

# Inhoudsopgawe

Voorwoord .....	9
Proloog .....	11
Erkennings .....	15
Inleiding: Is jy suksesvol, of oorleef jy maar net? .....	17

## **Deel 1: Die Ingesteldheid-gids**

1. Dink en leer om suksesvol te wees .....	29
2. Ingesteldheid #1: Alleen met my gedagtes .....	39
3. Ingesteldheid #2: Beheerde gedagtes .....	47
4. Ingesteldheid #3: Woorde .....	54
5. Ingesteldheid #4: Beheerde emosies .....	58
6. Ingesteldheid #5: Vergifnis .....	63
7. Ingesteldheid #6: Geluk .....	66
8. Ingesteldheid #7: Tyd .....	71
9. Ingesteldheid #8: Dit is moontlik .....	75
10. Ingesteldheid #9: Dankbaarheid .....	78
11. Ingesteldheid #10: Gemeenskap .....	81
12. Ingesteldheid #11: Ondersteuning .....	85

13. Ingesteldheid #12: Gesonde stres .....	89
14. Ingesteldheid #13: Verwagting .....	92
15. Ingesteldheid #14: Wilskrag .....	96
16. Ingesteldheid #15: Spiritualiteit .....	98

## **Deel 2: Die Gawe-profiel**

17. Die doel van die Gawe-profiel .....	105
18. Die Gawe-profiel .....	123
19. Eienskappe van die sewe metakognitiewe modules .....	145

## **Deel 3: Skakel jou brein aan met die Vyf-stap-leerproses**

20. Wat is leer? .....	169
------------------------	-----

## **Deel 4: Die wetenskap**

21. Wat is geheue? .....	205
22. Die Geodesiese Inligtingsverwerkingsteorie .....	225
Epiloog .....	239
Nawoord .....	241
Bylae .....	243
Eindnote .....	259
Vir wie verder wil lees .....	305

# Voorwoord

**N**et so 'n bietjie meer as tien jaar gelede was ek in 'n vreeslike penarie. Ek moes 'n voldag-eksamen gaan skryf vir die neurowetenskap-graadkursus waarmee ek besig was. Ek het van niemand geweet wat daardie eksamen deurgekom het nie, en dié wat gedruip het, is uit die kursus geskop.

Om deur die massa werk te kom, was nie vir my maklik nie – ek was gefrustreerd en besig om hoop te verloor. Ek kon nie slaap nie. Ek het in hierdie gemoedstoestand een nag gelê en TV kyk, en terwyl ek van die een kanaal na die volgende spring, het ek 'n onderhoud gesien wat met dr. Leaf gevoer is. Wat veral my aandag getrek het, was die welsprekendheid waarmee sy verduidelik het hoe die brein werk. Ek was 'n student in neurowetenskap en reeds 'n mediese dokter, en dit wat sy gesê het, het volkome vir my sin gemaak. Toe ek op haar webblad sien dat sy 'n proses ontwikkel het wat duisende studente oor die wêreld heen gehelp het om uit te blink in hul studies, kon ek voel hoe die hoop in my hart begin brand. Ek het begin wonder: Kan ek dalk die onslaagbare slaag? Namate ek deur haar vyf-stap-program op haar webblad en boek (wat ek later van Suid-Afrika af bestel het) gewerk het en die Metacog-tegniek gebruik het, het ek geweet die antwoord is 'n besliste ja!

Sedert ek die eksamen deurgekom het deur haar metodes te gebruik en die kursus af te sluit met 'n meestersgraad in

neurowetenskap, het ek al nou saamgewerk met dr. Leaf.

Dr. Leaf het deur die jare al wonderlike boeke geskryf, maar hierdie een is my gunsteling.

Eerstens, dit is die materiaal in hierdie boek wat my akademiese loopbaan gered het. Tweedens, ek het self hierdie beginsels oorgedra aan hoërskoolleerders en universiteitstudente en ek kon sien hoe hulle akademiese en emosionele lewens verander het. En laastens, hierdie is my gunsteling boek van Caroline Leaf as gevolg van baie emosionele redes wat teruggaan na 1976 toe, toe ek omtrent 12 jaar oud was. Dit was die jaar van die Soweto-skoolopstande in Suid-Afrika, 'n reeks gebeure wat die wêreld geskok het. Ek het self met afgryse na die foto's gekyk van kinders wat hulle gewonde en dooie maats uit die kruisvuur probeer dra. Jare later het dr. Leaf vir meer as 20 jaar in townships gewerk, ook in Soweto, en duisende kinders se lewe dramaties verander deur die beginsels, prosesse en tegnieke wat in hierdie boek beskryf word.

In hierdie boek gee dr. Leaf as't ware 'n padkaart wat die weg na sukses in skole, universiteite, die werkplek en ons persoonlike lewe aandui. Ek stel voor jy lees die boek in die volgorde wat sy voorstel, want elke beginsel bou voort op die voorafgaande een. Daar is nie kitsoplossings en kortpaaie nie. Ek wil jou aanmoedig om te volhard met die reis, want ek glo absoluut dit is die moeite werd; nie net vir jou nie, maar ook vir toekomstige geslagte.

