



Rudi Francken.



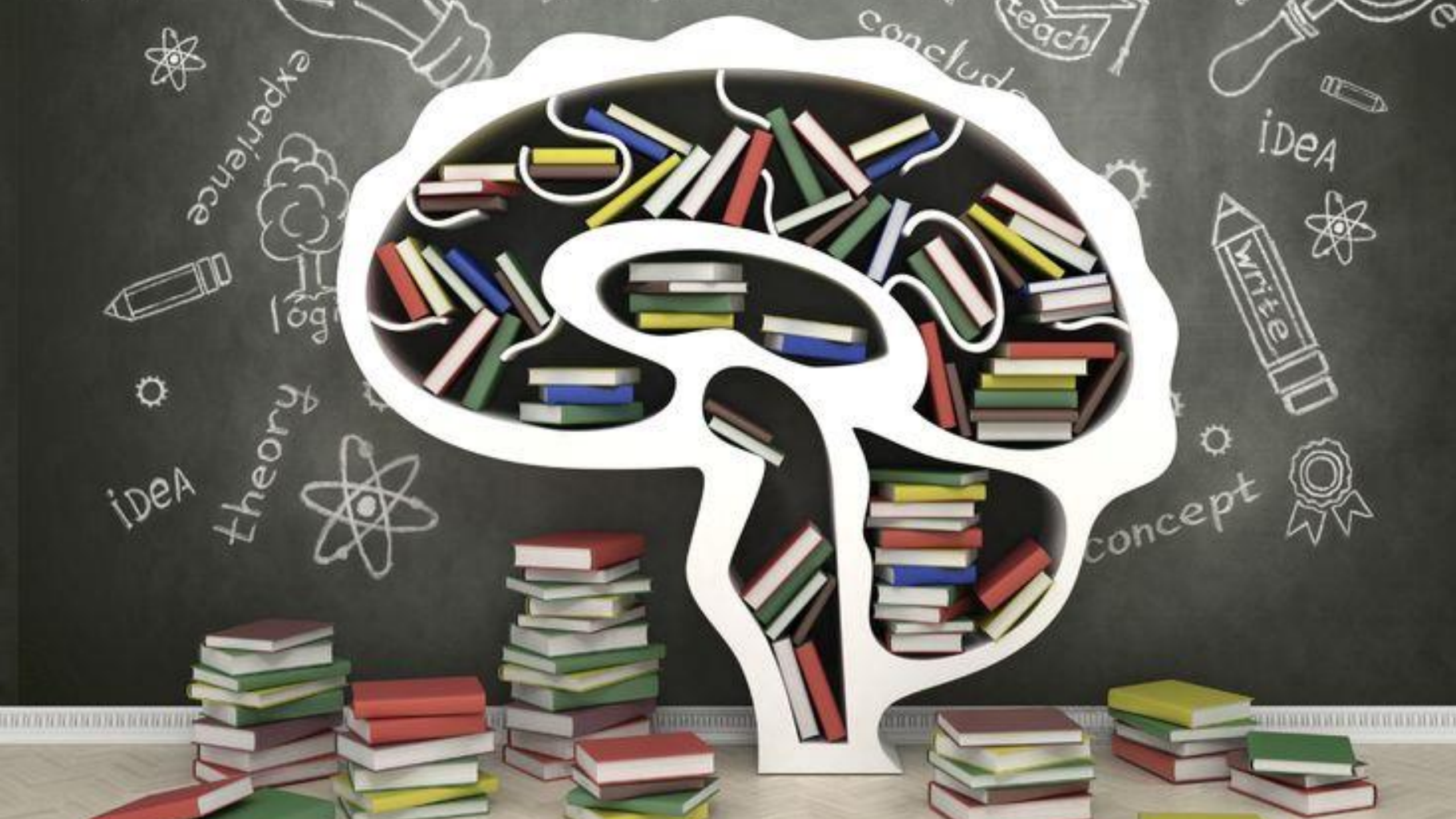
Succesvol?





