

Breingeuren

een frisse kijk op overprikkeling, executieve
verlamming en de kracht van zintuigelijk
schakelen



Jasper van Impelen

"The nervous system is not a machine that reads instructions; it is an organism that responds to signals."

Inleiding

De onzichtbare muur

Je kent het gevoel ongetwijfeld.

Je staat op met de beste intenties. Je hebt je voorgenomen om vandaag geconcentreerd te werken, op tijd te rusten en met een leeg hoofd de avond in te gaan. Maar gaandeweg de dag lijkt er ergens een onzichtbare knop om te gaan.

Het beginnen aan die ene belangrijke taak kost onredelijk veel moeite. Het omschakelen van een hectische werkdag naar de rust op de bank voelt als een onmogelijkheid; de ruis van de dag reist naadloos met je mee. En wanneer je 's avonds in bed ligt en wilt slapen, schakelt je brein opmerkelijk genoeg naar de hoogste versnelling.

De reactie die vrijwel iedereen in onze maatschappij hierop heeft ontwikkeld, is altijd dezelfde: *harder proberen*. We schaven aan onze discipline, schaffen de tiende planner aan of installeren een nieuwe productiviteits-app.

Maar wat als de aanname dat dit een gebrek aan wilskracht is, fundamenteel onjuist is?

Wat als het probleem niet ligt bij de taken die je moet uitvoeren, maar bij de **overgangen tussen die taken**?

We leven in een tijdperk waarin de hoeveelheid prikkeloverdrachten en micro-transities per dag explosief is gestegen. Ons brein moet tientallen keren per dag omschakelen van

stand: van focus naar overleg, van actie naar herstel, van ruis naar rust. Voor een brein dat toch al gevoelig is voor overprikkeling of worstelt met executieve functies, is dit de bron van een stilzwijgende epidemie van executieve verlamming, chronische stress en mentale uitputting.

In de komende hoofdstukken duiken we in de neurowetenschap achter onze zintuigen, ontmaskeren we de mythe van wilskracht en ontdekken we hoe we de stuurhut van ons brein kunnen verplaatsen naar onze fysieke omgeving. Je zult ontdekken dat je het overprikkelde 'denkbrein' niet hoeft te dwingen om te veranderen, maar dat je het simpelweg kunt omzeilen.

Het is tijd om op te houden met strijden tegen je eigen hoofd. Het is tijd om de controle over je dagelijkse transities terug te claimen.

1

De mythe van discipline en planners

Het is maandagochtend. Je zit achter je bureau. Voor je ligt een gloednieuwe planner met een strak opgezette to-do lijst, of je hebt een glimmende, minimalistische productiviteits-app openstaan, of waarschijnlijk beide. Alles is tot in de puntjes georganiseerd. Dit wordt de week waarin je het eindelijk anders gaat aanpakken. Je gaat focussen, structuur vasthouden en tijdig omschakelen.

Twee weken later.

De planner ligt ergens onder een stapel papieren te verstoffen. De app-notificaties neger je al drie dagen uit een mengeling van schuldgevoel en irritatie. Je staart naar je scherm, je brein voelt als pap, en je zit vast in het bekende patroon: van uitstelgedrag naar een hectische sprint, en van fysieke verlamming naar late-avond-overprikkeling.

Het scenario is herkenbaar voor vrijwel iedereen met een overprikkeld brein, ADHD of moeite met executieve functies. Maar de conclusie die de meeste mensen hieruit trekken, is simpelweg onjuist.

De conclusie is bijna altijd: *"Het ligt aan mij. Ik mis de discipline."*

Het is tijd om die mythe definitief te ontcrachten. Het probleem is niet een gebrek aan wilskracht, motivatie of karakter. Het probleem is het gereedschap dat je voorgeschoteld krijgt.

Het Volle Brein vs. Het Luie Brein

De traditionele productiviteitsindustrie is gebouwd op één fundamentele aanname: dat je brein op elk willekeurig moment de capaciteit heeft om rationeel na te denken, prioriteiten te stellen en keuzes te maken.

Voor een neurotypisch of rustig brein werkt dat prima. Maar een brein dat gevoelig is voor overprikkeling of worstelt met executieve functies, werkt niet op die manier. Het kent vaak maar twee standen: **0% (totale verlamming)** of **200% (hyperfocus)**. Er zit heel weinig tussenin.