Groot veranderinge is besig om plaas te vind in klaskamers en besighede oor die wêreld heen. Ons het toegang tot meer inligting as ooit, maar die behoorlike bestuur van daardie inligting het agterweë gebly. Hierdie oordosis inligting beïnvloed nie net ons effektiwiteit negatief nie, maar ook ons geestesgesondheid. Ek is daarvan oortuig dat hierdie boek 'n oplossing op hierdie probleem bied.

Peter Amua-Quarshie, MD, MPH, MS,  
Assistent-professor in basiese mediese wetenskappe

# Proloog

**D**it lyk of almal nou praat oor hoe om bewustelik of in die oomblik te leef en tyd in jouself te belê. Maar hoe laat jy regtig jou gedagtewêreld vir jou werk? Hoe gebruik jy jou gedagtewêreld om jou lewe te vorm? Hoe “belê” jy in jouself? Hoe skep jy ’n leefstyl wat ’n gesonde brein én ’n gesonde liggaam waarborg? Hoe beweeg jy verder as om bewustelik te leef, rustig te word en gevoelens, gedagtes en liggaamlike bewuswordings in die huidige oomblik te erken sodat jy volhoubare en blywende veranderinge kan aanbring? Jy is immers die “kaptein van jou lewe”.

Dit is maklik om te sê jy wil vir jouself sorg, maar hoe sorg jy vir jou gedagtewêreld, wat weer sorg vir al die ander fasette van jou menswees? Die antwoord lê nie in die een of ander pil, modedieet, towergetal of ’n Instagram-profiel met meer as ’n miljoen volgelingen nie. Ons het egter al die belangrikste hulpbronne tot ons beskikking. Ons gedagtewêreld is so kragtig. Ons kan ons gedagtes gebruik om ons algehele intellektuele vermoë, kognitiewe vaardighede en geestelike en liggaamlike welwese te verbeter. Om al hierdie natuurlike hulpbronne in te span, sal aan jou beheer oor jou hede bied, diepte en konteks aan jou verlede gee en ’n verwagting vir die toekoms skep.

Hoe jy jou gedagtewêreld verstaan en gebruik, sal voor-  
spel hoe suksesvol jy sal wees. Ons almal dink, voel en kies

op unieke maniere; ons almal bepaal ons eie betekenisvolle sukses. Hierdie boek wil jou help om die punt te bereik waar jy sukses in al hierdie belangrikste fasette sal behaal sodat jy 'n lewe wat goed is en met betekenisvolle sukses gevul is, kan ervaar. Hierdie boek gaan oor selfsorg vir jou geestesgesondheid. Dit neem jou verder as bewustelik leef na 'n leefstyl van radikale kognitiewe veranderinge wat volhoubaar en organies is – én wat by jou perfekte jy pas.<sup>1</sup>

Selfsorg vir jou geestesgesondheid is baie nou verweef met 'n lewe gevul met betekenis, wat vanself in sukses op skool, by die werk en in elke ander faset van jou lewe sal ontwikkel. Dit is die sleutel om jou roeping te vind: dít wat jou soggens, en elke oggend van jou lewe, uit die bed laat opstaan. Jy kan net jy wees – en wie jy is, is verbysterend, opwindend en inspirerend.

Baie jare se navorsing en duisende mense later staan ek steeds verstom voor die krag van ons gedagte-wêreld om:

- doeltreffend te leer
- omstandighede te verander
- kreatiwiteit te verhoog
- die geheue en sy werking te versterk
- emosionele beheer te verhoog sodat emosies en stres vír jou en nie téén jou werk nie
- intellektuele bevrediging te ervaar

Is jy op skool en wil jy leer hoe om te leer? Is jy deel van die korporatiewe wêreld en wil jy jou geheue en werkvermoë verbeter? Is jy 'n tuisteskepper of werkende ouer wat jou professionele en persoonlike verantwoordelikhede in balans moet hou? Of voel jy jou brein en geheue werk nie soos dit behoort te werk nie? Dan het jy hierdie boek nodig, want jy is 'n denkende, lerende wese. Jy dink en leer voortdurend, elke oomblik van elke dag. Die vrae wat jy nou behoort te vra, is: Wat behoort ek te dink en te leer? Hoe behoort ek te dink en te leer? Dink en leer ek om sukses te behaal?

