

Leef vanuit JE ENERGIE

WORD JE VLAK NA JE VAKANTIE ALWEER GELEEFD DOOR DAGELIJKS GEDOE EN EEN NEVER-ENDING TAKENLIJST? DAT HÓÉFT NIET. HET GEHEIM VAN EEN STRESSVRIJ ÉN PRODUCTIEF LEVEN: DOEN WAT JE ENERGIE JE INGEEFT.

tekst Fleur Baxmeier fotografie Getty/Chris Gramly

In plaats van je to-do-lijst

Wat is het zoet dromen tijdens de vakantie. Je neemt je voor om meer tijd te steken in je omgeving, je hobby's, alleen nog te doen waar je gelukkig van wordt. Maar voor je het weet, zijn al die goede voornemens in het water gevallen en ben je weer keihard aan het werk. Je to-do-lijst

doorworstelen, de ene na de andere taak afvinken en gejaagd door naar het volgende actiepunt. Het frustrerende gevoel dat dat oplevert is een welbekende nawee van de vakantie, maar je kunt er ook voor kiezen om het dit jaar anders aan te pakken.

De sleutelwoorden: volg je energie. Houd niet rigide vast aan het lijstje dat voor je ligt, maar leer op je gevoel te vertrouwen bij de keuze wat je doet. Steeds meer deskundigen zijn het erover eens dat dit dé manier is om innerlijke rust te krijgen en je aan het einde van de werkdag nog steeds energiek te voelen.

“Als je je al heel moe en zwaar voelt en je forceert jezelf om complex werk te doen, kost dat alleen maar energie,” zegt coach Patty Golsteijn, eigenaar van de online praktijk Minimal Switch. Ofwel: het zal langer duren voor je de klus af hebt en waarschijnlijk maak je fouten. Waarom zou je dat doen? Golsteijn: “Tot een paar jaar terug waren we heel erg

‘Energie kan niet worden vernietigd, het kan alleen van vorm veranderen’

- natuurkundige Albert Einstein

gefocusd op materie. Zo veel mogelijk geld en spullen vergaren. Maar waarvoor? Het materiële krijgt tegenwoordig een veel kleinere rol; we willen weer contact maken en weten met wie we samenleven. Je gevoel volgen past heel goed in die trend, want het gaat om bewuster bezig zijn met je leven. Hoe voel je je in je lijf, je hoofd en je hart?”

Je gevoel volgen in plaats van je to-do-lijst betekent: oefenen. Leren om je bewust te zijn van je energie op elk niveau. “Heb je 's ochtends veel

Een volle agenda, maar nooit druk

Leven op de klok, zoals de heilige Benedictus en z'n monniken in hun klooster deden, is het principe van het Benedictijns timemanagement van Denise Hulst. “Wat zij deden was het ultieme loslaten: ze deden wat nodig was en lieten alles voor wat het was als ze naar de kapel moesten,” zegt Hulst. “Als ze met het één bezig waren, maakten ze zich niet druk om het andere en andersom.” Die combinatie van een vaste dagindeling en volle aandacht voor al je activiteiten zorgt voor een maximaal resultaat, en daarom adviseert Hulst: “Geef dingen vaste plekken in je agenda en stop met multitasken, want dat is één groot energielek. Als je je op één activiteit per keer focust, geeft dat rust en energie om af en toe een sprintje te trekken.” Voor meer info, trainingen of contact: www.benedictijnstimemanagement.nl.

Meet je energiepeil

Houd gedurende een aantal weken van uur tot uur bij hoe hoog je energiepeil is. Geef een score van 0 tot 100% en noteer welke activiteiten je op dat moment ondernam. Deze tabel levert je nieuwe inzichten op over je dagindeling, waardoor je je werkzaamheden in een handomdraai kunt aanpassen aan je natuurlijke dagritme. Dat levert je met gemak meer energie op.

