



## TOOLBOX FOR THE BRAIN ©

In het boek 'Gebruik je Hersens' staan honderden tips en tientallen technieken om je brein beter te benutten in een kantooromgeving. Door een goed gebruik hiervan wordt je productiviteit vergroot terwijl je tegelijkertijd meer rust in het hoofd creëert.

Er zijn steeds meer hulpmiddelen die voor een deel worden genoemd in 'Gebruik je Hersens' maar gezien de snelle ontwikkelingen is het handig om een overzicht te hebben van deze toolbox op PC, Mac, tablets, iPad en mobiele telefoon.

Dikwijls zijn er versies voor zowel laptop, tablet en mobiele telefoon en kunnen de gegevens worden gesynchroniseerd. De meeste software is zowel te gebruiken op PC als Mac.

De lijst is zeker niet compleet; het is slechts een selectie. Dagelijks komen er producten bij op dit gebied. Als je goede tools tegenkomt: laat het even weten zodat we deze lijst kunnen bijwerken. Het is niet de bedoeling dat we alle mogelijkheden hier vermelden; het moet een kort en krachtig overzicht blijven.

Kijk ook op [www.gratissoftware.nl](http://www.gratissoftware.nl).

### Mind map software



- Mindjet: [www.mindjet.com](http://www.mindjet.com) meest gebruikt in zakelijke omgeving.
- Mindjet: biedt ook een app voor Mindjet op de iPad, iPhone en Android.
- Ayoa: [www.ayoa.com](http://www.ayoa.com) (voorheen iMindMap) zeer goed pakket en volgt meer de oorspronkelijke, organische, mind map filosofie. Beschikbaar voor PC, Mac, iPad en iPhone.
- Inspiration: [www.inspiration-at.com](http://www.inspiration-at.com) eenvoudig pakket ook geschikt voor jongeren.
- XMind [www.xmind.net](http://www.xmind.net) gratis software eventueel prima om mee te beginnen.
- MindNode: [www.mindnode.com](http://www.mindnode.com) mindmap app voor iPad & iPhone.
- MindMeister: [www.mindmeister.com](http://www.mindmeister.com) interessant pakket om online te mind mappen en te brainstormen worldwide ook gratis versie.
- Mind map library: [www.biggerplate.com](http://www.biggerplate.com).
- Coggle: <https://coggle.it>

## Snelleessoftware



Er zijn uitgebreide pakketten en een aantal simpele tools die helpen om sneller te lezen van beeldschermen. Deze tools bieden leestesten voor het meten van snelheid en begrip. Men kan oefeningen doen om de fixatie op een beeldscherm te vergroten. Eigen teksten kunnen worden geïmporteerd email, Word documenten, etc welke in het midden van het scherm worden geprojecteerd met bv 2 of 3 woorden tegelijk. Het tempo is in te stellen.

- Om te beginnen is er BrainStudio Screen Reader:  
[www.sharereader.com/brainstudio](http://www.sharereader.com/brainstudio) een gratis tool om eigen teksten van beeldschermen te kunnen lezen. Onder de tekst loopt een aanwijzer mee die kan worden ingesteld op fixatie grootte en snelheid. Daarnaast meet Screen Reader ook de leessnelheid.
- AceReader: [www.acereader.com](http://www.acereader.com).  
Ook als App voor iPad & iPhone.
- RocketReader: <https://rocketreader.com/>.
- Elearning speedreading: [www.revitupreading.com](http://www.revitupreading.com).
- Spritz: <http://www.spritzinc.com>.
- Spreeder: [www.spreeder.com](http://www.spreeder.com) gratis.
- Pocket: [www.getpocket.com](http://www.getpocket.com) voor het verzamelen van documenten, emails etc. om later te lezen.
- GoodReader: App voor iPad & iPhone.
- PDF Expert: App voor iPad & iPhone.
- Reading Trainer: App voor iPad & iPhone.
- QuickReader: App voor iPad & iPhone.
- Focusreader: <https://focusreader.com/> lezen van PDF files op beeldschermen.
- Beeline Reader: [www.beelinereader.com](http://www.beelinereader.com).
- Bionic Reading: [www.bionic-reading.com](http://www.bionic-reading.com).

