

## EEN NEUROLOGISCH GEOPTIMALISEERDE WEEKSCHEMA

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Tussen 7-9 uur	<b>Neurologisch activerend ochtendrituelen</b> ..om de aanmaak van dopamine, serotonin & oxytocin stimuleren						
Tussen 7-9 uur	<b>Darmfloravriendelijke ontbijt met langzame koolhydraten</b>						
Ergens tussen 9 en 13:30 uur	<b>Werken met neurologische bewustzijn</b> aan de eerste helft van de dagdoelen. (begin met scary (half) hour, verwelende taken van je (want) to do list )					Vrije tijd	Plezierig intensief bewegen (30 min tot 2 uur lang)
Ergens tussen 12 en 14	<b>Darmfloravriendelijke lunch met langzame koolhydraten</b>						
Ergens rond 14 uur	<b>Half uur powernep / meditatie / yoga / mindfulness / ademhalingsoefeningen</b>						
Ergens tussen 13 en 18	<b>Werken met neurologische bewustzijn</b> aan de tweede helft van de dagdoelen.					Vrije tijd	Vrije tijd
Ergens tussen 18 en 20 uur	<b>Plezierig intensief bewegen</b> (30 min tot 2 uur lang)	Vrije tijd	<b>Plezierig intensief bewegen</b> (30 min tot 2 uur lang)	Vrije tijd	Vrije tijd		
Ergens tussen 18 en 20 uur	<b>Darmfloravriendelijke avondeten</b>						
Ergens tussen 18 en 22 uur	Vrije tijd						
Ergens tussen 20 en 22 uur	Neurologische "tune-off" voor het slapengaan (20 tot 30 minuten)						
Ergens tussen 22 en 23uur	Slapengaan (minimaal 7 uur +1 uur reservetijd voor het geval je wakker wordt en niet onmiddellijk kunt terugslapen)						

Neurologisch activerend ochtendrituelen	Werken met neurologische bewustzijn	Neurologische "tune-off" voor het slapengaan 20-30 minuten	Vrije tijd	Plezierig intensief bewegen
..om de aanmaak van dopamine, serotonin & oxytocin stimuleren  Stretching, aademhalingsoefeningen, abdominal stretch, korte intense fysieke oefeningen, warm&koud douche, hardlopen, ochtendwandeling...  Oefenen van algemene dankbaarheid en waardering als serotonin stimulant om je "safe homeostasis" omhoog te krijgen.	....om motivatie en productiviteit hoog houden en stressniveau te verlagen  <b>Eerst 1 tot max 6 goed gedefinieerde haalbare dagdoelen stellen.</b> Bewust managen van mentale belasting tussen hersengebieden, switchen tussen logisch en intuïtief denkprocessen, aandacht aan ademhaling, lichaamspositie, zittend stretchen, zittend ademhalingsoefeningen "on de go" Bij voorkeur zit/sta werkplek gebruiken. Voldoende drinken (water). Vanaf 12 uur geen koffie met coffeine.  <b>Houd regelmatig korte pauses als serotonin en oxytocin boosters en cortisolniveau verlagere ten minste 10 min lang 1x per uur:</b>  Bewust stoppen met nadenken over dingen, Breng je aandacht tot rust in het huidige moment, in de (zon)lich staan, wandelen buiten (of binnen), korte meditatie doen  Stretchen, ademhalingsoefeningen doen,  Als je naar interessante dingen wil kijken op je telefoon, plan extra tijd daarvoor, niet de rusttijd van je hersens	...om de cortisolniveau verlagen, het stimuleren van de aanmaak van <b>serotonin, GABA en melatonin</b> in je lichaam.  OFF SCREEN GAAN  Bewust "vieren" van de afgeronde activiteiten van de dag om je dopamine/serotonin kraan te openhouden.  Bij tegenslagen "vieren" dat je daarvan heb geleerd  Stretchen / zelfmassage doen om de spanningen uit je spieren en weefsels te verwijderen voordat je naar bed gaat  Rustgevende ademhalingsoefeningen, abdominal stretch,  Oefenen om je aandacht tot rust te brengen in het huidige moment  Oefenen van algemene dankbaarheid en waardering. Serotonin stimulanten.	Balanceren tussen opwinding en ontspanning  Concentreer op ontspanning ook als je extra werk of andere dingen doet.  Have fun!!!! Als je zin hebt in iets extra stimulerend ga uit en geniet ervan.  Fixeer tijden wanner je bewust niet nadenkt over ingewikkelde dingen. (The power of not now)  Kijk naar inspirerende films en documentaires  Leer spelen op een instrument  Ga uit in de natuur	...als fysiologische en neurologische zelfreigning en zelfversterking  BDNF grow factor activeren om neurale verbindingen te versterken.  Je lijf en brein doorspoelen met lichaamsvloeistoffen (interne douche voor interne hygiene).  Stimuleert metabolisme en de aanmaak van endorfines, dopamine en serotonin  Helpt voor het ontstaan van een darmflora die de motivatie om actief te zijn stimuleert  hardlopen, fietsen, zwemmen, cardio...