Bwaah....



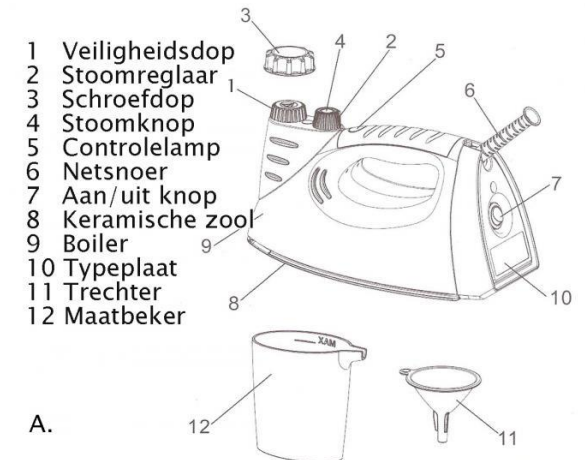




Stap 3: Focus op dingen die tellen

Stap 2: Evenwicht in ons brein

Stap 1: Ons brein begrijpen



「Stap 1: ons brein begrijpen.」

INSTINCTIEF BREIN



EMOTIONEEL BREIN

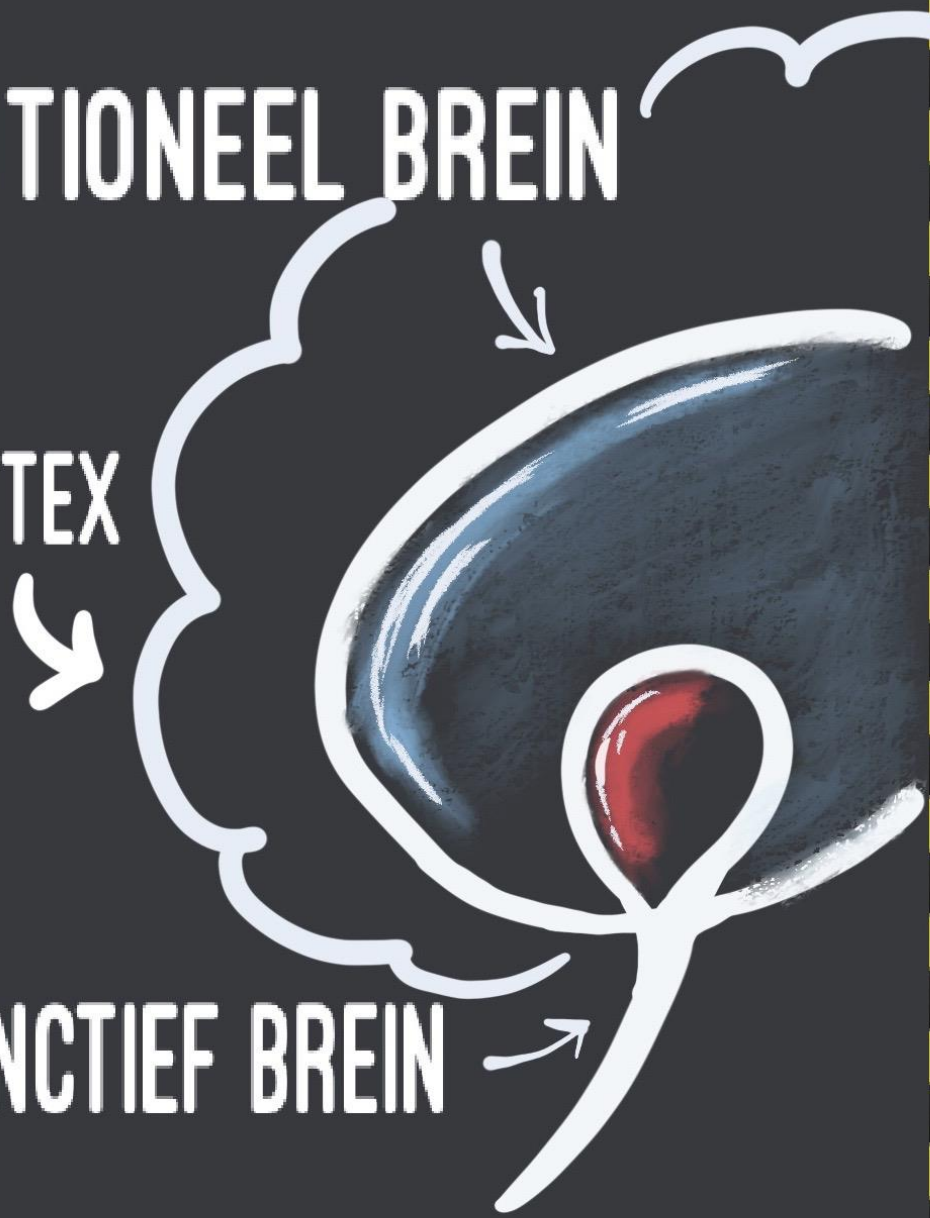


INSTINCTIEF BREIN

EMOTIONEEL BREIN

NEOCORTEX

INSTINCTIEF BREIN



EMOTIONEEL BREIN

NEOCORTEX

INSTINCTIEF BREIN



PREFRONTALE CORTEX



alert.

overleven.

snel reageren.

wat ik ken, wie ik ben.

instinctief.

emotioneel.

