



Kiezen voor gezondheid – hoe?

Meijke van Herwijnen
19 maart 2022

meijke.com

1



Kiezen voor grote veranderingen is nog niet zo makkelijk

- Gestrest brein in VUCA wereld: *Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous*
- Prefrontale cortex uit: focus op korte termijnwinst
- Je weet wat je hebt, niet wat je krijgt

meijke.com

2

Wanneer is het extra lastig om goed te kiezen?

-  Geen directe feedback over gevolgen van je gedrag in hier- en-nu
-  Veel opties
-  Beladen beslissingen

meijke.com

3

Hoe komen we een stap verder?



meijke.com

4

Brein trainen: focus op dat-wat- goed-is



meijke.com

5

Weet wat je zoekt: balans tussen...

Hedonistisch geluk: je
prettig voelen,
comfort, genieten

Eudaimonisch geluk:
de persoon zijn die je
wilt zijn, zingeving
ervaren

*In huidige maatschappij veel behoefte aan
rust, verbinding, zingeving*

meijke.com

6

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a large, weathered log in a forest. The person is wearing blue jeans and white sneakers. The background is a blurred forest with trees and fallen leaves.

Je mag je ongemakkelijk voelen in het veranderproces!

- Natuurlijke neiging: onrust vermijden
- Zonder onrust en ongemak heb je alleen nog routine en je comfort zone
- Door verveling en leegte ontstaat nieuwe onrust en een neerwaartse spiraal

meijke.com

7

A conceptual image of a small green tree with brown soil growing out of the base of a glowing lightbulb. The lightbulb is set against a light blue background and is reflected on a surface below it.

Wat neem je mee?

meijke.com

8

Dank voor jullie kostbare aandacht

[in](#) [f](#) [@](#) [You Tube](#)

meijke.com