

## Inzicht in energie

### Welkom ± 1 minuut

Welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in jezelf. Hoe staat het ervoor vandaag. Voel je je vitaal en uitgerust of overvraagd en uitgeblust. De meesten van ons bevinden zich daar ergens tussenin maar kennen beide uitersten ook. De heerlijkheid van je vitaal en uitgerust te voelen. Je dag beginnen met gevoel van kom maar op ik ben er klaar voor. Maar ook dat vreselijke gevoel, van ik kan niet meer. Het is teveel. Ik ben op . Maar je zit met een to-do-list die niet eens meer op een A-kaartje past. Uitgeput, leeg geleefd, niet klaar voor de start, zeg maar.

Vandaag gaan we inzoomen op energiemangement. Met als doel inzicht te krijgen hoe het voor jou werkt. Onze tijd voor begeleide reflectie is nooit zo lang en voor vandaag wellicht zelfs te kort. Maar we maken een start samen en dan kun je als je tijd hebt en zin er zelf mee verder. Maar het begint zo altijd met inzicht en dat kan wel nu geregeld worden. Dus daar gaan we.

### Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen en richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. Voel hoe het vandaag met je lichaam is. Heb je energie in je lichaam vandaag of voelt je lichaam moe. Je lichaam bruist altijd van de energie. Je ademhaling brengt steeds nieuwe zuurstof en voert afvalstoffen af. Je bloed stroomt door je hele lichaam, om leven en energie naar al je ledematen en organen te brengen. Je zenuwen zenden elektrische impulsen door je hele lichaam zodat overal gevoeld kan worden en jij je daar bewust van kan zijn. Processen in je organen produceren warmte en energie en houden je lichaam gezond. Als we het dan hebben over energiemangement mogen we je lichaam bet een compliment geven. Ik zeg bijvoorbeeld: voel je voeten. Jouw oren vangen het geluid op van mijn stem en je brein vertaalt de informatie voor je zenuwen die op reis gaan naar je voeten en verslag uitbrengen aan je brein over hoe je voeten voelen. Wat een wonder van de natuur ben jij.

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe is het nu met je? Hoe is het met jouw energieniveaus? Op een schaal van vitaal naar uitgeblust, waar bevind jij je? Neem nu tijd om te voelen hoe jij je voelt hier en nu.

### Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. In plaats van een citaat laten we ons vandaag inspireren door een model. Je kunt het terugkijken op de geschreven aflevering. Het model gaat uit van taakeisen en hulpbronnen. Taakeisen zijn alle taken die jij op je bord hebt liggen. Werk, privé, of ingebeeld maakt niets uit. Zolang jij het ervaart als iets waar jij iets mee moet is het een taakeis.



Hulpbronnen is alles wat jou ondersteunt. Waar jij van oplaadt, van bijkomt. Hulp van andere mensen. Datgene dat jou helpen kan om te doen wat je te doen hebt.

Het model zegt het volgende: Weinig taakeisen en weinig hulpbronnen leidt tot apathie. Veel hulpbronnen maar weinig taakeisen leidt tot verveling. Veel taakeisen maar weinig hulpbronnen leidt tot burn-out. Veel taakeisen maar ook veel hulpbronnen leidt tot bevlogenheid.

Ik herhaal dit nog een keer: Weinig taakeisen en weinig hulpbronnen leidt tot apathie. Veel hulpbronnen maar weinig taakeisen leidt tot verveling. Veel taakeisen maar weinig hulpbronnen leidt tot burn-out. Veel taakeisen maar ook veel hulpbronnen leidt tot bevlogenheid

### **Reflectie ± 4 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Dan gaan we nu kijken samen wat jij hier mee kan. Om te beginnen mijn tip om je niet te veel vast te bijten in de woorden. Een model is geen ultieme waarheid. Het gaat niet om het model goed te keuren of af te keuren. We gebruiken het model om inzicht in je eigen energiehuishouding te krijgen. En de basis van het model is werkbaar. Zijn de taken die jij op je bord hebt liggen, in balans met de middelen en ondersteuning die jij hebt om die taken te vervullen. Waar zit jij ergens in je energiehuishouding? Voel jij je wel eens apathisch? Lusteloos. Wat maakt het ook allemaal uit? Waarom zou je iets doen? Of voel je je wel eens verveeld. Ik kan wel van alles maar niemand zit op me te wachten? Of hoe dicht nader je soms de burn-out? Voel jij je overvraagd? Is het je soms allemaal teveel? Of ben je meestal bevlogen. Functioneer jij op het topje van je kunnen maar alles gaat perfect. Je vliegt door je leven in een continue flow.

