

John van Heel

Auteur van het boek

John van Heel, auteur van "Je brein als medicijn, hoe doe je dat?", deelt zijn kijk op mentale gezondheid. Voor hem begint mentale gezondheid met bewustwording van zichzelf en hoe ons denken zich ontwikkelt in ons leven.

Hij benadrukt dat begrip van de werking van ons brein ons de controle geeft over ons gedrag, levensstijl en denkpatronen. Het vermogen om rust in het hoofd te vinden en te behouden is een andere essentiële component van mentale gezondheid.



MONKEY MIND

John legt uit dat negatieve ervaringen, opgeslagen in het brein, vaak leiden tot voortdurende onrust, bekend als de 'monkey mind'. Gelukkig gelooft hij dat bewuste oefeningen, zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness en muziek, kunnen helpen om dit negatieve denken te verminderen.

In zijn eigen leven houdt John zich bezig met dagelijkse wandelingen, stretchoefeningen, ademhalingsoefeningen en mindfulness/meditatie. Hij past ademhalingsoefeningen toe in alledaagse situaties om kalmte te brengen in zijn 'monkey mind'. Bovendien ontspant hij zich door wekelijks djembe-muziek te spelen.

Tot slot benadrukt John dat kunst kijken en ervan genieten een vorm van mindfulness is, die bijdraagt aan mentale rust door focus te bieden en stresshormonen te verminderen. Hij waardeert diverse kunstvormen en zoekt deze kansen waar mogelijk op.