In hierdie boek sal ek vir jou drie praktiese, wetenskaplike hulpmiddels gee om vir jou geestesgesondheid te sorg en

## Proloog

jou te help om suksesvolle gewoontes aan te leer sodat jy reg sal dink en leer en só volhoubare en blywende veranderinge in jou lewe sal aanbring. Ek het hierdie drie hulpmiddels oor die afgelope 30 jaar oor die wêreld heen onder duisende mense nagevors, ontwikkel en aangebied en telkens verstom gestaan oor die uitkomst:

- Die *Ingesteldheidsgids* – 'n praktiese gids wat aan jou insig sal gee in die krag van jou ingesteldheid om jou brein te verander en kognitiewe veerkrag te ontwikkel, wat natuurlik noodsaaklik vir sukses is.
- Die *Gawe-profiel* – 'n hulpmiddel om jou doelgemaakte manier van dink – die unieke manier waarop jy inligting verwerk om te verstaan hoe jy dink – te ontdek. Om te verstaan hoe jy dink, sal die krag van jou ingesteldhede vrystel. Dit sal verander van iets wat net “goed is om te weet” in 'n ware dryfkrag agter die veranderinge in jou lewe. Hou op praat ... en begin doen.
- *Skakel jou brein aan met die Vyf-stap-leerproses* – 'n tegniek wat jou geheue en leervermoë sal versterk en wat suksesvol gegrond is op hoe die gedagte-wêreld inligting deur die brein verwerk. Die brein is ontwerp om voortdurend te groei en die krag van ons ingesteldhede kan net die energie verskaf wat vir volhoubare, suksesvolle veranderinge nodig is as ons op ons doelgemaakte manier dink en 'n bruikbare geheue opbou.

Ingesteldhede beskik oor krag; doelgemaakte denke stel hierdie krag vry; die Vyf-stap-leerproses gebruik hierdie krag om volhoubare langtermyn-veranderinge aan te bring. Hierdie kragtige hulpmiddels kan jou daarom help om jou geheue, leerproses, kognitiewe en intellektuele vermoëns, werkprestasie, liggaamlike vermoëns, verhoudings en emosionele gesondheid te verbeter.

Jy sal jou lewe oorskakel van blote oorlewing in sukses!





# Erkennings

Ses weke voordat ek hierdie manuskrip aan my uitgewer Smoes lewer, het ek dit vir my span gegee om te lees. Daarin het ek opgewonde vertel hoe “mikrotubules en tubules as neurobiologiese kwantumrekenaars verduidelik hoe, in my Geodesiese Inligtingverwerkingsteorie (die teorie en navorsing wat ek oor die afgelope 30 jaar ontwikkel het), geheue gesien kan word as deel van die kognitiewe proses waar dié stelsel basies herontwerp word”. Hulle het vir mekaar gekyk en vir my gesê: “Niemand buiten jy en jou akademiese kollegas gaan hierdie boek lees nie.”

Wat volgende gebeur het, was ’n wonderlike ervaring, en het ook daartoe gelei dat ek my beste werk nog – hierdie boek – gelewer het.

Dominique, my tweede oudste dogter (sy is deel van my span, en het aan Pepperdine gegradueer), het reguit vir my gevra: “Wat probeer Ma sê? Ek het grootgeword met Ma se navorsing, en hierdie metodes werk; hulle is revolusionêr. Ma is ’n spesialis op hierdie gebied, maar wat Ma hier sê, is te ingewikkeld.” Dit was die begin van ’n dag lange bespreking waartydens Dominique met haar briljante insig die beste uit my gehaal het. Ses weke later was die nuwe manuskrip klaar en selfs my vier kinders (en grootste en eerlikste kritici) was tevrede daarmee! Daarna het Jessica, my oudste dogter (sy is besig met haar meestersgraad in die geskiedenis van

teologie), ingespring en wondere verrig met haar uitstekende redigering. Die eindresultaat is iets wat selfs ek wil lees! Dankie, my meisies, vir julle fenomenale ondersteuning.

Teen hierdie tyd het die boek 'n gesinsonderneming geword, want my vier kinders is grootgemaak met die beginsels waarvan jy in hierdie boek sal lees. My seun, Jeffrey, wat Engels studeer by UCLA, het ook 'n paar uitstekende voorstelle gegee en ook idees vir die titel gegee. My jongste dogter, Alexy, wat menslike biologie studeer by UCLA, het ook bygedra deur voorstelle te gee wat haar klasmaats van 'n boek soos hierdie sou verwag. En my wonderlike man, Mac, my grootste aanmoediger en ondersteuner, het elke woord geles met die insig van iemand wat vir baie jare in die korporatiewe wêreld was.

Ek deel hierdie dinge met jou sodat jy sal verstaan dat hierdie boek 'n gesinsprojek is, en omdat jy die boek lees, is jy nou ook deel van die gesin. Ons is 'n gemeenskap wat aan mekaar verbind is deur 'n liefde om nuut te dink, te leer en sukses te behaal op skool, in die werkplek en in die lewe – en ons kan mekaar help om dit te bereik.

Ek het wetenskaplike en gewone lewensbeginsels in een boek saamgegooi, en om dít reg te kry, het ek swaar gesteun op kliniese, opvoedkundige en korporatiewe ondervinding, en daarom moet ek al my professors en mentors bedank, spesifiek vir prof. Brenda Louw, wat my gehelp het om my navorsingstegnieke te verfyn en al vir 30 jaar my vriend is. Ek wil ook dankie sê vir elke persoon saam met wie ek al gewerk het, elkeen wat my boeke geles het, almal wat my konferensies bygewoon het en na my uitsendings gekyk het. Julle terugvoering is vir my van onskatbare waarde; julle is ook deel van hierdie familie, en julle het my gehelp om sekere tegnieke in hierdie boek te verfyn.

