



Module 1

Les 1 Handelen op basis van energie

Tijd is kostbaar denken we. Zolang we geen tijdmachines hebben én niet oneindig lang kunnen leven is tijd ontzettend schaars. Een vervlogen seconde is voor altijd weg, en niet meer terug te halen. Toch wil dat niet zeggen dat tijd de meest kostbare grondstof is. Want terwijl de seconden verstrijken hebben we energie nodig om de tijd te kunnen beleven. Zonder energie is er geen bewustzijn - in de letterlijke zin. En met heel weinig energie kun je vooral slapen en niet bewust genieten van de tijd die je krijgt op deze wereld.

En dat zorgt voor een vreemde situatie. Hoe minder energie je hebt, des te minder tijd je lijkt te hebben. Simpelweg omdat je zonder energie niets kunt doen met je tijd. Dan verstrijken de uren zonder dat je er iets mee kunt doen. Onze samenleving is ontzettend gek op handelen op basis van tijd. Hoe meer taken we kunnen verrichten in minder tijd, des te beter we ons voelen. Ten minste, in eerste instantie.

Want het tempo van de tredmolen wordt steeds hoger, de versnellende economie stelt steeds meer eisen aan ons allemaal. Als je het tempo niet kunt bijhouden, niet voldoende kunt produceren in steeds minder tijd, krijg je het gevoel opgebrand te raken. Je raakt overspannen en komt mogelijk zelfs in een burn-out terecht. Je energie raakt op en komt niet snel meer terug.

Dus om écht effectief te kunnen werken en te leven heb je voldoende energie nodig. In de meeste gevallen is tijd namelijk helemaal niet je beperkende factor maar je energieniveau. Je hebt iedere dag meer dan genoeg tijd om alles te doen wat je wilt doen. Het probleem is echter dat je reservoir vroeg of laat leeg is. Je wordt moe, de batterij is op en je moet rusten.

Als je om 17:00 stopt met werken en om 23:00 gaat slapen dan heb je zes uur vrije tijd - een korte werkdag. Met goed timemanagement zou je in die zes uur bijna net zoveel voor elkaar kunnen krijgen als tijdens kantooruren. In de praktijk plof je uitgeput op de bank - omdat je te weinig energie hebt om nog iets nuttigs te doen. Handelen op basis van tijd is dus niet de oplossing. Het is vooral belangrijk dat je je energie kunt managen. Om echt meer uit je leven te halen moet je weten hoe je je dagelijkse beschikbare hoeveelheid energie vergroot, hoe je je energie beter kunt gebruiken en hoe je jezelf zo snel mogelijk weer helemaal oplaadt.

Wanneer je je energie gaat managen is het belangrijk dat je begrijpt hoe het energiepeil in je lichaam eigenlijk wordt opgebouwd. Het is waar dat ieder mens per dag een bepaalde hoeveelheid energie te 'besteden' heeft. Het is echter niet zo dat je aan het begin van de dag start met een balkje van 100%, en dat dit balkje gedurende de dag geleidelijk leeg loopt.

Het energie-reservoir van ieder mens heeft een andere maat. Met andere woorden, sommige mensen hebben een 'grotere batterij' dan anderen. De afgifte van deze 'batterij' verloopt bij iedereen verschillend. De één loopt snel leeg, de ander laadt snel op. De één kan piekspanning leveren terwijl de ander stabiele energie afgeeft. Elke batterij heeft unieke eigenschappen, met zijn eigen voor- en nadelen. Dat geldt ook voor jouw energie voorziening.

Veel mensen voelen zich zodra ze wakker worden niet zo ontzettend energiek. Na het ontbijt begint het lichaam op gang te komen, en veel mensen voelen zich in de loop van de ochtend tot na de lunch vrij energiek. Na de lunch komt de onvermijdelijke middagdip die aanhoudt tot het avondeten (of tot



de volgende kop koffie). Een tijdje na het eten komt er nog een kleine piek in energie, waarna je moe wordt en uiteindelijk naar bed gaat.