in the box.

gesloten mindset.

SR.





**relativeren.
afstand nemen.
logisch nadenken.
creativiteit.
controle.
Focus.
out of the box.
open mindset.
S.....R.**



SYSTEM 1

Intuition & instinct

95%

Onbewust
Snel
Associaties
Automatische piloot



SYSTEM 2

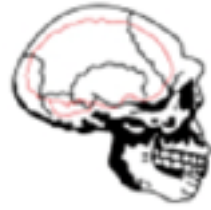
Rational thinking

5%

Bewust
Traag
Logica
Lui



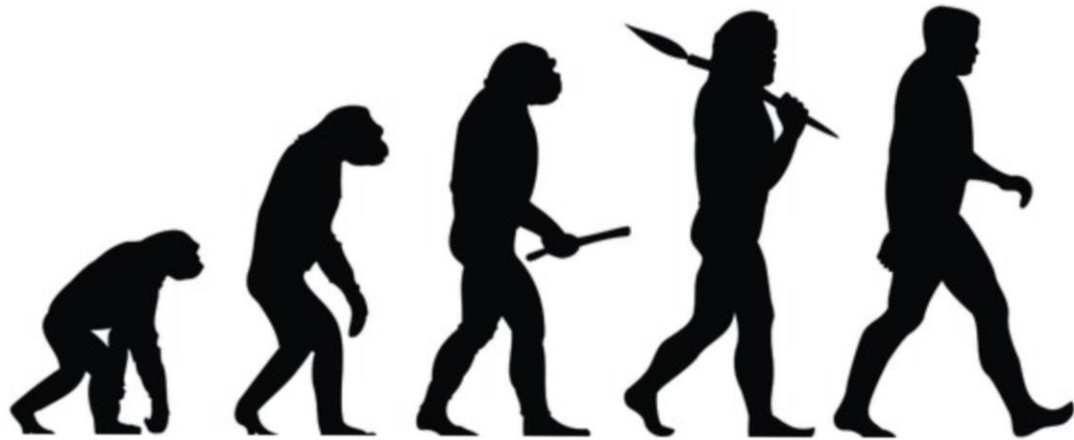
Singe
anthropoide



Homo erectus



Homo sapiens
sapiens





Comfort
zone.

Leren en
groeien.





