



agiUM ENERGIEK

nieuwsbRIEF

Het Agium vitaliteitsprogramma voor jou!

december 2018, NR. 6

MULTITASKEN? dat bestaat helemaal Niet!

Weer een dag voorbij, en weer zaten er te weinig uren in deze dag.

Eén van de frustrerendste gedachten aan het einde van een lange, volle dag is dat je amper iets voor elkaar gekregen hebt. Maar hoe kan het dat in dit computertijdperk, waarbij computers er juist voor moeten zorgen dat we meer tijd hebben, juist het tegenovergestelde het geval is?

INFORMATIE OVERLOAD

De hoeveelheid informatie die wij dagelijks te verwerken krijgen door onbeperkte toegang tot het internet, de vele e-mails die onze mailbox

binnenstromen en al de informatie die we op onze smartphones bekijken staat gelijk aan het lezen van 175 kranten. En dat kan helemaal niet!

de MYTHE VAN het MULTITASKEN

Multitasken is een mythe. Dat verklaart ook waarom je het gevoel hebt dat je niets voor elkaar krijgt wanneer je probeert te werken en tegelijkertijd je mail, twitter en facebook checkt en nog even wat appjes beantwoordt. Wat je dan aan het doen bent, is telkens switchen tussen een andere taak. Dit is inefficiënt en doodvermoeiend. Dat switchen kost enorm veel energie terwijl je elke dag maar een beperkte hoeveelheid aan breinenergie hebt. Het gevolg van dit continue switchen is improductiviteit en een gebrek aan gedrevenheid, concentratie en creativiteit.



Als je dus graag tegelijkertijd een boek wilt lezen, een gesprek wilt voeren en je appjes wilt beantwoorden, dankan dat, maar het gaat wel allemaal ten koste van elkaar. Daarom zet je ook je radio zachter wanneer je wilt inparkeren of zonder je je even af wanneer je een lastige taak moet uitvoeren. Multitasken bestaat niet.



DOPAMINE VERSLAVING

Maar als multitasken niet bestaat, waarom doen we het dan toch? Omdat we geprogrammeerd zijn om nieuwe dingen te signaleren. Een binnenkomende mail is heus niet van levensbelang, maar ons brein denkt van wel. Dit is ontstaan in de oertijd. Gevaar kon toen zomaar opduiken of het vinden van een nieuwe waterbron was van levensbelang. Daarom reageert ons brein nog steeds met een vonkje dopamine wanneer we iets nieuws opmerken. En dopamine is verslavend. Daarom kun je het ook niet weerstaan om je social media en whatsapp zo vaak op een dag te checken.

Tegenwoordig kunnen we ons een stuk minder goed concentreren dan twintig jaar geleden. We zijn zo erg gewend aan het wisselen van aandacht dat digital natives (mensen die zijn opgegroeid in het digitale tijdperk) zich niet eens tien minuten op één taak lijken te kunnen concentreren. Zo erg is hun brein gewend aan het wisselen tussen aandacht.

Een goed voorbeeld van dat we ons niet op meerdere taken tegelijk kunnen focussen is het filmpje van de basketballende mensen. Achteraf blijkt 80 procent de gorilla gemist te hebben. (Mocht je dit filmpje niet kennen, typ dan **'basketball gorilla illusion'** in in youtube <https://www.youtube.com/watch?v=Ahg6qcg0ay4>). Het brein is op dat moment te druk met het tellen van het overgooien van de witte spelers en merkt overige zaken daardoor niet op.



OVERBELAST BREIN

Wij zijn ons echter niet bewust van de overbelasting van ons brein. We ervaren vermoeidheid of een gebrek aan gedrevenheid maar we hebben niet door dat dat kleine beslissingen ons net zoveel energie kosten als grote en dat er een maximum zit aan het aantal beslissingen dat ons brein op een dag aankan.

Wanneer dat maximum overschreden is, kun je geen beslissingen meer nemen, of ga je slechte keuzes maken.

De natuurlijke toestand van de hersenen is dagdromen, terwijl wij telkens denken dat we moeten strijden tegen dagdromen en productief moeten zijn. Maar als je dagdroomt worden zelfkritiek, bezorgdheid en angst uitgeschakeld en krijgt creativiteit juist de ruimte. Veel mensen hebben moeite met dagdromen doordat ze verslaafd zijn aan de informatiestroom. Dat verklaart ook waarom veel mensen zich niet kunnen ontspannen tijdens de eerste dagen van hun vakantie. Ze kunnen niet op het strand liggen omdat ze het idee hebben dat ze iets moeten doen; de omgeving bekijken, een tour boeken. Maar wat we nodig hebben is juist een vakantie zonder agenda en verplichtingen en niet elke minuut iets moeten bereiken. Pas dan krijg je echt dingen voor elkaar.