Ek wil ook vir die Baker-span dankie sê. Julle is so 'n integrale deel van die sukses om my boeke aan die wêreld voor te stel. Chad, Mark, Karen, Patti, Lindsey, Erin, Colette, Dave en die res van die span: Dankie vir julle kennis, professionaliteit en leiding deur die jare heen. Ek is so opgewonde oor die toekoms!

# Inleiding

## *Is jy suksesvol, of oorleef jy maar net?*

Vandag het die meeste mense toegang tot groot hoeveelhede inligting, en tog weet min mense hoe om hierdie inligting te verwerk en dit te gebruik om suksesvol te wees op skool, by die werk en in die lewe. Daar is 'n groeiende gaping tussen die “wat” (inligting) en die “hoe” (die bestuur van inligting). Ons vermoë om inligting te verwerk en te verstaan, word deur die tegnologiese revolusie aangemoedig én uitgedaag. Ons het nou die wêreld aan die punte van ons vingers en tog leef ons al hoe meer 'n lewe van afsondering en sonder betekenis. Gevolglik neem probleme in skole, by universiteite, in maatskappye en instellings en mense se persoonlike lewe al hoe meer toe. Dit gebeur omdat ons vergeet hoe belangrik die krag van ons ingesteldhede, en hoe om te dink en hoe om te leer, is. Dit is 'n wêreldwye “geestesgesondheid”-probleem.

Leerprobleme, onbeholpe sosialisering, geestesongesteldheid en eensaamheid – en laasgenoemde neem skynbaar nou wêreldwyd epidemiese afmetings aan – veroorsaak tans jaarliks meer sterftes as vetsug.<sup>1</sup> Dit dring ons om opnuut ons denkvaardighede te evalueer en die gedagte van gemeenskaplike wysheid en die doel van leer te herontdek, in plaas

daarvan om net stukkies onverwante inligting te versamel om 'n A-simbool te behaal wat ons ouers trots sal maak en aan ons 'n leë gevoel van eiewaarde sal gee.

'n Twitter-boodskap van 140 karakters kan 'n ongehoorde hoeveelheid tyd in beslag neem en tog lei dit niemand daartoe om werklik diep te dink nie. Niemand bereik ware bevrediging in hulle gedagte-wêreld daardeur nie. Verstaan ons die skade wat dit aanrig? En hoe kan ons dit teenwerk?

Wanneer ons inligting soos legkaartstukkies bymekaar maak, sonder om die legkaart te bou, word intellektuele groei gesmoor. Dit is 'n krisis wat veroorsaak word deur hoeveelheid bo gehalte te verkies en die gevolge hiervan is ontstellend duidelik sigbaar in die samelewing. Die ontwikkelde wêreld moet tans byvoorbeeld 'n sogenaamde AGHS-epidemie hanteer.<sup>2</sup> Duisende mense, jonk en oud, sukkel om te konsentreer, te leer, te onthou en diep te dink. Duisende mense van alle ouderdomme word verkeerdelik geëtiketteer as biologies ontoereikend en drink medisyne met bestanddele wat die brein beskadig.<sup>3</sup> Eerder as om te vra wat verkeerd is met ons samelewing en die soort denke wat dit aanmoedig, plaas ons die blaam direk op 'n individu se skouers – of nog beter, op hulle brein – en skei hulle só van die konteks van die daaglikse lewe.

Ons is vandag inderdaad vinnig om probleme as 'n siekte of 'n gebrek te identifiseer, eerder as om wysheid toe te pas en te ondersoek wat werklik in ons samelewings gebeur, vanaf die groter prent tot in die fynste besonderhede.<sup>4</sup> In so 'n omgewing is dit maklik om bang te wees vir die gevare van outomatisering en kunsmatige intelligensie (KI), wat nie meer bloot die bekommernis van toesighouers van Silicon Valley-tendense is nie. Selfs geleerdes aan Oxford University maak nou al ontstellende voorspellings hieroor.<sup>5</sup> En tog dui al hoe meer navorsing daarop dat ons bloot die verkeerde vrae vra. Die probleem is nie soseer robotte wat ons werk (en ons breinfunksies) kan oorneem nie, maar eerder outomatisering (ook om mense as biologiese robotte te sien, verontmensliking) wat verander hoe ons dink – en duidelik nie altyd ten goede nie.<sup>6</sup>

## Inleiding

Hoe beïnvloed die tegnologiese revolusie ons vermoë om te dink, te leer, te sosialiseer en die normale dag-tot-dag-lewe van menswees te bestuur? Wat behels “werk” in ons leeftyd werklik? Werk die manier waarop ons werk? Wat leer ons? Wat is die doel van onderrig? Verander dit ons manier van dink?