Wanneer je vastzit in die 0%-stand — de zogenaamde *ADHD paralysis* of cognitieve overbelasting — vraagt het openen van een planner of het ordenen van een takenlijst een enorme hoeveelheid denkkracht.

- Je moet de tekst lezen.

- Je moet prioriteiten wegen.
- Je moet een beslissing nemen over waar te beginnen.
- Je moet de fysieke actie in gang zetten.

Je vraagt op dat moment van je brein om te **rekenen en analyseren** op het exacte moment dat de 'accu' leeg is. Dat is hetzelfde als vragen aan iemand met een lege benzinetank om simpelweg harder op het gaspedaal te trappen.

Het resultaat? Een nog grotere mentale muur. Een planner vraagt denkwerk op het moment dat je brein al vol zit.

De Verborgene Energielekken: Het Schakelpedaal

Waarom kost het uitvoeren van een dagelijkse routine zoveel energie? Omdat de grootste energielekken van de dag zelden in de *taak zelf* zitten. Ze zitten in de **transities** — de overgangen tussen de taken.

Het menselijk brein moet op een dag tientallen keren omschakelen van 'modus':

- Van de rustige ochtendstand naar de actieve **focusmodus** achter je laptop.
- Van een hectische vergadering naar **diepe concentratie** op één document.
- Van de drukke werkomgeving naar de **ontspanning** op de bank.
- Van de actieve avond naar de **slaapmodus** in het donker.

Mensen die snel overprikkeld raken, missen een soepel Schakelpedaal. De overgang van de ene modus naar de andere kost gigantisch veel cognitieve energie. Omdat het omschakelen niet

automatisch gaat, nemen we de ruis van ons werk mee naar de bank, en de verlamming van het uitstellen mee naar ons bureau.

Om dit probleem op te lossen, proberen we vaak 'systeempjes' te bouwen. We maken stappenplannen, stellen timers in of downloaden nog een app. Maar elk systeem dat denkwerk vereist, verhoogt de cognitieve belasting. Het is een vicieuze cirkel: je gebruikt een cognitieve tool om cognitieve uitputting op te lossen.

De Oorzaak van de "Mentale Ruis"

Wanneer je niet goed of zelfstandig kunt schakelen, gebeurt er iets slopends: **de modi gaan door elkaar heen lopen**.

Je leert niet meer 'schoon' te beginnen en 'schoon' af te sluiten.

- Als je achter je bureau zit, ben je mentaal bezig met de schuldgevoelens over wat je privé nog moet doen.
- Als je op de bank zit te 'ontspannen', staat je zenuwstelsel nog steeds in de waakstand van je werk.
- Als je in bed ligt, is je brein nog bezig met het verwerken van de prikkelstorm van de middag.

Het resultaat is een constante staat van mentale ruis. Je bent nooit meer 100% *in* het moment, omdat het vorige moment nooit fysiek of mentaal is afgesloten. Het niet kunnen maken van de overgang is de directe veroorzaker van de "verlamming" (ADHD paralysis), het gevoel van continue gejaagdheid en uiteindelijk chronische overbelasting.

Het Claimen van het Moment

Hierin schuilt de ware missie. Het herwinnen van rust en focus begint niet bij *nóg* sneller werken of strakker plannen. Het begint bij **het terugeisen van de transitie**.

Een overgang tussen twee fasen in je dag mag geen 'ongelukje' zijn dat tussendoor gebeurt terwijl je naar een volgend scherm staart. Een transitie heeft een **grens** nodig. Een fysiek markeringspunt.

Het claimen van de transitie betekent dat je bewust stopt en zegt:

"Dit deel van de dag is nu klaar. Ik neem 3 seconden om mijn zenuwstelsel te vertellen dat we naar de volgende modus gaan."

Zero Cognitieve Belasting

Als wilskracht niet het antwoord is, en planners het probleem verergeren, wat werkt er dan wel?

Het antwoord ligt in het verlagen van de drempel tot **nul**. We moeten op zoek naar ondersteuning die *geen* beroep doet op je verstand, je motivatie of je analyserend vermogen op het moment dat je vastloopt.

We hebben middelen nodig met **Zero Cognitieve Belasting**: prikkels die niet vragen om verwerking via gedachten, maar direct reageren op fysieke reflexen.

In plaats van te proberen je brein te 'dwingen' om te veranderen door middel van discipline, moeten we de omgeving zo inrichten dat het brein op de automatische piloot de juiste impuls krijgt. In de psychologie noemen we dit *environmental scaffolding* — het bouwen van een steiger in je omgeving die de taken overneemt die je hoofd op dat moment niet kan dragen.