Bron: I. Sahadat. Weer niets gedaan.
De Volkskrant, 5 februari 2015

VERSTERK JE HARTEIGENSCHAPPEN

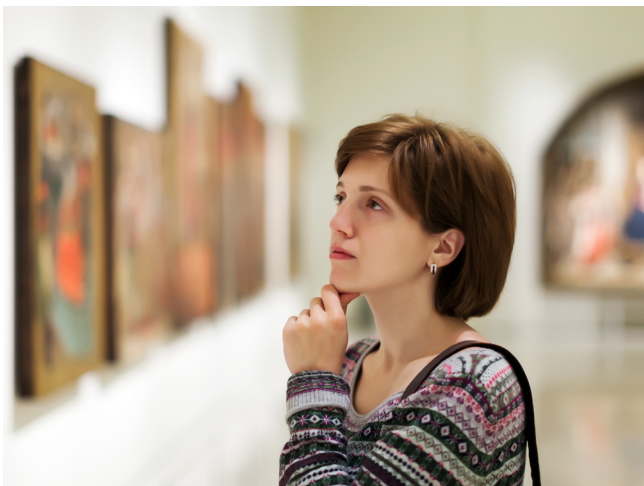
Eigenschappen zoals liefdevol, nieuwsgierig en dankbaar zijn 'harteigenschappen'. Je doet ze vanuit je hart. Zulke harteigenschappen kun je sterker ontwikkelen door oefeningen te doen. Sterke harteigenschappen kunnen je gezonder en gelukkiger maken. Wel de moeite waard om eens te proberen, toch?

1. OOG VOOR SCHOONHEID

Hierbij gaat het om schoonheid in de brede zin van het woord; schoonheid van de natuur, kunst en alledaagse ervaringen.

Oefening:

Sta elke dag even stil bij iets moois in de natuur. De bomen in volle bloei, een regenboog of het ondergaan van de zon.



2. NIEUWSGIERIGHEID

Dit gaat om nieuwsgierigheid naar zowel de wereld om je heen als je eigen innerlijke ervaringen. Nieuwsgierige mensen vervelen zich zelden en hebben meestal een rijk sociaal leven.

Oefening:

Spreek mensen die je niet of niet zo goed kent eens wat vaker aan en knoop een gesprek met ze aan. Groet je buurman niet alleen een fijne dag maar vraag ook eens hoe het echt met hem gaat.

3. VERGEVINGSGEZINDHEID

Vergevingsgezinde mensen hebben minder last van angsten, depressies, woede of vijandigheid.

Oefening:

Wanneer je geïrriteerd bent, geef daar dan niet aan toe maar probeer erboven te staan. Laat niet aan je omgeving merken dat je geïrriteerd bent maar laat het los.

4. dankbaarheid

Dankbare mensen zijn zich bewust van de goede dingen die ze meemaken in hun leven. Ze nemen de tijd om hun dankbaarheid hiervoor te uiten.



Oefening:

Schrijf voor het slapen gaan drie dingen op die die dag goed gingen en wat jouw aandeel daarin was.

5. HOOPVOL ZIJN

Als je hoopvol bent verwacht je het

beste van de toekomst en span je je in om dat werkelijkheid te laten worden.

Oefening:

Stel doelen op voor de komende week, maand en jaar. Maak vervolgens concrete, realistische plannen om deze doelen te bereiken. Schrijf nauwkeurig op hoe je dit gaat aanpakken.

6. HUMOR

Mensen met humor hebben minder stress en bekijken zaken vanuit een verfrissend perspectief.

Oefening:

Probeer wat vaker ergens de humor van in te zien in plaats van er te zwaar aan te tillen.

7. VRIENDELIJKHEID

Vriendelijk zijn betekent aardig en behulpzaam zijn voor anderen.

Oefening:

Geef eens wat vaker voorrang aan voetgangers wanneer je in de auto

zit of bedank de toiletjuffrouw voor een schoon toilet. Je zult zien dat de dankbare reactie van anderen jezelf ook goed doet voelen.

8. Liefdevol Zijn

Iemand die liefdevol is hecht veel waarde aan intense relaties met anderen en is lief voor zichzelf.

Oefening:

Neem complimenten in ontvangst en zwak ze niet af. Zeg gewoon: 'Wat aardig van je, dankjewel!'

9. Spiritualiteit

Spirituele mensen hebben ideeën over de zin en het doel van het leven. Ze gedragen zich daarnaar en vinden er troost in. Uit onderzoek blijkt dat spirituele mensen optimistischer zijn, minder stress ervaren en



beter om kunnen gaan met problemen.

Oefening:

Denk eens wat vaker na wat jouw doel in het leven is, wat helemaal bij je past en wat je graag wil bijdragen aan de wereld.

10. Sociale intelligentie

Mensen met een hoge sociale intelligentie zijn zich bewust van de beweegredenen en gevoelens van anderen en van henzelf. Ze zijn socialer en klantvriendelijker.

Oefening:

Wanneer je je aan iemand ergert, hou je dan in en probeer te begrijpen waarom iemand zich zo gedraagt.