Je energie reservoir is als een batterij. De meeste mensen nemen niet de moeite om uit te zoeken hoe hun batterij precies werkt. Pas wanneer je weet hoe jouw interne batterij functioneert kun je er goed mee omgaan. Pas dan kun je begrijpen hoe je je energie kunt managen en hoe je iedere dag het maximale resultaat uit jouw batterij kunt halen.

Er is echter één belangrijk verschil waar je je bewust van moet zijn: als een normale batterij leeg is dan houdt het op. Je lichaam is echter slimmer dan een lithium-ion-accu. Wanneer je energie blijft vragen van het systeem terwijl de batterij leeg is, schakelt je lichaam over op je voorraad reserve energie.

Je kunt deze reserve energie zien als een laatste noodmaatregel. Je lichaam verbruikt energie die er eigenlijk niet is en hiervoor moet je lijf zichzelf een beetje 'opeten'. Er worden lichaamsprocessen stilgezet om energie vrij te maken. En hoewel je op deze vrijgekomen energie prima kunt functioneren, ben je in feite bezig met het kapot maken van je lichaam. Je bent bezig met het beschadigen van het systeem dat je energie geeft. Hierdoor zul je uiteindelijk steeds minder goed in staat zijn om te herstellen, en zul je je energie echt kwijt raken.

Wanneer je door blijft gaan terwijl de energie op is zul je uiteindelijk in een burn-out terecht komen. Je bent de batterij aan het verbranden om er het laatste beetje energie uit te persen. Niet efficiënt en niet duurzaam. En in het proces ontnem je jezelf het vermogen om te herstellen. Energie-management draait om het zorgvuldig managen van je energieniveau. Je doet je best om de batterij zo gezond mogelijk te houden en hem te beschermen tegen overmatig gebruik. In de basis is het managen van je energie heel eenvoudig:

- Je zorgt ervoor dat je regelmatig tijd neemt om te herstellen zodat je batterij kan opladen.
- Je gebruikt je energie op een verantwoorde wijze en leert te luisteren naar je lichaam.
- Je pleegt onderhoud aan de batterij zodat hij zo goed en lang mogelijk functioneert.

Het belangrijkste dat je onder de knie wilt krijgen is herstellen. Tijd nemen om te herstellen is in onze samenleving ongebruikelijk. Er wordt doorgaans verwacht dat je gewoon door blijft gaan zolang je energie hebt en dat je pas uitrust als je duidelijk heel moe bent of echt symptomen van een beschadigde batterij begint te vertonen (zoals overspannenheid of burn-out). Onze samenleving waardeert stress en onderwaardeert ontspanning. Wie werkt draagt iets bij, wie ontspant is een klaploper.

Maar we moeten ontspannen om ons systeem in goede conditie te houden.

Hoe beter je kunt luisteren naar de signalen van je lichaam, des te makkelijker het wordt om je energie te managen. In de volgende les gaan we onderzoeken hoe je energie-management in de praktijk toepast.



Vraag

- Als ik meer energie heb dan...
Maak de bovenstaande zin af en bedenk minimaal vier variaties.

Oefening: observeer je energiepeil

Observeer de rest van de dag hoe je energieniveau fluctueert. Zie hoe je lichaam reageert op een maaltijd, op een dutje of op een glas wijn. Probeer je vandaag bewuster te worden van je lichaam en van de signalen die het geeft. Hoe beter je kunt luisteren naar de signalen van je lichaam, des te makkelijker het wordt om je energie te managen. De rustige oefeningen uit de bijbehorende video kunnen hierbij helpen.

Tip

Voel je je moe? Drink dan eens geen koffie in en kijk wat er gebeurt.

Heb je last van de namiddag dip? Druk jezelf dan eens tien keer op om te zien wat dit met je doet.

*Alle tijd nemen is de beste manier
om geen seconde te verliezen*