Je kunt het model gebruiken om jezelf te ondersteunen bij een mooi energiemangement. Dan moet je echter wel helder hebben wat jouw taakeisen zijn en wat jouw hulpbronnen. Dus laten we hier nu eens naar kijken. Wat ligt er allemaal op jouw schouders? Welke taken neem jij waar voor jezelf? Je kunt kijken naar werk, maar ook naar je taken thuis of in relaties met mensen. Wat moet jij allemaal doen in je leven? Waar ben jij verantwoordelijk voor in jouw beleving?

En welke hulpbronnen neem jij waar? Hoe wordt jij ondersteunt? Waar laad jij van op? Waar kom jij van bij? Wat inspireert jou? Wie helpt jou? Waar haal jij kracht vandaan om te doen wat jij moet doen?

Je kunt hier een keer meer tijd voor nemen en twee lijsten maken op papier. Een lijst met taken en een lijst met hulpbronnen. Dan word je je bewust van de balans van jouw energiemangement en kun je kijken of er stappen nodig zijn om goed voor jezelf te zorgen.

In ieder geval heb jij als hulpbron dit abonnement. Hier krijg je ook inspiratie, reflectie en steun. Ook ons moment stilzitten helpt om te ontspannen. En het helpt om contact te maken met de diepere lagen van je bewustzijn van waaruit je goede keuzes voor jezelf kan maken. Dus voor nu mag je alles weer even helemaal vergeten en laten we alle ideeën over taakeisen en hulpbronnen weer even helemaal los. Nu gaan we opladen in stilte.

## **Je Zelf zijn ± 15 minuten**

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. We besluiten om voor nu even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen en we zien ze weer gaan. We hechten ons er niet aan. Wij blijven stil. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je gedachten verzonken was. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat komt gelijk weer gaan.

Blijf niet haken met je aandacht aan wat in jouw bewustzijn komt.

Neem het waarnemen waar.

Blijf weg bij dingen voorzien van commentaar.

Je kunt zijn zonder labels en namen.

Zorg goed voor jezelf. Dat verdien je.

Gun jezelf af en toe stil zijn in stilte.

## **Muzikale inspiratie ± 4 minuten**

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje Enjoy the silence in de uitvoering van Carla Bruni. Dit lied gaat over de kracht van stilte en de kracht van woorden. Veel plezier bij het luisteren:

Words like violence  
Break the silence  
Come crashing in  
To my little world

Painful to me  
Pierce right through me  
Can't you understand  
Oh, my little one

All I ever wanted  
All I ever needed  
Is here  
In my arms  
Words are very  
Unnecessary  
They can only do harm

Vows are spoken  
To be broken

Feelings are intense  
Words are trivial

Pleasures remain  
So does the pain  
Words are meaningless  
And forgettable

All I ever wanted  
All I ever needed  
Is here  
In my arms  
Words are very  
Unnecessary  
They can only do harm

All I ever wanted  
All I ever needed  
Is here  
In my arms  
Words are very  
Unnecessary  
They can only do harm

All I ever wanted  
All I ever needed  
Is here  
In my arms  
Words are very  
Unnecessary  
They can only do harm

### **Reflectie ± 2 minuten**

Adem nog een keer in en lang, langzaam uit. Een moment van perfectie. Voorbij woorden. Het alles is goed gevoel. Je houdt voor het eerst je pasgeboren kind in je armen. Je kijkt in de ogen van geliefde. Je schuilt en komt tot rust in de omarming van een dierbare. Ken jij zulke momenten? Even staat de wereld stil en in die stilte klopt even alles.

En dan komen de woorden en concepten weer om de hoek en vervliegt het moment...

natuurlijk kunnen woorden ook mooie dingen brengen maar soms is stilte in zichzelf volmaakt. Misschien kun jij vandaag eens opletten wanneer er mooie momenten ontstaan en onderzoeken of je daarvan in stilte genieten kan. Laat de woorden maar even wat meer los vandaag. Kijk vanuit stilte en laat jezelf opladen vanuit de stilte achter alle dingen.

### **Overgang ± 1 minuut**

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Neem de stilte mee en onderzoek wat moet ik allemaal van mezelf en moet ik dat allemaal wel echt? En wat voor hulpbronnen heb ik eigenlijk en hoe is de balans?

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe met veel hulpbronnen en niet te veel stress. Dat de stilte de stress maar voor je mag oplossen.