Om digitale toestelle soos tablette en skootrekenaars te gebruik om te lees, kan jou meer geneig maak om op konkrete besonderhede te konsentreer eerder as om die inligting meer abstrak te interpreteer.<sup>7</sup> Dit beteken leesbegrip en probleemoplossingsvaardighede word negatief beïnvloed.

Op grond van ’n opname wat Harvard Business Review in 2013 onder 12 000 professionele mense gedoen het, het die Wêreld- Ekonomiese Forum bekendgemaak dat ongeveer 50% van die deelnemers gesê het hulle voel hulle werk het geen “sin en betekenis” nie.<sup>8</sup> Wat maak kennis betekenisvol? Wat verander ’n werk in ’n roeping? Hoekom vra ons gewoonlik vir mense wat hulle doen, maar nie hoekom hulle dit doen nie? Hoe kom ons van A, kennis, uit by B, betekenis? Al lyk sulke vrae intimiderend en al dwing dit ons om die naald van wysheid in ’n hooimied vol inligting te soek, vra ons hierdie vrae omdat ons mense is.

Die doel van dink, leer, opleiding, tegnologie, mediese kennis en filosofie behoort te wees om ’n beter wêreld te skep, met onderlinge verbondenheid en menslikheid as die heel belangrikste en deurslaggewende doelwitte. Soos die joernalis Rutger Bregman so welsprekend in sy TED Talk gesê het: “Ek glo in ’n toekoms waar die doel van opleiding nie is om jou vir nog ’n nuttelose werk voor te berei nie, maar om jou voor te berei vir ’n lewe wat goed geleef word.”<sup>9</sup> Dit is selfsorg vir jou geestesgesondheid – ’n lewe wat goed geleef word, ’n lewe van sukses. Die soeke na die “goeie lewe” is ’n reis wat mense al millennia lank onderneem. Kan jy in alle eerlikheid sê jy het geen begeerte om uit te vind wat die “goeie lewe” vir jou beteken nie?

Ons moet erken dat nie die samelewing of ons brein die enigste faktore is wat bepaal wat ons met ons lewe doen nie. Ons moet ook erken dat ons gedagtes ons vermoë om te dink,

te leer en sukses te behaal, kan belemmer, selfs meer as die beperkings van enige samelewing. Het jy al ooit deur Instagram geblaai en verlam gevoel deur die ervaring dat jou lewe op 'n manier net nie “aan die standaarde voldoen” nie? Het jy al ooit oorweldig gevoel deur jou werk en jou onredelike baas wat in 'n eindelose en betekenislose kringloop op jou skree omdat jy gevoel het dit is die soort werk wat 'n verantwoordelike volwassene behoort te hê, dat dit is wat jy veronderstel is om te doen? Het jy al ooit verlore gevoel terwyl jy voorberei het vir 'n eksamen wat jy geweet het jy gaan druipe? Soms kan ons ons eie ergste vyand wees. Voel jy asof jy elke dag getref word deur nog iets wat jy moet hanteer?

Dit voel dalk vir jou of jy geen invloed op jou lewe of omstandighede het nie, maar jy het! Jou vermoë om te dink, te voel en te kies, is 'n aangebore krag en veerkrag waaroor jy beskik. Jy het 'n gedagte-wêreld wat kragtiger is as al die slimfone op die planeet saam. Jy kan van oorlewing na sukses oorskakel – en dit alles begin in jou gedagte-wêreld. Deur die invloed van jou sosiokulturele konteks en jou gedagtes te erken, kan jy jou verlede herdefinieer, jou hede herontwerp en jou toekoms waar maak.

## **Neurosensitiviteit en neuromities: verkeerde oplossings**

Ons moet uit die laboratorium wegkom en van sosiale media af wegbly en besef ons leef in dinamiese, ingewikkelde, ontwikkelende gemeenskappe – gemeenskappe wat ons elkeen nodig het en wat deel is van wie ons is. Dit is tyd om die gedagte van leefstyl in die wêreld van opleiding, werk en lewe in te bring. Ons moet die unieke manier van dink en leer binne en tussen spesifieke kontekste en kulture erken – in gemeenskappe en by individue.

In 'n poging om hierdie hedendaagse uitdagings ten opsigte van dink en leer aan te pak, het die neurowetenskap in onlangse jare baie gewild geraak. Dit is byna asof die voorvoegsel “neuro” – soos in neuro-onderrig, neuroleierskap, neurospiritualiteit en so meer – meer invloed aan 'n metode, kursus, program of boek verleen, en daarom ook meer ge-

loofwaardigheid. Gevolglik het daar verskeie “neuromites” uit hierdie neurosentriese benadering ontstaan. Hierdie neuromites versmoor egter menslike kreatiwiteit en verbeelding eerder as om dit te versterk. ’n Mite bevredig die begeerte na vinlige, verstaanbare en eenvoudige verduidelikings en het die potensiaal om vals idees en foutiewe interpretasies te skep. Die massamedia, wie se invloed op die vorming en die voortbestaan van menings uiters deurslaggend is, gebruik en misbruik gereeld hierdie vals idees en foutiewe interpretasies.