11. Gemeenschapszin

Iemand met gemeenschapszin heeft een groot sociaal verantwoordelijkheidsgevoel. Mensen met een sterk ontwikkelde gemeenschapszin hebben meer vertrouwen in de mensheid.

Oefening:

Bied jezelf als eerste aan wanneer er een gemeenschappelijke klus moet worden gedaan of doe af en toe eens iets dat niet direct onder jouw verantwoordelijkheid valt.

12. LEVENSLUST

Mensen vol levenslust staan energiek in het leven. Ze zien het leven als een avontuur en voelen zich vrolijk en actief.

Oefening:

Antwoord eens wat vaker 'waarom niet?' in plaats van 'waarom? wanneer er een mogelijkheid voorbijkomt.



Vet goed, of vet slecht?

We kennen vele soorten vetten. Olijfolie, koolzaadolie, het hippe kokosvet en de oude vertrouwde roomboter. Maar welke vetten zijn nou goed voor je, en welke kun je beter vermijden?



Vet maakt vet

Vetten werden lange tijd verbannen. In de jaren 90 kwamen lightproducten en 'vetarme' producten in de mode. Want van vet wordt je vet, was de redening. Op zich is die gedachte niet gek. Een gram vet bevat 9 kilocalorieën, terwijl een gram eiwit of koolhydraten maar 4 kilocalorieën telt. Toch klopt het niet, want mensen aten minder vet maar werden wel dikker. Deels werd dat veroorzaakt doordat we in plaats van vet meer koolhydraten gingen eten. In lightproducten wordt vet vaak vervangen door extra suiker.

goede, slechte, en nog slechtere vetten

Verzadigde vetten

Verzadigde vetten zijn de slechte vetten; ze verhogen het LDL-cholesterol in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Toch mag je tot 10% van je dagelijkse energie uit verzadigde vetten halen. Dat komt voor een gemiddelde man neer op 50 gram boter, 400 gram rundergehakt of 700 ml volle melk. Toch eet 90% van de mensen te veel verzadigd vet.

Transvetten

Transvetten zijn de 'nog slechtere vetten'. Deze vetten verhogen het risico op hart- en vaatziekten nog meer en daarom is het het beste om deze vetten zo veel mogelijk te vermijden. Van nature komen trans-

vetten in onder andere melk en vlees van herkauwers voor. Daarnaast bestaat er industrieel transvet dat we tegenkomen in margarines, koekjes, gebak en snacks. Transvet hoeft niet expliciet op een verpakking genoemd te worden, maar zie je 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet' staan, dan weet je dat er transvet in zit. De gemiddelde transvetconsumptie ligt ruim onder de norm.

Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten zijn 'de goede vetten'. Sommige van deze vetten zijn essentieel voor een goede gezondheid en je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Wel bevatten vetten altijd veel calorieën, dus je moet er ook weer niet te veel van eten. De richtlijn is 80 tot 100 gram per dag. Onverzadigde vetten delen we op in enkelvoudig onverzadigde vetzuren en meervoudig onverzadigde vetzuren.

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren

Enkelvoudig onverzadigde vetzuren zijn in grote hoeveelheden aanwezig

in olijfolie. Toch zijn ze niet essentieel want ons lichaam kan ze zelf aanmaken en ze spelen geen bijzondere rol. Deze vetten zijn vooral gezond als ze verzadigde vetten vervangen.

Meervoudig onverzadigde vetzuren

Meervoudig onverzadigde vetzuren bestaan uit omega 3- en omega 6-vetzuren. Vooral omega-6 vetzuren zijn gezond. We vinden dit onder andere in zonnebloem-, soja- en maisolie. Omega-3 vetzuren vinden we in walnoten(olie), soja-, koolzaad- en lijnzaadolie en in vette vis of schaal- en schelpdieren. Let wel op dat je olie met veel omega 3-vetzuren niet mag verhitten. Er vindt dan namelijk oxidatie plaats waardoor er schadelijke stoffen ontstaan. Bij verhitting is olijfolie, mais- en zonnebloemolie een beter idee.





Kokosvet

De hipste olie van het moment, ook wel bekend als een superfood, is kokosvet. Het zou goed zijn voor je brein, je huid en je hart. Maar daar is weinig tot geen bewijs voor. Er bestaat geen enkele andere vetstof die meer verzadigd vet bevat dan kokosvet. De helft van het verzadigde vet in kokosvet bestaat uit een stof die het 'slechte' LDL-cholesterol doet stijgen en ongeveer de helft bestaat uit een stof die het 'goede' HDL-cholesterol doet stijgen. Of kokosvet daardoor goed is voor het hart is twijfelachtig. Ook is er nog geen enkele andere gezondheidsclaim over kokosvet goed gekeurd.

Bron:

D. de Cleene. Vet goed. Boter, olie of margarine? [Eos Thema](#), 21 juni 2018