

## 2012 .... en toch geen stress!

U kent dat gevoel wel .... u maakt zich zorgen over de toekomst, de opvoeding, uw baan, uw gezondheid of dat van uw naasten, uw relatie, etc.. U tracht zich een weg te banen in het doolhof van dingen: kinderen, werk, vrienden, familie, sporten, hobby's, vakanties, ...hoe houdt u alle ballen in de lucht, zonder zelf in de problemen te komen?

Het dagelijkse leven biedt ons meestal niet veel tijd en ruimte om te reflecteren. Iedereen in je omgeving heeft een druk programma. We zijn vaak 's ochtends al gehaast om naar school of het werk te komen, hebben een drukke baan, soms een avondopleiding, er moet huiswerk gemaakt worden, 1 of meerdere sporten beoefend, en hopelijk is er aan het einde van de dag wat quality time met elkaar. Veel mensen, jong en oud, zijn door deze jarenlange 'agendadruk' ongeduldig, rusteloos, geïrriteerd of zelfs boos geworden.

Hoe kan het, dat we ons zo laten leiden door de omstandigheden, vaak tegen beter weten in?

De waarheid is complexer dan we ons realiseren. Ons gedrag is een product van het verleden. Niet allen door de genen, maar ook door de leefomstandigheden, de opvoeding en de sociaal culturele achtergrond. Dat is eigenlijk een recent verleden, misschien een paar generaties.

Maar een deel van onze hersenen zijn veel ouder. Er is een deel dat een verleden heeft van ongeveer 500 miljoen jaar: het reptielen brein. In dit deel van de hersenen worden onze instinctieve reacties aangestuurd. De reacties zijn gericht op overleven en zijn 10 keer sterker en 3 keer sneller dan ons cognitieve brein (van waaruit we denken). We kunnen die zien als we onze hand terugtrekken van een heet voorwerp en pas daarna 'auw' zeggen!

De laatste decennia is er echter een verandering gekomen in ons vroeger (..) zo overzichtelijke leven. Als gevolg van de moderne tijd met al haar technologische vooruitgang is het leven enorm versneld.

Mensen staan onder veel hogere druk om hun ding te doen. Het lichaam krijgt meer stress door ongezonde fabrieksvoeding, te weinig bewegen en toxines in het leefmilieu. Het millennia oude familie leven staat op de helling (in Amsterdam woont 40% alleen!) en de gevolgen van 2 wereldoorlogen, genociden, tsunami's en wereldcrises laten zich zien! Het overlevingsinstinct, ons reptielenbrein, is chronisch alert geworden, hyper alert. Het gevolg: overdreven emotionele reacties op normale dingen (korte lontjes, depressies), gedrag stoornissen (ADHD) en life style ziektes (diabetes II, overgewicht).

Wat kunnen we doen??

Ontspannen lijkt het eenvoudigste antwoord. Yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen, bewegen, hartcoherentie, wellness behandelingen, etc. Echter, al deze technieken bereiken niet het diepste deel van onze hersens waar nu juist die overdreven reacties vandaan komen. Het is in deze tijd niet voldoende meer.

We hebben iets nodig wat ons diepste brein kan bereiken, onze overlevingsinstincten. De activiteit moet terug van 'hyper alert' naar 'waakstand'. En dat we nodig hebben bestaat nu: **PPD resonantie**.

De PPD technologie is ontstaan na jaren van onderzoek en testen. Het is ontworpen om rust te brengen op het diepste hersenniveau. Het zorgt via subtiele resonantie frequenties dat de natuurlijke balans in onze hersenen wordt hersteld. Weinig activiteit in het reptielen brein, veel activiteit in onze creatieve hersenen. Minder zorgen, angsten, rusteloosheid, meer spontaniteit, creativiteit, vrede en gewoon zijn met wat er is. Het leven wordt eenvoudiger, er is meer ruimte om weer goed te communiceren, te luisteren naar de mensen om je heen. En als er iets gebeurd, is de lucht snel geklaard, geen eindeloze drama's. Zelfvertrouwen hebben en gelukkig zijn wordt weer normaal.

PPD technologie is voor alle leeftijden en vraagt een paar maanden 4 minuten per dag luisteren via je computer, iPad of smartphone ....dat is alles!