En om te begrijpen hoe we die steiger bouwen zonder dat het denkwerk kost, moeten we kijken naar de manier waarop ons brein prikkels verwerkt. Daarvoor moeten we afstappen van de logica, en afdalen naar het oudste gedeelte van ons brein: het limbisch systeem.

2

De biologische shortcut

Stel je voor dat je op een druk kruispunt staat. Verkeer raast vanuit vier verschillende richtingen voorbij. Er zijn knipperende lichten, claxonnerende auto's en mensen die door elkaar praten. Op dat exacte moment moet jij een ingewikkelde wiskundige vergelijking oplossen.

Dit is hoe een overprikkeld brein of een brein met executieve dysfunctie de wereld ervaart wanneer het moet 'schakelen'.

In Hoofdstuk 1 zagen we dat het dwingen van jezelf door middel van wilskracht, planners of apps niet werkt. Het vraagt simpelweg te veel verwerkingscapaciteit van een systeem dat al overbelast is. Om te begrijpen hoe we dit probleem wél kunnen oplossen, moeten we kijken naar de neurowetenschap achter onze zintuigen.

Er is namelijk één zintuig dat een unieke, biologische 'shortcut' vormt in onze hersenen: onze reukzin.

De File in de Prefrontale Cortex

Om te begrijpen waarom geur zo bijzonder is, moeten we eerst kijken naar hoe je brein normale informatie verwerkt.

Wanneer je iets **ziet, hoort, proeft** of **voelt**, leggen die zintuiglijke signalen een lange en ingewikkelde route af door je hoofd. De signalen komen binnen en worden als eerste doorgestuurd naar de *thalamus*. Zie de thalamus als het centrale verdeelstation van je

brein. Vanaf daar worden de signalen doorgestuurd naar de **prefrontale cortex** — het denkende, analyserende deel aan de voorkant van je hersenen.

De prefrontale cortex is de 'manager' van je brein. Hier zetelen je executieve functies: logisch nadenken, plannen, prikkels filteren, emoties reguleren en beslissingen nemen.

Bij ADHD, overprikkeling of langdurige stress is er sprake van een communicatiestoring in deze manager. Er is een tekort aan specifieke neurotransmitters (zoals dopamine en noradrenaline), waardoor de signalen niet goed verwerkt worden. Er ontstaat een digitale file in het verdeelstation.

Als jij naar een to-do lijst kijkt (visueel) of een alarm hoort afgaan (auditief), moet dat signaal door de file in de prefrontale cortex. En als de manager overwerkt is, gebeurt er niets. Je raakt verlamd.

Het Limbisch Systeem: De Directe Route

Geur werkt op een fundamenteel andere manier. Biologisch gezien is onze reukzin ons oudste en meest primitieve zintuig.

Wanneer je geurmoleculen inademt, hechten deze zich aan de receptoren in de neusholte. Vanaf daar gaat er een direct elektrisch signaal naar de *bulbus olfactorius* (de reukolf). En hier gebeurt het neurologische wonder: **geur is het enige zintuig dat de thalamus en de prefrontale cortex volledig omzeilt.**

Geursignalen worden *rechtstreeks* doorgestuurd naar het **limbisch systeem**.

Het limbisch systeem is het emotionele en reactieve centrum van je brein. Het herbergt onder andere:

- **De Amygdala:** Het centrum voor emoties, stressrespons en de 'fight, flight or freeze'-reactie.

- **De Hippocampus:** De plek waar herinneringen en de context van situaties worden opgeslagen.

Omdat geur rechtstreeks het limbisch systeem binnenkomt, induceert een geur een fysieke en emotionele reactie *voordat* je verstand er een gedachte over kan vormen. Je hoeft de geur niet te analyseren. Je hoeft er niet over na te denken. Het signaal landt direct in de stuurhut van je zenuwstelsel.

Visueel / Geluid: Zintuig —► Thalamus —►
 Prefrontale Cortex (FILE / BLOKKADE)
 —► Actie

Geur: Geur —► Limbisch Systeem (DIRECTE
 SHORTCUT) —► Fysieke Switch

Geurgeheugen als Fysiek Anker

Dit neurologische mechanisme verklaart waarom geur de krachtigste tool is om te schakelen: het Proust-effect. Iedereen kent het fenomeen dat de geur van zonnebrandcrème je direct terugvoert naar een zomervakantie van tien jaar geleden, of de geur van een specifiek gerecht je in één seconde herinnert aan je grootouders.

