



Music Mastermind Checklist

Hoe je muziek in 7 stappen voor je laat werken!

1. Luister dagelijks 30 minuten naar muziek.
2. Niet in de auto. Of onder het sporten. Ergens waar niemand je stoort. Zie 't als 'muziekmediteren'.
3. Ga er dus speciaal voor zitten. Met je oordoppen in.
4. Kies slow music! Hoe langzaam? Maximaal 70 beats per minute. Dat is zo snel als een hartslag in rust **.
5. Kies akoestische muziek, niet elektronisch!
6. Stel jezelf de vraag. Wat heb ik nu nodig? En zet dan de muziek aan.
7. Schrijf na afloop meteen op wat er in je opkomt. Houd hiervan een 'journal' bij.

** PS: Je lichaam en ademhaling stemmen af op het muziekritme. Dit is wetenschappelijk bekend. Ook komen er rustgevende stofjes vrij in je brein.