Health & happiness

Werken aan je persoonlijke ontwikkeling, je verdiepen in spiritualiteit, ontdekken hoe je krachtig in het leven kunt staan? Dat kan in het Banyan Centre van Thermen Bussloo in Voorst, waar reizen, lezingen, workshops en begeleiding op het gebied van *health* en *happiness* worden gerealiseerd voor iedereen die de uitdaging aan wil gaan. Kijk voor meer informatie, cursussen en workshops op www.banyancentre.nl.

De micropauze en de powernap

“Je gevoel volgen betekent ook: toegeven aan vermoeidheid,” zegt trainer en adviseur Paul Wormer, auteur van het boek *Vitaal werken, vitaal leven*. “Ik ben fan van micropauzes en de powernap, waarvan wetenschappelijk is bewezen dat die werkt. Mensen hebben een energiecyclus van anderhalf uur; het lukt gewoon niet om drie uur lang op top-niveau te werken. Daarom is het goed om tussendoor even iets anders te doen: met een collega kletsen, een rondje lopen, frisse lucht inademen. Dat zijn micropauzes, die je creativiteit (en humor!) ten goede komen. Ook heel effectief: een powernapje doen. Tien, vijftien minuten hooguit, want je moet voorkomen dat je te diep wegzakt.” Kijk voor meer informatie op www.paulwormer.nl.

energie, start dan niet met het lezen van nieuws en social media,” legt Golsteijn uit. “Je gooit je energie dan leeg op iets wat prikkels oplevert en die kósten energie. Besteed het liever aan werken aan je favoriete project, iets productiefs dus. Dat gééft je juist energie.” Als je regelmatig bij jezelf checkt waar je staat, heb je helemaal geen to-do-lijst meer nodig.

Met de stroom mee

Volg je je energie, dan kies je onbewust die actie uit die het best bij het moment past. “Je doet niet klakkeloos wat het programma voor die dag dicteert, maar functioneert op je gevoel,” zegt Paul Loomans, trainer en auteur van het boek *Ik heb de tijd: een handleiding in tijdsurfen*. “Je gevoel weet wat het beste voor je is, want dat houdt niet alleen rekening met je energiepeil, maar – als je het goed aanpakt – ook met allerlei andere gegevens: prioriteiten, afspraken, deadlines.”

Het goed aanpakken houdt in dat je je gevoel toegang tot al die gegevens geeft. Dat klinkt ingewikkeld, maar het behelst eigenlijk niets meer dan een minuut of twee goed contact met jezelf maken als er iets op je pad komt. Loomans: “Stel dat je een opdracht aanneemt die over twee weken af moet zijn, dan is het belangrijk dat je die klus op het moment van de afspraak meteen invoert in je mentale systeem. Dat je je voorstelt: ik heb dit en dat nodig om dit te kunnen doen, dit is leuk erbij, die moet ik even bellen.”

Je gevoel moet op de hoogte zijn van het voornemen dat je hebt of de verplichting die je aangaat en wat dat precies inhoudt. “Daarna kun je

‘Stromende energie kan niet uit je worden gehaald, maar het kan wel getransformeerd worden van slapend naar ontbrandend’

- coach Betty Louise

het loslaten, want als je gevoel weet wat er moet gebeuren, zal hij dat ook willen uitvoeren,” zegt Loomans, die als voorbeeld geeft dat je op dag 1 iets invoert wat op dag 14 klaar moet zijn en op dag 3 of 4 in de krant iets leest wat ermee te maken heeft, op dag 5 iemand ontmoet die je erbij kan helpen en op dag 7 spontaan denkt: ik klaar deze klus. Dat kan gaan over grote dingen zoals een rapportage voor een klant, maar ook over iets kleiner als een cadeautje kopen voor de verjaardag van je moeder of het boeken van een vakantie. Loomans: “Na het in-

voeren kun je de boel de boel laten en erop vertrouwen dat je gevoel je de juiste koers opstuurt bij wat je wanneer gaat doen. Voer je vaker iets in, dan zal dat vanzelf een gewoonte worden. Je roeit zo niet meer tegen de stroom in, maar glijdt mee. En dat kan je heel wat opleveren.”