Dat gebeurt niet per ongeluk. Omdat de amygdala en hippocampus rechtstreeks aan de reukkolf gekoppeld zijn, kan het brein een geur naadloos combineren met een **staat van zijn**.

Als jij een specifieke geuruitslag consequent gebruikt op een vaste plek en in een vaste staat — bijvoorbeeld een strakke, frisse geur wanneer je in focusmodus achter je bureau zit — bouwt je zenuwstelsel een **zintuiglijk anker** op.

Na verloop van tijd leert je limbisch systeem het patroon:

- *Geur A aanwezig op het bureau* = Het signaal dat we gaan focussen.
- *Geur B aanwezig op het nachtkastje* = Het signaal dat het zenuwstelsel mag afschalen richting slaap.

Je hoeft je brein niet meer met argumenten te overtuigen om te beginnen. De geur geeft een directe, fysieke prikkel. De chemische moleculen omzeilen het overvolle 'denkbrein' en geven je autonomie terug over je eigen staat van zijn.

De Voorwaarde: Functionaliteit boven Aroma

Dit is waar het traditionele idee van 'een lekker luchtje' of 'aromatherapie' de mist in gaat.

Als je willekeurig wat geurkaarsen brandt of een diffuserset aanzet omdat het 'gezellig' ruikt, creëer je ruis. Je brein kan geen anker slaan op een constante, algemene geurstroom in de kamer. Het zenuwstelsel went eraan (olfactorische adaptatie) en negeert de prikkel.

Een functionele breingeur werkt als een **fysiek startsein**:

1. **Gericht:** Je gebruikt het niet als continue achtergrondgeur, maar op het specifieke moment dat je vastloopt of moet omschakelen.
2. **Locatiegebonden:** De geur hoort bij een specifieke context (bureau, bed, jaszak).
3. **Puur & Actief:** De samenstelling van de ingrediënten is ontworpen om specifieke neurologische reacties op te roepen — van alertheid en scherpte tot kalmte en ontspanning.

Je gebruikt geur dus niet om een ruimte lekker te laten ruiken. Je gebruikt geur als een **stuurknop voor je zenuwstelsel**.

3

Geurprofielen en kernmomenten

Wanneer we geur inzetten om de interne onderhandeling te beëindigen, kijken we niet naar 'aangename aroma's', maar naar de fysiologische uitwerking van specifieke botanische moleculen.

In de **Aromachologie** — de wetenschap die de invloed van geurprikkels op het menselijk brein en gedrag onderzoekt — onderscheiden we drie functionele hoofdprofielen. Elk profiel bedient een andere knop in ons zenuwstelsel en sluit aan op de kernmomenten waarop ons brein het meest vastloopt.

De Drie Functionele Geurprofielen

1. Stimulerende & Focus-Triggers

- **De Biochemie:** Rijk aan monoterpenen en vluchtige esters (veelal te vinden in botanische extracten van citrus, pepermunt en rozemarijn).
- **De Fysiologische Werking:** Deze vluchtige moleculen stimuleren de aanmaak van noradrenaline en verhogen de doorbloeding in het brein. Ze werken als een directe

biologische 'startmotor' die alertheid triggert zonder het fysieke jagen van cafeïne.

2. Centrerende & Aardende Triggers

- **De Biochemie:** Dominerend in zwaardere sesquiterpenen (kenmerkend voor hout- en harsoorten zoals ceder, vetiver en den).
- **De Fysiologische Werking:** Deze moleculen hebben een vertragende, stabiliserende invloed op de ademhaling en de hartslag. Ze fungeren als een fysiologische noodrem wanneer prikkels te hard binnenkomen en het zenuwstelsel in een overlevingsstand dreigt te schieten.

3. Kalmerende & De-escalerende Triggers

- **De Biochemie:** Rijk aan linalool en linalylacetaat (onder meer aanwezig in lavendel, bergamot en kamille).
- **De Fysiologische Werking:** Deze moleculaire structuren beïnvloeden de GABA-receptoren in het brein en dempen de activiteit in de amygdala (het emotionele alarmcentrum). Ze schakelen het lichaam fysiek over van de actie-modus (*sympathisch zenuwstelsel*) naar de herstel-modus (*parasympathisch zenuwstelsel*).

