SYNCHRONICITEIT: WAT ER GEBEURT ALS DE VONK OVERSLAAT

PSYCHOLOGIE MAGAZINE

nummer 10 - 2022

HALLO NATUUR-MENS

hou dat buiten-leven vast

AAN DE DOOD ONTSNAPT

'Ik zag het vliegtuig onder mijn voeten breken'

TEST

TERUGTREKKER OF ACHTERVOLGER

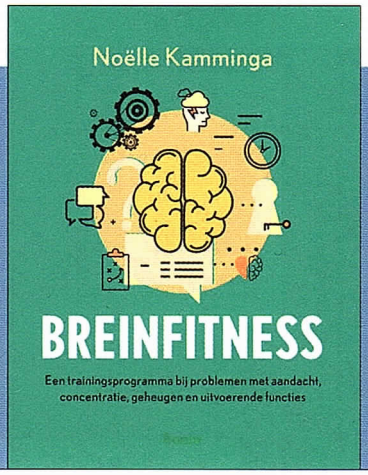
Wie ben je in de liefde?

BOKSER LUCIA RIJKER:

'Ik weet niks, maar ik voel steeds meer'

Thuis IN JE lichaam

7,45
01022
8 720039 981904
psychologiemagazine.nl
AP



3 redenen om dit boek te lezen

1 **JE LEERT HOE JE JE BREIN FITTER KUNT MAKEN BIJ COGNITIEVE KLACHTEN.** MS, parkinson, long covid, stress: ze kunnen cognitieve klachten veroorzaken, zoals hersenmist en geheugenproblemen. Je kunt daar iets aan doen door PRET te maken, aldus neurowetenschapper Noëlle Kamminga: regelmatig Pauzeren, Rust nemen, Eén ding tegelijk doen en je Tempo aanpassen. Zo zorg je ervoor dat je concentratie optimaal is en dat je dingen beter kunt onthouden.

2 **JE LEERT HOE JE KUNT OMGAAN MET BIJKOMENDE PROBLEMEN ZOALS CHRONISCHE PIJN.** Als je pijn hebt kun je je aandacht niet goed richten en niet goed nadenken. Je blijft piekeren over de pijn, waardoor die nog meer inslijt. Helaas hebben we geen deleteknop in ons brein, schrijft Kamminga, maar afleiding kan helpen. Verzin een afleidingsplan en bedenk wat het je oplevert (minder pijn, minder cognitieve problemen). Je brein zal onbewust sturen naar de oude routine (piekeren), maar hoe vaker je het afleidingsplan volgt, des te makkelijker zal dat de nieuwe routine worden.

3 **DE DREMPEL OM HULP TE VRAGEN WORDT LAGER.** 'Ik wil er niemand mee opzadelen', 'Ik ben bang voor bemoeienis': zulke gedachten kunnen je ervan weerhouden om te delen dat je cognitieve problemen hebt. Toch is het belangrijk dat je omgeving weet wat er aan de hand is, zodat ze beter begrijpen wat jij nodig hebt. Wat daarbij kan helpen is het vervangen van niet-helpende gedachten door helpende gedachten: 'Iedereen vergeet weleens iets.' // carien karsten

Noëlle Kamminga, *Breinfitness. Een trainingsprogramma bij problemen met aandacht, concentratie, geheugen en uitvoerende functies*, Boom, € 25,95

GELD HOEFT NIET TE STINKEN

Geef je meer geld uit dan je wilt? Lig je wakker vanwege schulden? Volgens budgetcoach Eef van Opdorp wordt geldstress niet zozeer bepaald door hoeveel er op je bankrekening staat, maar vooral door je *moneymindset*: overtuigingen en gedachten die je hebt over geld. Natuurlijk heb je geld nodig, maar ook met een beperkt budget kun je gelukkig zijn. Van Opdorp legt uit hoe je 'geldbrein' werkt en geeft oefeningen om je relatie met geld in kaart te brengen en te verbeteren. Want 'een positieve relatie met geld resulteert in een zorgelozer geldleven'. Het komt vaak neer op andere keuzes maken: heb je die auto echt nodig of kun je prima vaker met de fiets? En je gedachten ombuigen: is geld een noodzakelijk kwaad of een manier om je dromen te realiseren? // deirdre enthoven

Eef van Opdorp, *Gek van geld. Een positieve relatie met geld voor de financiële vrijheid om te leven zoals jij wil*, Spectrum, € 21,99

TOEKOMST VOORSPELLEN

Je denkt aan een vriendin en direct daarna belt ze. Je voelt naderend onheil, en een paar uur later gebeurt er een ramp. Dat laatste overkwam Lorna Middleton: het dorpje Aberfan in Zuid-Wales werd bedolven onder een ineenzakkende afvalberg van een steenkolenmijn. Psychiater John Barker ontdekte dat zeker 22 mensen uit Aberfan de ramp mogelijk hadden voorvoeld. Hij richtte het *Bureau van Voorgevoelens* op om voorspellingen in kaart te brengen en de volgende ramp te kunnen voorkomen. Sam Knight, auteur van dit waargebeurde verhaal, geeft diverse rationele verklaringen – toeval, voorkennis (mensen uit Aberfan wisten dat de situatie onveilig was), er gebeurt altijd wel ergens op aarde iets vreselijks – maar dan krijgt het verhaal een bizarre wending. Middleton, die meerdere rampen heeft zien aankomen, voorspelt dat Barker spoedig gaat sterven. Een *must-read* voor mensen met interesse in parapsychologie. // otje van der lelij

Sam Knight, *De psychiater die geloofde dat je de toekomst zou kunnen voorspellen*, Volt, € 25,-