

aarde/volwassenheidsfase. Daarna volgen het bereiken van het doel, de bevestigingmetaal/ouderdomsfase, waarbij de linkerhersen helft en het limbische systeem betrokken zijn. Dit betekent verantwoordelijkheid nemen voor het doel en de consequenties die daaruit voortvloeien. De laatste fase van het bereiken van het doel is de toepassing van het doel in ons leven, de water/integratiedoodfase als idee en hergeboorte als een geïntegreerd deel van een

geheel systeem/ziel.

Wanneer we de metaforen bekijken die worden geassocieerd met een energie-onbalans kunnen we een directe toegang vinden tot een specifieke voorstelling die ons inzicht geeft in wat we nodig hebben om ons doel te bereiken, met name bij energiecorrecties in de Shen en Ko cycli (creativiteit en controle). Of, de creatieve 'brainstorm' activiteit waarmee we ons leven vanuit verschillende invalshoeken bekijken, geeft ons voldoende geïntegreerde hersen/geest/ziel-functie zodat we ons meer in staat voelen onze doelen te bereiken binnen de context van onze omgeving en het leven dat we gekozen hebben te leiden.

*Dr. John F. Thie  
(vertaling:  
Maggy Tonino - Smolders)*



## GEBRUIKEN WE SLECHTS 10%

### VAN ONZE GELEIDELIJK VERSLECHTERENDE HERSENEN?

**Eveneens uit de TFH-Nieuwsbrief van John Thie het volgende opmerkelijke artikel.**

Al jaren verkondig ik het idee dat we slechts 10% van onze hersenen gebruiken en ik geloof nog steeds dat iedereen een groter potentieel heeft dan we ons realiseren.

Het maken van plannen en het stellen van doelen die uitmonden in persoonlijke successen en hoogtepunten, schijnen het gebruik van onze hersenen en de verwerkelijking van ons potentieel te verhogen. Niemand kent ons werkelijk vermogen om verbeteringen in ons leven en in dat van anderen aan te brengen.

Echter, gedurende "het tijdperk van de hersenen", zoals de jaren '90 door de Amerikaanse overheid worden genoemd, hebben MRI's en andere hersenonderzoeken duidelijk gemaakt dat we elke dag alle gebieden van onze hersenen gedurende enige tijd gebruiken. Zo gebruiken we ook al onze spieren niet tegelijkertijd, desalniettemin weten we dat wel alle spieren op elk moment op de hoogte zijn van de activiteiten van het lichaam. We zijn dus werkelijk een dynamische eenheid.

In de afgelopen jaren is het eveneens duidelijk geworden dat de hersenen zichzelf repareren en dat er elke dag nieuwe hersencellen worden ontwikkeld. Dit nieuwe

model werkt niet volgens het principe van progressieve mentale achteruitgang, maar meer volgens het 'use it or you'll lose it'-idee. Daarmee wordt het belang van mentaal en fysiek actief blijven gedurende ons hele leven wel voldoende aangetoond. Dagelijkse TFH-balanceringszinnen helpen onze hersenen, lichaam en geest optimaal te gebruiken, ons actief te houden en met betekenisvolle doelstellingen volop geïnteresseerd in het leven te staan.

*Dr. John F. Thie  
Vertaling:  
Maggy Tonino - Smolders*