HARD TIMES



60%

FFF

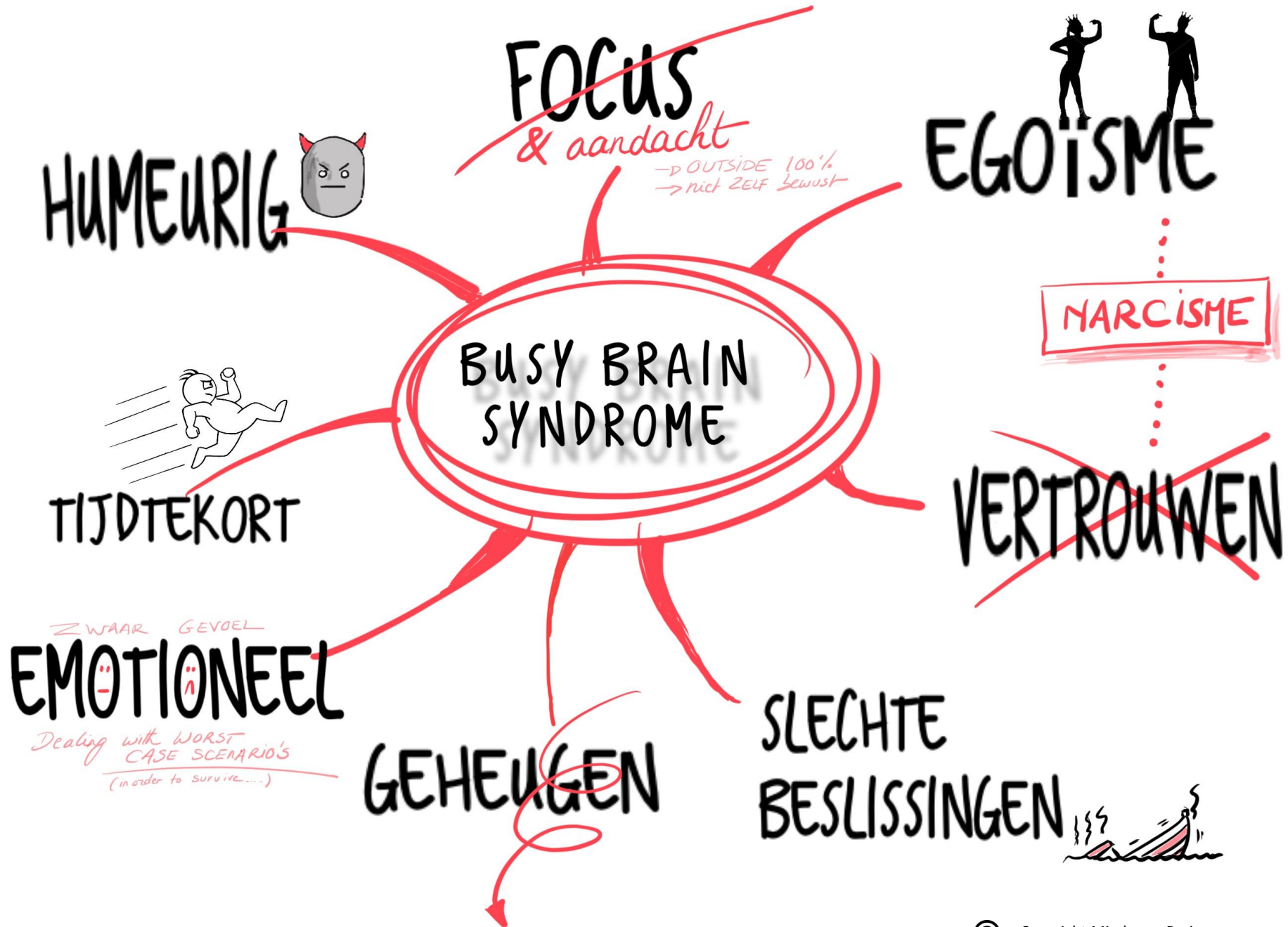




0%

wijze uil

homo sapiens



「Stap 2: evenwicht in ons brein.」

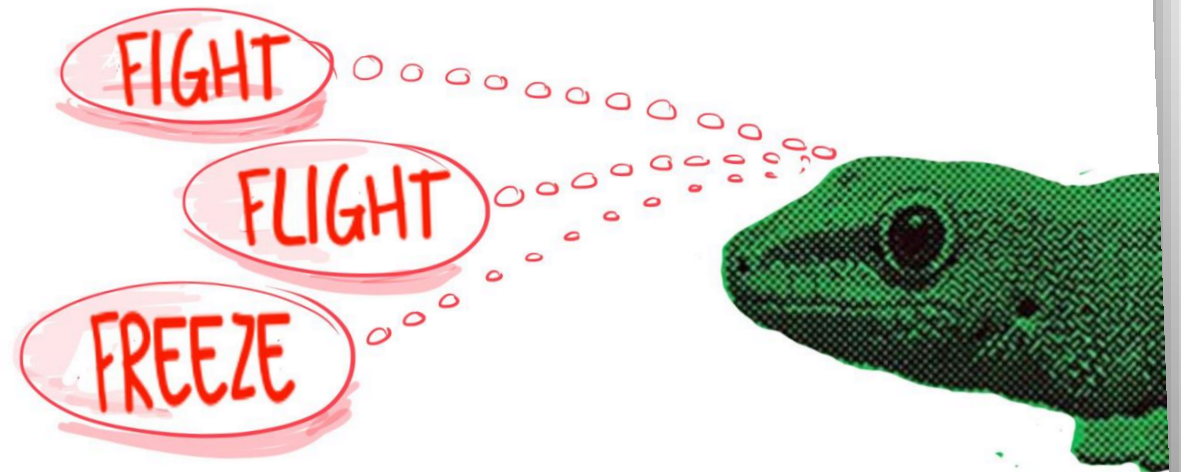


ADRENALINE

CORTISOL

OVERLEVEN

TOP PRIORITEIT VAN ONS BREIN





Tijd voor een rondje

Gorilla temmen

Blijf bewegen.

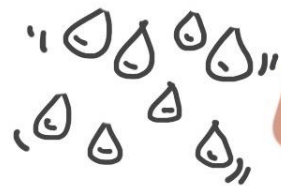




**LICHAAMS
TEMPERATUUR**



ZWETEN



CORTISOL



EVENWICHT

- in lichaam
- in brein



Blijf ademen.



