele band met het heden of de angst om te falen. Als je je daar niet op instelt, kan de kracht van de stroming je zomaar weer, uitgeput en teleurgesteld, terugwerpen op de oever die je probeerde te verlaten.

- *Als je weerstand verwacht, wat voor effect heeft dat dan op de manier waarop je veranderingen benadert?*
- *Hoe zou je 'stroomopwaarts' kunnen mikken en voor meer kunnen gaan dan waar je op hoopt, zodat je je ambitie wél kunt realiseren?*
- *Welke interne krachten staan jou in de weg? Gebrek aan zelfvertrouwen of assertiviteit, toewijding of een band met de status quo?*