

## Ouderschap in de 21<sup>e</sup> eeuw

Als ouder kent u dat gevoel wel ....

U maakt zich zorgen of de opvoeding wel goed gaat of u wel de goede besluiten neemt. U tracht zich een weg te banen in het doolhof van onderwerpen: vrijheid, onafhankelijkheid, respect, gezondheid, veiligheid en vooral hoe communiceert u dat allemaal zonder de boel op de spits te drijven.

En toch is het 'ouderschap' iets wat van nature aanwezig is in ons allemaal, gedrag dat genetisch allang is vastgelegd. Maar waarom maken we ons dan toch zulke zorgen en denken we dat we het niet goed doen?

Het dagelijkse leven biedt ons meestal niet veel ruimte om te reflecteren. Iedereen in het gezin heeft een druk programma. We zijn vaak 's ochtends al gehaast om naar school of het werk te komen, hebben een drukke baan, 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 ouders maar ook kinderen zijn door deze jarenlange 'agendadruk' ongeduldig, rusteloos, geïrriteerd of zelfs boos geworden.

Hoe kan dat, al die emoties krijgen, terwijl oudergedrag ons in de genen zit?

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 komt onder steeds meer stress te staan, ook door een toename van toxines in onze voeding en 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 (kort lontje), life style ziektes (diabetes II), gedrag stoornissen (ADHD), endemisch overgewicht, etc. ....

Wat kunnen we doen??

Ontspannen lijkt het eenvoudigste antwoord. Yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen, 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'.

De PPD technologie is ontworpen om rust te brengen op het diepste niveau. 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, vrede en gewoon zijn met wat er is. Het leven wordt eenvoudiger, er is meer ruimte om weer goed te communiceren, te luisteren naar je kinderen. En als er iets gebeurd, is de lucht snel geklaard, geen eindeloze drama's. Zelf vertouwen hebben en gelukkig zijn wordt weer normaal.

PPD technologie is voor alle leeftijden en vraagt een paar maanden 4 minuten per dag luisteren naar je iPod of mp3 speler....dat is alles!