



## De 90 seconden regel!

Gebaseerd op het werk van Dr. Jill Bolte Taylor, een neuroanatomist die dit fenomeen in haar boek *"My Stroke of Insight"* beschrijft. Ze legt uit dat een emotionele reactie in het lichaam, zoals boosheid of verdriet, biologisch gezien slechts 90 seconden duurt. Dit staat bekend als de *90-second rule*.

### Wat gebeurt er tijdens die 90 seconden?

Wanneer je een emotionele trigger ervaart, activeert je hersenstam het *vecht-, vlucht- of bevriesmechanisme*. In die tijd gebeurt het volgende:

1. **De trigger:** Een externe gebeurtenis (zoals een belediging of een frustrerende situatie) veroorzaakt een emotionele reactie.
2. **Chemische reactie:** Je hersenen sturen een signaal naar het lichaam om stresshormonen zoals adrenaline en cortisol vrij te maken. Dit veroorzaakt fysieke reacties zoals een verhoogde hartslag, gespannen spieren en een "boosheid-gevoel".
3. **De afbraak:** Binnen 90 seconden breekt je lichaam deze chemische stoffen af, en de fysieke reactie begint af te nemen.

### Wat gebeurt er na die 90 seconden?

Na die 90 seconden komt jouw eigen keuze in het spel. Als je boosheid blijft voelen, is dat vaak omdat je:

- **Het herhaalt in je gedachten:** Je blijft nadenken over wat er is gebeurd, bijvoorbeeld: *"Hoe durfde die persoon dat te zeggen!"*
- **Een verhaal creëert:** Je voegt interpretaties en aannames toe aan de situatie, zoals: *"Dit bewijst dat ik nooit serieus word genomen."*
- **Het emotioneel voedt:** Je richt je aandacht steeds opnieuw op de boosheid, waardoor het langer aanhoudt.

Dit betekent dat boosheid die langer duurt dan 90 seconden niet puur een fysieke reactie is, maar wordt gevoed door je geest.



Marco van den Berg  
06-22755664



Grote Noord 4B  
1621 KJ, Hoorn



[www.marcoachvandenBerg.nl](http://www.marcoachvandenBerg.nl)  
[info@marcoachvandenBerg.nl](mailto:info@marcoachvandenBerg.nl)



### Hoe kun je het beheersen?

1. **Erken je emotie:** Herinner jezelf eraan dat de boosheid een natuurlijke fysieke reactie is, maar dat deze biologisch gezien kortdurend is.
2. **Adem bewust:** Adem diep in en uit gedurende die 90 seconden om de reactie van je zenuwstelsel te kalmeren.
3. **Herken de trigger:** Vraag jezelf af: *Wat triggert me? Is dit een oud patroon of een echte bedreiging?*
4. **Laat het los:** In plaats van te blijven herkauwen op het probleem, richt je aandacht op iets constructiefs of neutraals.
5. **Gebruik positieve zelfpraat:** Zeg tegen jezelf: *"Dit gevoel is tijdelijk. Ik hoef me er niet in te verliezen."*

### Waarom is dit belangrijk?

Dit inzicht geeft je controle over je emoties. Het helpt je begrijpen dat gevoelens zoals boosheid of verdriet een natuurlijke reactie zijn, maar dat je niet verplicht bent om eraan vast te blijven houden. Door bewust te kiezen hoe je reageert, kun je je emotionele welzijn verbeteren en gezondere relaties opbouwen.



Marco van den Berg  
06-22755664



Grote Noord 4B  
1621 KJ, Hoorn



[www.marcoachvandenberg.nl](http://www.marcoachvandenberg.nl)  
[info@marcoachvandenberg.nl](mailto:info@marcoachvandenberg.nl)