Nieuwe talenten en kwaliteiten

In het begin kan het ongemakkelijk, bijna tegennatuurlijk voelen om je energie te volgen in plaats van je to-do-lijst. “Het was de eerste tijd oncomfortabel, want ik doorbrak het patroon van me op anderen richten,” zegt heartcoach en psychodynamisch therapeut Judith Lamboo, die een paar jaar geleden begon met het doorbreken van de ratrace waarin we almaar doorgaan zonder ons te realiseren waar we

‘Ga nou niet zitten duwen tegen je vermoeidheid in, dat levert erg weinig op!’

- trainer Paul Wormer

eigenlijk behoefte aan hebben. “Toch besepte ik al snel dat ik anderen ook meer te bieden heb als ik beter voor mezelf zorg.”

Het volgen van haar energie startte bij Lamboo met het verlangen naar meer rust, ruimte en tijd. “Net als veel andere mensen gunde ik mezelf pas rust als ik mijn takenlijstje had afgewerkt,” legt ze uit. “Maar die lijst was nooit af. Wat ik bovenaan afstreepte, kwam er onderaan weer bij. Ik was ontevreden, misschien wel ongelukkig. Dat veranderde toen ik ging luisteren naar mijn eigen behoeftes, naar wat ik wilde. Ik zeg afspraken bijvoorbeeld veel gemakkelijker af: sorry, ik heb nu even geen energie.”

Dat klinkt misschien egoïstisch, maar in feite vaart iedereen er wel bij. “Als mensen zien dat ik door mijn nieuwe instelling blijer en energiever word, juichen ze dat alleen maar toe. Want ook zij bloeien op van de extra positiviteit die ik inbreng. Ik zie het volgen van je energie als een hernieuwde vrijheid, die creativiteit, liefde, vriendschappen en levenslust oplevert. Ik merk ook dat ik tegenwoordig steeds nieuwe talenten en kwaliteiten in mezelf ontdek. Simpelweg omdat ik het de ruimte geef.”

Volg je je energie, dan komt er een enorme rust over je. Daarnaast creëer je tijd voor dingen die er anders bij inschieten omdat je zo gefocust bent op je to-do-lijst. Begin met kleine stapjes, wellicht zijn die voor jou al voldoende om dat fijne, ontspannen vakantiegevoel nog even vast te houden. Leef het leven dat bij je past en je zult merken dat de energie rijkelijk gaat stromen. Je werk komt nog steeds op tijd af, maar je voelt je ’s avonds niet langer afgemat en futloos. Volg je energie, 365 dagen per jaar!

Stappenplan om je energie te leren volgen.

1. Wees opmerkzaam. Ben je prikkelbaar, emotioneel of moe? Heb je fysieke ongemakken, kom je niet vooruit, is je ademhaling hoog en snel? Dat zijn tekenen dat dit het moment is om te luisteren naar jezelf en naar je energieniveau.

2. Sta stil. Stop even met wat je aan het doen bent en ga liggen of zitten. Adem een paar keer goed in en uit, pak pen en papier en stel jezelf de volgende vraag:

3. Wat heb ik/heeft mijn lichaam nodig? Je hebt de antwoorden altijd paraat.

Vaak komen die niet overeen met je van tevoren bedachte schema’s en planningen, maar dat is logisch. Je stelt jezelf deze vraag omdat de oude manier niet meer voor je werkt. Kortom: tijd om te leven volgens jouw energie.

4. Beslis om nú te luisteren naar wat je nodig hebt. Dus niet later, maar precies wanneer je je realiseert wat je wilt. Het enige wat je weet is hoe jij je nu voelt. Wees bereid om het anders te doen.

5. Begin klein en simpel. Een knuffel van je man, even ontspannen en spelen met de kinderen, een paar minuten stilzitten of een muzikje opzetten. Het gaat erom dat je terugkomt bij het gevoel van plezier, rust en ontspanning. Voor meer informatie of begeleiding: www.heartfocus.nl.

Tip

Maak elke ochtend een lijstje met waar je die dag méér en minder van wilt. Dan zie je meteen waar je energie aan opgaat en waar je waarschijnlijk meer energie van krijgt