

Docentenmateriaal Thema 8 Energie: Vol energie of opgebrand?

Oefening 5

Cursist 1

1. Maak uw hoofd leeg!

Belangrijk is om voor een leeg hoofd te zorgen. Stress en chaos kosten enorm veel energie. Schrijf alles op wat u nog moet doen en wat u ooit nog wilt doen. Schrijf uw hoofd helemaal leeg. Typ het bijvoorbeeld in een Word documentje. Niemand hoeft het te lezen. Het is alleen een manier om controle over uw leven te krijgen doordat u overzicht creëert.

2. Verander uw voedingspatroon

Zorg ervoor dat uw lichaam voldoende voedingsstoffen binnen krijgt. Niet te weinig en niet te veel. Let vooral op variatie en regelmaat. Koop vers en gezond voedsel. Drink daarbij veel water, zo'n 6 glazen per dag. Eet goede vetten (zoals die in vis en olijfolie) en zorg dat u voldoende vitaminen binnen krijgt.

Cursist 2

3. Kom in beweging!

U zult misschien denken dat bewegen juist energie kost! U moet het zien als een investering. Hoe meer u sport, des te meer energie u de volgende keer hebt. U vergroot uw conditie en uithoudingsvermogen. Wist u dat een uurtje wandelen al een heel goed begin is? Verder kunt u altijd gaan fietsen, skaten, joggen, fitnessen of gezellige groepslessen volgen op de sportschool! Besef dat u het rustig moet opbouwen, en dat u na enkele weken veel meer energie zult hebben!

4. Zorg dat u ontspannen bent

Kijk eens of u structureel meditatie kunt toepassen in je leven. Dagelijks een kwartiertje mediteren maakt uw hoofd leeg en levert een hoop energie op. Het leven wordt makkelijker doordat u veel dingen vanaf een afstandje bekijkt.

Cursist 3

5. Wees assertief: nee is goed!

Zeg eens 'nee' tegen de dingen die u echt niet wilt of kunt doen. Beperk ook uw afspraken met mensen die u energie kosten en omring u met mensen waar u energie van krijgt!

6. Schrijf uw dromen op

Wat gaat u doen met uw vrijgekomen energie? Stel doelen voor uzelf waarmee u uw dromen waarmaakt. Door een doel in uw leven te stellen krijgt u meer energie omdat u gefocust bent op dat wat u wilt. En wanneer u uw doelen bereikt, krijgt u weer een 'boost'!