### Goal setting software



- GoalScape: [www.goalscape.com](http://www.goalscape.com).
- Goals on Track: [www.goalsontrack.com](http://www.goalsontrack.com).
- Joe's Goals: [www.joesgoals.com](http://www.joesgoals.com).
- Coach me: [www.coach.me](http://www.coach.me).

### Speciale muziek



- Spotify: [www.spotify.com](http://www.spotify.com) Playlist: Accelerated Learning; Deep Focus.
- Music to boost concentration: [www.focusatwill.com](http://www.focusatwill.com).
- Noisli: [www.noisli.com](http://www.noisli.com).
- App: Binaural Beats – study music.
- Brain Music : [www.brain.fm](http://www.brain.fm).

### Memo software



- SuperMemo: [www.supermemo.com](http://www.supermemo.com).
- Mnemosyne: [www.mnemosyne-proj.org](http://www.mnemosyne-proj.org).

## Vreemde talen leren



- Fluent Forever: <https://fluent-forever.com>.
- The Michel Tomas Method: [www.michelthomas.com](http://www.michelthomas.com).
- Apps: Duolingo, Memrise, Babbel, Busuu.

## Leren voor kids

- Overhoor jezelf: [www.teach.nl](http://www.teach.nl).
- Oefen platform: [www.wrts.nl](http://www.wrts.nl).

## Stress reductie met bio-feedback



- HeartMath: [www.heartmathbenelux.com](http://www.heartmathbenelux.com).

## Meditatie



### Meditatieapps:

- Headspace.
- Buddhify.
- De Mindfulness App.
- Calm: <https://www.calm.com/> (website & app).
- Quietkit: <https://quietkit.com/>.
- Insight Timer: <https://insighttimer.com/>.
- Meditation Moments: [www.meditationmoments.nl](http://www.meditationmoments.nl) & App.

## Digitale notes/actielijst



- Evernote: [www.evernote.com](http://www.evernote.com) Evernote Search & Penultimate.
- Remember The Milk: [www.rememberthemilk.com](http://www.rememberthemilk.com).
- Things for Mac: [www.culturedcode.com](http://www.culturedcode.com).
- Things: App voor iPad & iPhone.
- ToDoist: [www.todoist.com](http://www.todoist.com).
- Noteshelf: App voor maken aantekeningen: mooi in combinatie met Jot Pro Stylus.
- Wunderlist: App voor alle platvormen.
- Notability: App voor iPad & iPhone: aantekeningen, audio, tekeningen.
- Trello: App voor iPad & iPhone.
- Captio: App voor emailen naar jezelf met 1 tik voor iPhone en iPad.
- LiveScribe: smartpen voor noteren ideeën en notities en meteen digitaliseren: <https://eu.livescribe.com/>.
- Braintoss: speak, snap or type your thoughts and sent it to your inbox. App voor iPad/iPhone en Android.
- Note2Mail: enter a note and it will be automatically send to your email. App voor Windows Phone 7.
- Productive: App voor taken en lijsten.
- Google Keep: noteer wat je denkt waar je ook bent: [www.google.com/keep](http://www.google.com/keep).
- Scan text: [www.scanmarker.com](http://www.scanmarker.com).
- Building a Second Brain: [www.buildingasecondbrain.com](http://www.buildingasecondbrain.com).
- Notion: [www.notion.so](http://www.notion.so).
- Obsidian: [www.obsidian.md](http://www.obsidian.md).
- Microsoft OneNote.
- Apple Notes/Notities.
- Simpel Note.
- Goodnotes 5.

## Bewaren passwords



- Last Pass: [www.lastpass.com](http://www.lastpass.com).
- 1Password: <https://1password.com/>.
- All in One: App voor iPhone en iPad.
- [www.dashlane.com](http://www.dashlane.com).

## Clean screen



Zorg dat je werkt van een clean desk én ook met een clean screen.

- Verberg de menubalk in je voorkeuren.
- Verberg achtergrond van screen: [www.willmore.eu/software/isolator](http://www.willmore.eu/software/isolator) Mac.
- Voor Windows: Jedi Concentrate.
- Writeroom: [www.hogbaysoftware.com](http://www.hogbaysoftware.com).