De 6 Kernmomenten

In ons dagelijks leven zitten zes universele overgangsmomenten waar de interne onderhandeling de meeste energie kost. Door de juiste moleculaire trigger te koppelen aan het juiste moment, maken we van omschakelen een fysiologische reactie in plaats van een cognitieve strijd.

De 6 Kernmomenten van de Dag

1. De Werk-Start (Van Ruis naar Focus)

- **De Blokkade:** Executieve verlamming achter je scherm; twijfel over waar of hoe te beginnen.

2. De Prikkel-Reset (Van Overbelasting naar Grens)

- **De Blokkade:** Acute overprikkeling door omgeving, ruis of hectiek; een gevoel van mentale verzadiging.

3. De Werkafsluiting (Van Inspanning naar Rust)

- **De Blokkade:** De werkdag is voorbij, maar de mentale ruis en to-do's reizen mee naar de privéomgeving.

4. De Diepe Flow (Van Alledaags naar Creatie)

- **De Blokkade:** De alledaagse 'regel-ruis' en randzaken blijven door je hoofd spoken wanneer je diep denkwerk wilt verrichten.

5. De Fysieke Spark (Van Mentaal Moe naar Actie)

- **De Blokkade:** Zware mentale loomheid wanneer je wilt gaan bewegen, sporten en opruimen.

6. De Nacht-Transitie (Van Aan naar Uit)

- **De Blokkade:** Een malend hoofd en een actieve waakstand op het moment dat je wilt slapen.

De Drie Wetten van het Zintuiglijk Anker

Om te zorgen dat deze geurprofielen hun werk blijven doen, moet het brein de prikkel onlosmakelijk leren koppelen aan de gewenste staat van zijn. Een zintuiglijke trigger werkt uitsluitend als je je aan drie principes houdt:

1. **Exclusiviteit per Zone:** Gebruik een profiel uitsluitend voor het beoogde doel. Zodra je een focus-profiel ook gebruikt op de bank, vervalt de neurologische associatie en raakt het effect verloren.
2. **Korte, Bewuste Prikkel:** Vermijd constante achtergrondgeuren (zoals diffusers of kaarsen). Het zenuwstelsel went snel aan een continue prikkel (*olfactorische adaptatie*), waardoor het signaal uitdooft. Gebruik de prikkel uitsluitend als een kort instap-ritueel op het overgangsmoment.
3. **Aanwezigheid op de Plek van de Blokkade:** De trigger moet direct binnen handbereik staan op de plek waar de overgang plaatsvindt. Een hulpmiddel dat opgeborgen ligt, eist alsnog cognitieve moeite en verliest zijn waarde op het moment van verlamming.

Met deze verankering wordt het omschakelen tussen modi geen vermoeiende strijd meer, maar een voorspelbare, fysiologische reactie.

4

Het instrumentarium

Een theorie over het limbisch systeem verandert niets aan je dag als je op het moment van verlamming met lege handen staat. Je kunt je zenuwstelsel niet beïnvloeden met een gedachte, een intentie of een voornemen. Om een interne onderhandeling te beëindigen, heb je op de plek waar de blokkade optreedt een **fysiek instrument** nodig.

Omdat deze fysiologische schakelaars in de praktijk niet bestonden — en de markt enkel doordrenkt was met zweverige wellness, ingewikkelde diffusers of synthetische achtergrondparfums — is het instrumentarium van ALT.STATE ontwikkeld.

Elk instrument binnen dit ecosysteem is ontworpen als de fysieke vertaalslag van de wetenschap uit de voorgaande hoofdstukken: een compacte, doordachte moleculaire trigger die puur is afgestemd op de fysiologie van één specifiek kernmoment.

De 6 Fysiologische Schakelaars

01 / FOCUS — De Werk-Start

- **De Blokkade:** Executieve verlamming achter je scherm. Je weet wat je moet doen, maar je denkbrein blijft twijfelen over de aanpak, waardoor je uitstelt of afdwaalt.
- **De Moleculaire Architectuur:** Hoog geconcentreerde monoterpenen.
- **De Fysiologische Werking:** Triggert de snelle aanmaak van noradrenaline en verhoogt de doorbloeding in de prefrontale cortex. Het werkt als een directe biologische 'startmotor' die alertheid activeert zonder de fysieke rusteloosheid van cafeïne.
- **Toepassing op de Werkplek:** Staat fysiek direct naast je toetsenbord. Binnen drie seconden na het openen van je laptop breng je de prikkel in en klap je het document open. Niet nadenken, direct starten.

