

Persoonlijk Energie Beheer *Waar lekt je energie weg - en hoe dicht je het gat*

Gepubliceerd in Mind Magazine, oktober 2007

Door Yoeke Nagel

Soms zijn we niet vooruit te branden, soms bruisen we van levenslust. Hoe krijg je grip op je energiehuishouding? Een bijzonder eenvoudige manier om te ontdekken waar je je energie aan wilt besteden en waar het weglekt: de energietaart.

Energie gebruiken en bijtanken

Een dag heeft 24 uren. Tot op zekere hoogte kun je zelf kiezen hoe je die invult. Werk, verzorging, ontspanning, sociale contacten, studie, slaap, spiritualiteit, het beïnvloedt allemaal je energiehuishouding. Vrijwel alles wat we doen kost energie, maar levert dat ook weer op, bijvoorbeeld in de vorm van tevredenheid, geld of gezondheid. We voelen ons energie als er een mooie balans is tussen ‘energie gebruiken’ en ‘bijtanken’. Toch blijkt het nog niet zo eenvoudig te zijn om onze eigen energiehuishouding op peil te houden. Soms is het gewoon op, terwijl je toch echt voldoende aandacht leek te besteden aan alles wat belangrijk voor je is. Je eet gezond, sport regelmatig, hebt af en toe een goed gesprek met vrienden, doet leuk werk en toch is je energie op. Het overkwam Z-verpleegkundige Herma (38).

“Het ging mis op het moment dat de dochter van mijn nieuwe partner bij ons kwam wonen. Zij is autistisch. Geen probleem voor mij zoals dat misschien voor anderen zou spelen: ik weet door mijn werk heel goed hoe ik daarmee om moet gaan. Maar het effect was wel dat nu zowel mijn werk als thuis alles in het teken stond van omgaan met gedragsproblemen. Gesprekken met vrienden gingen daarover. Als ik een boek las ging het daarover. We aten wat zij lustte, om scènes te vermijden. Zelfs de muziek die ik graag hoorde moest ik aanpassen omdat zij er slecht op reageerde. En het gekke is dat ik een tijd lang niet eens in de gaten had dat ik alleen nog maar bezig was met ‘zorgen’. Dat matte me volkomen af, terwijl ik objectief gezien zelfs minder uren ging werken dan voorheen.”

Energietart

Het kan je erg moe maken als je energiehuishouding te eenzijdig belast is. En het is moeilijk te ontdekken, vooral als je dagindeling, zoals bij Herma, op het eerste gezicht best gevarieerd lijkt. Het tekenen van een ‘energietart’, een schematische weergave van al je activiteiten, laat direct zien waar je energie weglekt.

- 1) -Teken een cirkel die 100% van je energie weergeeft. Geef daarop schematisch in ‘taartpunten’ aan waar je, in een normale week, gemiddeld je energie zoal aan besteedt. Het kan heel verhelderend werken om daar ook kleuren voor te gebruiken: is de ‘Werk-punt’ helder en zonnig geel? Of stoffig grijs? Laat een goede vriend of vriendin even meekijken om te checken of je niet per ongeluk een belangrijk thema als ‘kinderen’ of ‘slaap’ wegliekt. Leg deze realistische tekening even aan de kant en begin nu met het onderzoek naar hoe je je energie eigenlijk zou willen gebruiken.
- 2) -Pak een flink blok Post-Itts.
- 3) -Schrijf op elk velletje iets waar je energie aan wilt (of moet) besteden en plak het op een ruim oppervlak (de gangmuur bijvoorbeeld). Trek je voorlopig nog

even niks aan van enige samenhang: je kunt best op het ene briefje 'kindervoorstellingen' zetten en op het volgende 'sociaal leven', of 'meer tijd voor seks'.

- 4) -Als er niks meer komt, orden dan de briefjes naar grotere thema's. Daarbij wordt vaak al duidelijk dat een bepaalde activiteit een beetje bij het ene, maar ook een beetje bij het andere kan horen: 'goed gesprek met vrienden' kan misschien vallen onder het kopje 'Ontspanning', maar ook onder 'Zelfinzicht opdoen'.
- 5) -Na deze voorbereiding begin je met het tekenen van je nieuwe energietaart: nu met een plekje voor alle thema's waar je energie aan *wilt* besteden.
- 6) -Vergelijk je twee energietaarten en let daarbij ook op kleurverschillen.
- 7) -Maak een lijstje van wat je zou willen veranderen aan je energiebesteding

Zes vaak voorkomende energielekken - en hoe je ze dicht krijgt

-Energielek: Zorgen

Dicht het lek door: te oefenen om af en toe vrij te nemen van je zorgen. Begin bijvoorbeeld je zorgen even weg te laten spoelen als je onder de douche staat. Neem een vaste tijd, bijvoorbeeld een uur per dag, om je uitgebreid zorgen te maken. De rest van de tijd besteed je aan andere zaken.

-Energielek: Verborgene gezondheidsproblemen

Dicht het lek door: te onderzoeken of je energiesysteem niet ondermijnd wordt door een fysieke moemaker als de ziekte van Lyme, Pfeiffer of candida. Vooral dat laatste komt steeds vaker voor, met name na gebruik van antibiotica. Homeopaten en orthomoleculair genezers kunnen er vaak beter mee uit de voeten dan reguliere artsen.

-Energielek: Te hoge eisen

Dicht het lek door: aardiger te worden voor jezelf. Plan in je agenda per week eerst de dagdelen voor jezelf. Schrijf van tevoren op wanneer een klus 'klaar' is. Ga daarbij uit van de portie werk die je er vandaag aan kunt doen. Stop als je dat bereikt hebt.

-Energielek: Schuldgevoel

Dicht het lek door: te doen wat je uitstelt, goed te maken wat je fout deed, 'sorry' te zeggen, een bedrag over te maken naar een organisatie die doet wat jij niet kunt doen of een symbolische handeling te verrichten waarmee je je schuld inlost.

-Energielek: Chaos

Dicht het lek door: eilandjes van enige ordening te scheppen. Op maandagmiddag een uur rekeningen sorteren, met een vriendin samen de zolder opruimen. Eis niet van jezelf dat je ineens een geordend mens bent (zie: te hoge eisen).

-Energielek: Slaapgebrek

Dicht het lek door: werkelijk aandacht te besteden aan je slaapbehoefte en de reden voor je slapeloosheid. Ga naar een dokter of een therapeut als je langer dan drie weken slecht slaapt.

Informatie:

- -Fons Delnooz en Patricia Martinot: Energetische bescherming, uitg. Ankh Hermes,

- -Carolina Bont: Intuitieskaarten, uitg. Kosmos
- -Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg: Provocatief coachen, uitg. Scriptum,
- -Starhawk: Twaalf wilde zwanen, uitg. De Kern,
- -Yoeke Nagel: De magie van het huishouden, uitg. Forum
- -Rients Ranzen Ritskes: Zenmanagement, uitg. Asoka,