## Teksten verwerken

- TextExpander: [www.smilesoftware.com](http://www.smilesoftware.com) voor Mac.
- Fingertips: [www.getfingertips.com](http://www.getfingertips.com) voor PC.
- Type Pilot: [www.colorpilot.com/typepilot.html](http://www.colorpilot.com/typepilot.html) voor PC.

## Zoeken, verwerken en managen van data & emailmanagement



- Copernic: [www.copernic.com](http://www.copernic.com)
- Organizing e-mail inbox: [www.theotherbox.org](http://www.theotherbox.org)
- Clearcontext: [www.clearcontext.com](http://www.clearcontext.com) control your inbox.
- Evernote: [www.evernote.com](http://www.evernote.com) Evernote Webclipper: digitale magic cutter.
- Mailstrom: <http://www.mailstrom.co/>: email management.
- MobiFolders: App voor iPad: lezen en annoteren van documenten.
- Gmail management: <http://www.boomeranggmail.com>.
- Teamprogress: [www.idonethis.com](http://www.idonethis.com).
- Inbox when ready: [www.inboxwhenready.org](http://www.inboxwhenready.org) (Gmail).

## Cloud computing



Je bestanden overall beschikbaar via een centrale uitwisselmap::

- DropBox: [www.dropbox.com](http://www.dropbox.com) ook back-up.
- iCloud: [www.apple.com/nl/icloud](http://www.apple.com/nl/icloud) voor Mac.
- OneDrive Microsoft for PC: <https://onedrive.live.com/about/en-us/>.
- Google Drive: <https://www.google.com/intl/nl/drive/>.
- Amazon Web Services: <https://aws.amazon.com>.
- IBM Cloud: <http://www.softlayer.com>.

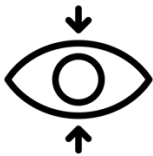
## Favorieten



Voor toegang tot je favoriete bookmarks vanaf elke plek:

- Symbaloo: [www.symbaloo.com](http://www.symbaloo.com)

## Focus



Multitasking bestaat niet! Voor het focussen op één ding:

- Pomodoro techniek: [www.francescocirillo.com](http://www.francescocirillo.com).
- Apps voor de Pomodoro techniek: [www.focusboosterapp.com](http://www.focusboosterapp.com)
- Voor het blokkeren van internet Mac & PC: [www.freedom.to](http://www.freedom.to)
- SelfControl: [www.selfcontrolapp.com](http://www.selfcontrolapp.com) blokkeren toegang websites voor Mac OSX.
- Forest: Focus for Productivity: app voor iPhone.
- Voor Android: CleurLock.
- Blocking distractions: Cold Turkey Blocker: [www.getcoldturkey.com](http://www.getcoldturkey.com).
- Adblocker voor Chrome, Safari en Firefox: Adblock Pro.
- Focus: <https://www.saent.com/>.
- Unplug: [www.unplug.com](http://www.unplug.com).
- [www.stayfocused.com](http://www.stayfocused.com).

## Time management



Inzicht in hoe je je tijd besteedt.

- Rescue Time: [www.rescuetime.com](http://www.rescuetime.com).
- Time Well Spent Movement: [www.humanetech.com](http://www.humanetech.com).
- App: simple daily tracker.
- App: OffScreen – Screen Time Tracker.

## Voorkom RSI

- Pauzesoftware: <https://rsi-vereniging.nl/wat-je-kunt-doen/hulpmiddelen/computergebruik/pauzesoftware/>



## E-Learning



- Skillshare: [www.skillshare.com](http://www.skillshare.com). Meer dan 24.000 online cursussen.
- Lynda: [www.lynda.com](http://www.lynda.com) LinkedIn learning. Duizenden online cursussen.
- Coursera: [www.coursera.org](http://www.coursera.org) Opleidingen volgens het principe van Massive Open Online Course (MOOC).
- Online Brain Trainingen : [www.brainstudioonline.nl/e-learning](http://www.brainstudioonline.nl/e-learning).

## Habit Tracker



- Voor iPhone:
  - Habit Tracker
  - Daily Routine
  - Productive
- Voor Android:
  - HabitBull
  - Loop