02 / RESET — De Prikkel-Reset

- **De Blokkade:** Acute overprikkeling gedurende de dag. De omgevingsruis, meldingen en hectiek stapelen zich op; je zenuwstelsel raakt mentaal en fysiek gespannen.

- **De Moleculaire Architectuur:** Rijk aan zwaardere, aardere sesquiterpenen.
- **De Fysiologische Werking:** Zorgt voor een directe vertraging van de ademhaling en stabiliseert de hartslag. Het werkt als een biologische noodrem die het zenuwstelsel terughaald uit de waakstand en de interne grens herstelt voordat de emmer overloopt.
- **Toepassing op de Werkplek:** Staat op een vaste plek in je blikveld. Op het moment dat de ruis te hoog wordt, neem je twee bewuste ademteugen om de fysiologische stroom aan te snijden, voordat je aan een volgende taak begint.

03 / UNWIND — De Werkafsluiting

- **De Blokkade:** De werkdag is officieel voorbij, maar je hoofd blijft op de actie-stand staan. Je neemt de mentale to-do's en spanning van de dag mee naar je privéomgeving.
- **De Moleculaire Architectuur:** Een uitgebalanceerde profielstructuur van linalool, linalylacetaat en zachte balsems.
- **De Fysiologische Werking:** Geeft een krachtig biochemisch signaal aan de amygdala dat de 'werkstand' beëindigd is. Het faciliteert de fysiologische overgang van het sympathische (actie) naar het parasympathische (herstel) zenuwstelsel.
- **Toepassing op de Overgangszone:** Ligt bij de fysieke grens van je werkruimte of in de hal. Je gebruikt de prikkel op het exacte moment dat je je werkplek verlaat of je laptop definitief opbergt. Het is de fysiologische streep onder de werkdag.

04 / CREATE — De Diepe Focus

- **De Blokkade:** Je moet langdurig, complex werk verrichten, maar de alledaagse 'regel-ruis' en randzaken blijven door je hoofd spoken.
- **De Moleculaire Architectuur:** Een hoge concentratie alfa- en beta-pinenen.
- **De Fysiologische Werking:** Dempt achtergrondruis in het brein en ondersteunt de vasthoudendheid van de aandacht. Het verlaagt de neurologische drempel om in een staat van langdurige, ononderbroken verdieping te blijven.
- **Toepassing op de Werkplek:** Wordt uitsluitend ingezet bij het starten van een 'diep work'-blok. Niet voor het wegwerken van e-mails, maar als de exclusieve verankering voor complexe denkkraft.

05 / ENERGY — De Fysieke Impuls

- **De Blokkade:** Zware mentale en fysieke loomheid op het moment dat je moet omschakelen naar fysieke actie (sporten, opruimen, de deur uit gaan).
- **De Moleculaire Architectuur:** Scherpe, prikkelende aromachologische moleculen.
- **De Fysiologische Werking:** Prikkel het trigeminussysteem en veroorzaakt een directe sensorische 'shok' in het zenuwstelsel die de fysieke pasiviteit doorbreekt en de overgang van denken naar doen verkort.
- **Toepassing op de Overgangszone:** Staat op de plek waar de fysieke drempel ligt (bijvoorbeeld bij de sporttas of in de hal). Eén geconcentreerde prikkel schudt de zintuigen wakker en zet de eerste fysieke stap in gang.

06 / SLEEP — De Nacht-Transitie

- **De Blokkade:** Een malend hoofd, een actieve breinstand en fysieke onrust op het moment dat je in bed ligt en wilt slapen.
- **De Moleculaire Architectuur:** Hoge concentratie sederende esters, diepe harsen en kalmerende botanische distillaten.
- **De Fysiologische Werking:** Beïnvloedt de GABA-receptoren in het brein en brengt de amygdala tot rust. Het bereidt de fysiologie voor op herstel en brengt de verhoogde breinactiviteit stapsgewijs omlaag.
- **Toepassing naast het Bed:** Staat op het nachtkastje en wordt uitsluitend gebruikt op het moment dat het licht uitgaat. Geen achtergrondverneveling de hele avond, maar een direct, geconcentreerd instap-ritueel voor de nacht.