Om die ingewikkelde aard van menswees te vereenvoudig tot skynbaar simplistiese neurobiologiese verduidelikings, in ’n poging om die behoeftes van die samelewing as geheel te bevredig, is een voorbeeld hiervan. Dit is egter nie ’n oplossing nie. Hierdie soort denke lei tot wanpersepsies, en dus ook die wanbestuur, van leer en onderrig.<sup>10</sup> Meer nog, ons behoort bewus te wees van hoe ons op ’n individuele, nasionale en internasionale vlak dink, want doeltreffende bemarking en politici is in staat om ’n onkundige bevolking te manipuleer met mites, en só die invloed van ’n demokratiese regeringstelsel te manipuleer.

Maar wat is “neuromites” regtig? Dit is algemene en skadelike wanbegrippe van die aard van breinnavorsing wat met ons verstaan van leer, onderrig, werk, wetenskap en die lewe verband hou en dit ook vorm. Navorsers het ’n opname gedoen onder opvoeders, die algemene publiek en mense wat neurowetenskap-kursusse voltooi het om te bepaal in watter mate hulle neuromites glo.<sup>11</sup> Hulle navorsing het aan die lig gebring dat oortuigings oor neuromites merkwaardig dikwels voorkom onder die algemene publiek, opvoeders en selfs neurowetenskaplikes (opleiding in neurowetenskap beteken nie noodwendig vaardigheid in sielkunde of opvoedkunde nie). Gevolglik bestaan daar die moontlikheid dat interpretasiefoute kan insluip, wat meer kwaad as goed sal doen.<sup>12</sup> Baie neuromites impliseer byvoorbeeld verkeerdelik dat ’n enkele faktor vir ’n bepaalde uitkoms verantwoordelik is wanneer iemand leer. Wat hierdie benaderings egter werklik weerspieël, is ’n gruwelike onderskatting van die ingewikkelde aard van menslike gedrag, veral die kogni-

tiewe en metakognitiewe vaardighede van aandagspan, re-  
denasievermoë, geheue en leer – wat die prosesse van die  
lewe aandryf.<sup>13</sup>

Dit is interessant dat die mite wat volgens bogenoemde  
opname die meeste geglo word, is dat individue beter leer  
wanneer hulle inligting in die leerstyl van hulle keuse ont-  
vang. In hoofstuk 17 en 18 verduidelik ek in fyn besonder-  
hede hoekom en hoe dit verkeerd is. Ek bied dan ook 'n meer  
wetenskaplike en logiese verduideliking vir hoe ons as men-  
se uniek dink op ons doelgemaakte manier. Ek doen al 30 jaar  
navorsing hieroor en onderrig ander mense hierin.

Wetenskap vorder natuurlik deur probeer en tref. 'n Teo-  
rie word geskep en nuwe verskynsels bevestig hierdie teorie,  
pas dit aan of weêrlê dit. Ongelukkig is die “wanordelike”  
vordering van wetenskap die enigste moontlikheid en on-  
waar hipoteses het altyd die potensiaal om in mites te veran-  
der. Al word hierdie onwaar oortuigings later deur die sosiale  
proses van die wetenskap vernietig, het hulle steeds die po-  
tensiaal om wyd geglo en oorgedra te word, en om selfs deur  
verskeie korporatiewe entiteite en instellings gebruik te word  
om 'n spesifieke wêreldsiening of agenda te bevorder.

Ek kom in al my werk en navorsing teen hierdie neuromi-  
tes te staan. Twee spesifieke neuromites wat ek al drie deka-  
des lank probeer weêrlê, is die linkerbrein-regterbrein-teorie  
en die leerstyl-teorie. Juis daarom is ek so bly oor Kelly Mac-  
donald en Lauren McGrath se neuromite-navorsing.<sup>14</sup> Verdere  
algemene mites wat hulle geïdentifiseer het, is die Mozart-ef-  
fek, disleksie, dat ons net 10% van ons brein gebruik en hoe  
suiker ons konsentrasievermoë beïnvloed. Hulle het ook ge-  
vind dat hierdie “klassieke” neuromites geneig is om saam te  
groepeer. As jy een mite glo, sal jy waarskynlik ook die ander  
glo. Ek het ook in my navorsing onder opvoeders en profes-  
sionele geestesgesondheidwerkers gevind dat dit waar is. Dit  
was 'n uitdaging om hulle neuromite-ingesteldheid te veran-  
der.<sup>15</sup>

Neuromites oor geheue bestaan ook in oorfloed. Geheue  
is nie net die hart van leer nie; dit is ook onontbeerlik vir elke  
ander faset van ons lewe. Dit het die voorkeuronderwerp



van baie fantasieë en vals idees geword. “Verbeter jou geheue!” “Verhoog jou geheue se kapasiteit!” “Skep in ’n kits ’n uitsonderlike geheue!” Dit is tipiese voorbeelde van ’n hele paar advertensieslagspreuke vir apps, boeke, pille en programme wat bestaan. Die geheue is egter baie ingewikkeld. Ons verstaan dit nie ten volle nie en dit vereis intensiewe konsentrasie en begrip van ons. Langtermyngeheue en gewoontevorming verg baie tyd en harde werk om te ontwikkel – daar is nie ’n kitsoplossing of eenvoudige metode wanneer jy jou geheue wil verskerp nie.