ADEMHALING



Hartcoherentie



HARTSLAG



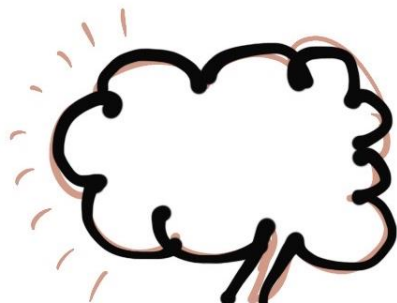
CORTISOL

DHEA ↑

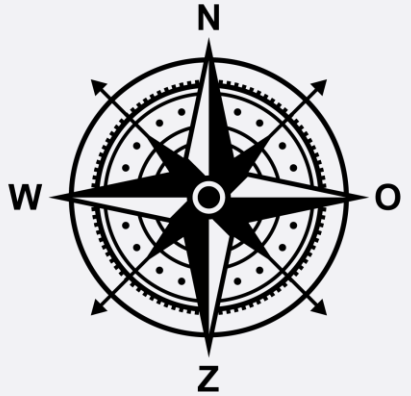


EVENWICHT

- in lichaam
- in brein



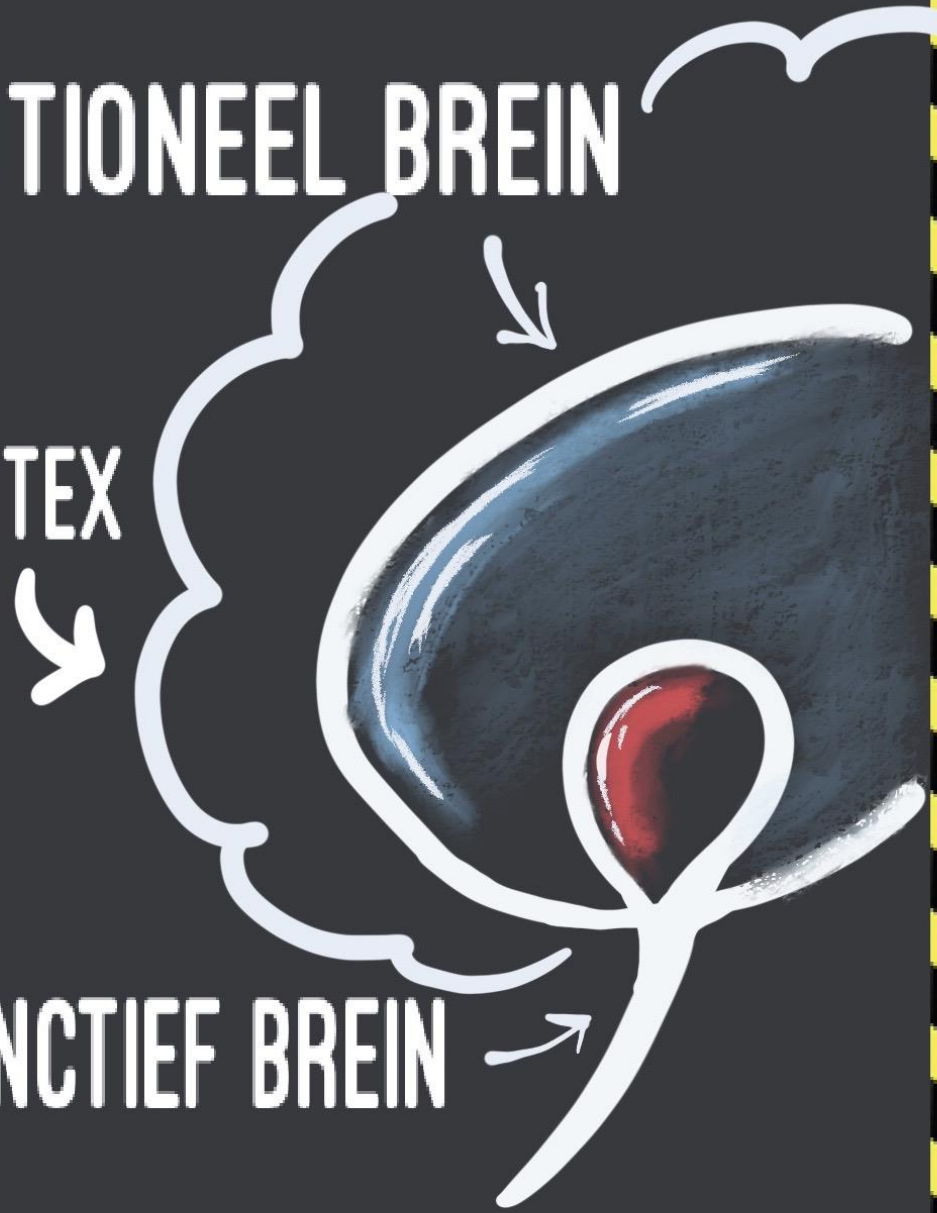
**Stap 3: de koers is van ons!
Focus op wat echt telt.**



EMOTIONEEL BREIN

NEOCORTEX

INSTINCTIEF BREIN



EMOTIONEEL BREIN

NEOCORTEX

INSTINCTIEF BREIN



EMOTIONEEL BREIN

NEOCORTEX

INSTINCTIEF BREIN



PREFRONTALE CORTEX

**FOCUS
PRIORITEITEN
PLANNING**



Drie fundamenten van succes

ADEM

BEWEEG

PLAN EN FOCUS

op wat echt telt voor jou!

**Great things
never came
from comfort
zones.**



Hartelijk dank

Fabien en Rudi Francken

info@mindyourbrain.be