De Geconditioneerde Reflex

Door deze instrumenten consequent op te nemen op de exacte plekken waar de transities plaatsvinden, bouwt je brein een onlosmakelijke associatie op.

Het instrumentarium van ALT.STATE is niet ontworpen om een ruimte lekker te laten ruiken, maar om te fungeren als een betrouwbaar, fysiologisch gereedschap. Het haalt de stuurhut uit je hoofd en geeft je de fysieke knoppen in handen om je dag te sturen.

5

Het Claimen van de Transitie

Een Nieuw Denkkader

We zijn de overgang tussen taken gaan zien als verloren tijd. Maar in een wereld waarin het werk nooit af is en schermen de grenzen tussen onze modi hebben uitgewist, is het juist dat tussengebied waar we de regie verliezen.

De constante overprikkeling, de executieve verlamming en het niet kunnen stoppen met malen zijn geen persoonlijke tekortkomingen. Het is de tol van een dagelijks leven dat eist dat we honderden keren per dag omschakelen, zonder dat we ons zenuwstelsel het signaal geven dat de modus is veranderd.

De oplossing is niet nog harder proberen te focussen of nog strenger voor jezelf zijn. De oplossing is stoppen met de interne onderhandeling in je hoofd.

Dat is precies waar de kracht van een zintuiglijk anker ligt. Een geurprikkel is de enige fysieke trigger die niet vraagt om verwerking, keuzes of wilskracht. Het omzeilt de prefrontale snelweg en grijpt direct aan op het limbisch systeem. Het is de enige taal die je zenuwstelsel verstaat wanneer je denkbrein vastloopt: een directe, fysiologische knop die de discussie in je hoofd kortsluit en de modus op slag verandert.

Transities zijn geen bijzaak; het zijn de fysieke knoppen van je dag. Pas wanneer we die overgangen zintuiglijk gaan markeren op de plek waar ze plaatsvinden, pakken we de controle terug. Niet door beter te plannen, maar door de fysiologie het werk te laten doen.

Waarom dit boekje er is

Dit verhaal komt niet uit een wetenschappelijk laboratorium, maar uit de frustratie van het dagelijks vastlopen.

Ik heb jarenlang gestreden met mijn eigen executieve functies. Ik kocht elke planner die er te vinden was, probeerde alle bekende methodes uit en downloadde tientallen apps om grip te krijgen op mijn handelen. Het patroon was steeds hetzelfde: het werkte drie dagen op nieuwswaarde, totdat de verlamming weer toesloeg.

De frustratie zat niet alleen in het feit dat het niet werkte, maar in het schuldgevoel dat erachteraan kwam. *Waarom lukt het anderen wel om gewoon te beginnen? Waarom neem ik de ruis van mijn werk mee naar de bank? Waarom wil mijn hoofd niet van de actiestand af?*

De omslag kwam toen ik stopte met zoeken naar cognitieve truucjes en ging kijken naar hoe ons brein fysiologisch schakelt. Ik ontdekte de directe lijn tussen onze neus en het limbisch systeem — de enige route in ons brein die niet vraagt om wilskracht, logica of keuzes.

Toen ik mijn werkplek en dagritme in ging richten met vaste, functionele geurelementen op de plekken waar ik vastliep, veranderde alles. De discussie in mijn hoofd stopte. Het omschakelen kostte geen moeite meer, maar werd een fysiologische reflex.

Dit boekje is geschreven om die inzichten te delen. Omdat niemand zou moeten strijden tegen een systeem dat simpelweg verkeerd is ingericht.

Over ALT.STATE

Inzicht geeft helderheid, maar je hebt er pas iets aan als je op het moment van de blokkade een fysieke knop kunt omzetten.

Ik heb ALT.STATE opgericht vanuit de behoefte om deze fysiologische schakelaars fysiek in handen te hebben. Instrumenten die puur zijn ontworpen voor de neurobiologie van de menselijke transitie, een directe 'sleutel in het startslot' voor de kernmomenten van je dag. Dit boekje geeft je het denkkader. ALT.STATE levert de tools om het uit te voeren.

Het is tijd om het denkwerk uit je hoofd te halen en de ruimte voor je te laten werken.

Meer weten of aan de slag?

Wil je je verder verdiepen in de wetenschap achter aromachologie, ervaringen delen of de fysieke tools van ALT.STATE inzetten voor jouw eigen transities?

Ga naar altstate.nl of scan de QR-code achter op dit boekje.