Ongelukkig is kommersiële, rekenaargebaseerde geheue-opleidingsprogramme op hierdie neurosentriese benadering gegrond. Hierdie programme voer aan dat dit tot voordeel sal wees van dié wat ly aan die sogenaamde AGHS, disleksie, taalsteurnisse, swak akademiese prestasie, die verskillende vorme van demensie, geestesongesteldhede en baie ander probleme. Sommige maak selfs daarop aanspraak dat dit IK- of EI-tellings sal verhoog.<sup>16</sup> Hierdie programme word oor die wêreld heen in opvoedingsinstitute en klinieke gebruik, en die meeste is digitale platforms wat take insluit waarin die deelnemers geheuetotse moet aflê wat ontwerp is om uitdagend te wees.

Navorsing wys egter dat die korttermyngeheue en sinuïglike vaardighede wat deur hierdie sogenaamde “breinspeletjies” ontwikkel word, nie noodwendig sal lei tot diep denke en betekenisvolle kognitiewe vaardighede wat mense se gedrag op so ’n manier sal verander dat dit tot sukses lei nie.<sup>17</sup> Hierdie speletjies verhoog nie die soort intelligensie wat mense help om intellektueel te dink, te redeneer, probleme op te los en wyse besluite te neem nie. In teenstelling hiermee sal die afrigting van jou gedagte-wêreld deur diep denke en begrip om jou geheue en leervermoë te verbeter – soos dit uiteengesit word in my tegnieke in hierdie boek – ’n invloed hê op die getal neurone wat oorleef, veral wanneer die afrigtingsdoelwitte uitdagend is.<sup>18</sup> En as neurone met hulle dendriete (waar geheue gestoor word) oorleef, beteken dit nuttige en betekenisvolle langtermynherinneringe word gevorm.

Volgens ’n studie wat deur die American Psychological

Association (APA) gepubliseer is, sal die geheue-afrigting wat hierdie breinspeletjies bied waarskynlik nie 'n doeltreffende behandeling bied vir kinders wat leerprobleme het nie.<sup>19</sup> Dit lyk ook of geheue-oefeninge skynbaar 'n beperkte invloed het op gesonde volwassenes en kinders wat probeer om beter te vaar op skool of om hulle intellektuele en kognitiewe vaardighede te verbeter.<sup>20</sup>

Baie programme laat mense – tot hulle nadeel – soos 'n papegaai leer eerder as om begrip deel van die proses te maak. Ons is nie ontwerp om absoluut alles te onthou nie. Ons is ontwerp om te onthou wat ons nodig het om suksesvol te wees. Dit vra begrip en diep, gefokusde verstaan. Ons moet leer wat om te leer en hoe om te leer.

Ek sal in hoofstuk 20 verduidelik hoe om betekenisvolle herinneringe op te bou, herinneringe wat nie net jou intelligensie sal verhoog nie, maar ook jou bringesondheid sal bevorder en die ingewikkelde aard van die denkproses sal weer-spieël.<sup>21</sup> Daar is 'n groot getal nuttige tegnieke beskikbaar om geheue te bevorder – eselbruggies, herhaling van dieselfde prikkels, en so meer – maar hulle werk net op 'n spesifieke soort herinnering. Ek verkies om jou te leer hoe om geheue te bou wat nuttig en betekenisvol is en wat jou sal kan help om sukses te behaal en op skool, by die werk en in die lewe te floreer. As jy eers leer om jou gedagte-wêreld te gebruik, sal jy, soos my kliënte, let op 'n merkwaardige toename in jou vermoë om probleme op te los en jou kognitiewe buigsaamheid te verbeter en boonop 'n betekenisvolle geheue te vorm.

'n Toenemende hoeveelheid bewyse toon aan dat ons gedagte-wêreld ongelooflike mag oor ons intellektuele, emosionele, kognitiewe en liggaamlike welwees het. Ons gedagtes kan ons óf inperk ten opsigte van wat ons glo ons kan doen óf ons vrymaak om vermoëns te ontwikkel wat ons verwagtings en die verwagtings van ander mense verreweg oortref. Wanneer ons 'n ingesteldheid kies wat ons vermoëns verskerp eerder as beperk, sal ons meer intellektuele bevrediging, emosionele beheer en liggaamlike en geestesgesondheid ervaar.

Maar hoe doen ons dit? Hoe kan ons die krag van ons gedagte-wêreld inspan om diep te dink, betekenisvol te leer en

## Inleiding

die probleme van die gejaagde digitale era waarin ons leef te oorkom sodat ons 'n betekenisvolle lewe kan leef? Hoe behaal ons sukses? Ek werk nou al langer as drie dekades met duisende families, kinders, tieners en volwassenes wat met AGHS, outisme, demensie en ander leer- en emosionele uitdagings gediagnoseer is. Ek leer hulle hoe om hulle uitdagings te oorkom en hulle manier van dink te verbeter. My ervaring, professioneel én persoonlik, asook die getuienisse van mense wat my TV-programme<sup>22</sup> kyk en my boeke lees, bevestig dat as jy mense leer hoe om diep te dink, hulle enigiets kan doen waarop hulle hulle toespits. Hulle kan leer om te leer.

