

Inhoud

Inleiding	9
HOOFDSTUK 1	
Gaat u graag ergens heen of gaat u er toch liever vandaan?	11
Twee hoofdpijlers van ons brein: vermijden en bereiken	14
Uw innerlijke dialoog	18
Uw mogelijkheden verruimen	22
Breininformatie	27
HOOFDSTUK 2	
Alsof uw leven ervan afhangt	29
Intense individuele overlevingsdrang, survivalintelligentie	29
Hebzucht en begeerte	29
Ik alleen, zonder relatie	31
Meedogenloos zijn om te overleven	32
Territorium	34
Veiligheid	35
Routines en gewoontes	35
Primaire breinlaag, onder in ons brein	37
Intense individuele overlevingsdrang	38
Op het werk	38
Relaties	39
Onbewust en supersnel	39
Nut van ons survivalbrein	41
Verandering	41
Noodzaak of belemmering	42
De twee stappen en het primaire brein	46
Woede-uitbarstingen	47

Angst	48
Eisen of verwachtingen?	49
De werkelijkheid accepteren	50
Feiten en conclusies	51
Breininformatie	52
HOOFDSTUK 3	
Wie ben ik in uw ogen?	55
Intense behoefte aan erkenning, statusintelligentie	55
Gezien worden, erbij horen, erkenning: ik besta!	55
Regels en afspraken	56
Social media als dorpsgemeenschap	56
Ultieme vorm van erkenning: beroemd zijn	57
Onzekerheid en depressiviteit	58
Zorgen voor en verzorgd worden door elkaar	60
Acceptatie	62
Wederkerigheid	64
Hiërarchie: status en positie	65
Overleven door de groep, overleven in de groep	69
Wat ik waard ben, bepaal jij	69
Waar gaan primaten heen? Deel 1	71
Rechterhersenhelft, linkerhersenhelft	71
Rol van stemmingen en emoties	72
Als het leven een drama wordt	73
Waar gaan primaten heen? Deel 2	77
Primatengroep in de primaire breinlaag?	78
De twee stappen en de primatenbreinlaag	80
Verantwoordelijkheid	82
Moed en vertrouwen tegenover macht	84
Uw verwachtingen	88
Acceptatie en actie	89
Breininformatie	90

HOOFDSTUK 4	
Het vuur vanbinnen: in de ban van visie	93
Intens verlangen naar betekenis, visionaire intelligentie	93
Hoe het begon	93
Visie om te overleven	94
Synergie	95
Wonder van onze spraak	95
Kracht van taal	96
Betrouwbaar zijn, vertrouwen hebben	97
Kenmerken van succesvol humaan samenleven	98
Grote sprong voorwaarts	99
Stap naar zelfbewustzijn	99
Uitbarsting van creativiteit	100
Als het misgaat	101
Van nomade naar landbouwer	101
Terugkeer van de primatenstructuur	102
Wij tegen de anderen	104
Tredmolen van elke dag en zoektocht naar geluk	107
Voldoening vinden in betekenis	110
Leidinggeven aan het van betekenis zijn	112
Zichzelf kunnen overstijgen	113
Beperkingen loslaten	115
Succes hebben, gelukkig worden en de betekenis van je leven	117
Het leven als levenstaak	118
Vrijheid of vrij zijn van beperkingen	119
De sleutel is onze mindset	121
Het vuur vanbinnen	123
De twee stappen en de humane breinlaag	124
Ononderhandelbaar fundament	128
Leven als visionair	128
Leven in vrijheid	130
Zien wat er nog niet is	131
Belemmeringen herkennen	132
Wie bent u?	133
Betekenis van uw leven bepalen	135
Kathedralenbouwers	136

Radar en kompas	138
Virtus	139
Twee-eenheid: visie en deugden	144
Referentiekader	146
Zelfbewust zijn	147
Stemmingen en emoties	148
Ontstaan	148
Wat u verwacht, bepaalt uw emotie	149
Verschillende uitingsvormen van de emoties	151
Liefde en geluk	153
Maatschappelijke betekenis van deze inzichten	156
Humane breinlaag	158
Hoe nu verder?	160
Literatuur	163