

## Hoe werkt je brein

Geschreven door Roland van Exel  
dinsdag, 03 augustus 2010 19:34

---

Je leert, continue en altijd. Jouw onbewuste is heel krachtig, veel krachtiger dan je bewuste, maar is alleen gericht op standaard patronen en vooral op overleven, onafhankelijk van de kwaliteit van leven. Dat betekent vaak ook dat je jezelf dingen aanleert die wellicht op dat moment wel goed zijn om te overleven, maar niet prettig of niet handig in een andere omgeving.

Ben je in Afrika een grote, giftige spin tegengekomen en besloot je hard weg te rennen, dan was dat waarschijnlijk een verstandige keuze. Ren je nu in Nederland voor ieder spinnetje hard weg, dan heb je wel een onbewust patroon aangeleerd, maar is dat niet handig.

Jouw onbewuste is continu bezig dit soort automatische reacties aan te leren zodat je niet iedere keer na hoeft te denken over wat je nu weer zult gaan doen. Zo "leer" je bijvoorbeeld ook fobieën en andere angsten aan.

**[Herken je dat? Ik help je aangeleerd gedrag aan te passen zoals jij dat wilt.](#)**