Ongeag wat enigiemand vir jou vertel het, jy kán leer. Jy kán sukses in die lewe behaal. Wanneer jy leer hoe om te leer, te ondersoek, te verstaan en die kuns van selfsorg vir jou geestesgesondheid bemeester, kan jy meer doen as om bewustelik en in die oomblik te leef. Jy kan 'n geheelmens-leefstyl ontwikkel wat jou in staat stel om jou omgewing, jou gemeenskap, jou land en jou wêreld radikaal te verander.



DEEL 1

# Die Ingesteldheid-gids





## EEN

# Dink en leer om suksesvol te wees

'n Ingesteldheid is 'n gesindheid of 'n klomp gedagtes met inligting en emosies daaraan verbonde wat 'n bepaalde persepsie skep. Dit bepaal hoe jy die wêreld sien en daarmee omgaan. Dit kan jou vorentoe druk en jou in staat stel om jou drome waar te maak, of dit kan jou in trurat sit as jy nie oppas nie. 'n Ingesteldheid is daarom 'n uiters belangrike geesteshulpmiddel en 'n bron van krag. Jou ingesteldhede bepaal jou verwagtings, wat óf positief óf negatief sal wees.

Elke oomblik van elke dag reageer en verander jou brein en liggaam in reaksie op die gedagtes wat deur jou kop gaan – jou ingesteldheid voeg “geur” by jou gedagtes en laat jou brein en liggaam vír jou of téén jou werk. Omdat jy jou ingesteldheid beheer – dit is nie 'n vooraf geprogrammeerde funksie nie – is dit jy wat in werklikheid jou brein en liggaam vir jou laat werk. Om te verstaan hoe 'n ingesteldheid vorm en hoe dit jou denke verander, is 'n praktiese en nuttige manier om te verstaan watter krag jou gedagte-wêreld het om jou brein te verander. Ingesteldheid help jou om die krag van jou persepsies te besef terwyl dit jou gedagte-wêreld maksimaal inspan deur die regte persepsies te skep, wat jou innerlike krag en veerkrag sal openbaar. Die regte ingesteldheid is deurslaggewend belangrik om sukses op skool, by die werk en in die lewe te behaal.

Jou brein reageer op jou lewenskeuses, wat deur jou ingesteldheid beïnvloed word. Jy word nie beheer deur jou biologiese samestelling nie, ongeag hoe emosioneel swak of deurmekaar jou gedagtewêreld op enige gegewe oomblik voel.<sup>1</sup> Om bloot aan iets te dink, kan jou brein laat verander deur die energiegolwe wat geskep word – op 'n strukturele vlak deur genetiese uitdrukking, en op 'n chemiese vlak deur die vrystelling van neuro-oordragstowwe. Die krag van die gedagtewêreld om die brein te verander, is ongelooflik opwindend en bring vir ons hoop.

Ons gedagtes kan ons vrede, gesondheid, visie, fiksheid, krag, en nog baie ander fasette van ons lewe, verander.<sup>2</sup> Die vermoë om te dink, te voel en te kies en gedagtes in ingesteldheid om te skakel, is een van die kragtigste vermoëns in die heelal omdat dit die bron van alle menslike kreatiwiteit en verbeelding is. Soos die wetenskaplike Lynne McTaggart opmerk: “'n Gedagte is nie net 'n ding nie; 'n gedagte is 'n ding wat ander dinge beïnvloed.”<sup>3</sup> Waarheen jou gedagtes gaan, daar volg jou lewe.

Navorsing, sowel as gesonde verstand, wys vir ons dat om te glo ons sal sukses behaal 'n voorloper van sukses op skool, by die werk en in die lewe is.<sup>4</sup> Aan die ander kant, as jy dink jy het nie die vermoë om sukses te behaal nie, sal dit 'n beperkende faktor wees – die nosebo-effek.<sup>5</sup> Ons kan 'n ingesteldheid kies wat ons kreatiwiteit en vermoëns oor die algemeen verhoog, of ons kan 'n gesindheid kies wat ons sal inperk.

Die waarheid is, ons hoef nie te leer om buite die boks te dink nie. Ons moet raaksien dat die “boks” 'n verdigsel van ons verbeelding is. Ons is so intelligent soos ons wil wees. Die doel van hierdie boek is om jou te help ontdek hoe onbeperk jou denkvermoë werklik is. Jy kan jou brein met jou gedagtewêreld ontwerp en vorm.

## **Wat gebeur wanneer jy dink?**

Dink aan jou gedagtewêreld as die beweging van inligting as energie deur jou sensustelsel. Elke gedagte het kwantum-