

ENERGIEJOURNAL

# De batterij, dat ben JIJ!

Lucy Schalkwijk  
Lichter met Lucy



Dit journal is van

---

Met dit journal wil ik

---

---

---

## Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	10
Een dagelijks ritueel	12
Het gebruik van dit journal	14
Beginreflectie	18
<b>DEEL 1: Energie en het lichaam</b>	<b>24</b>
Dag- en weekreflecties	27
Maandreflectie	66
<b>DEEL 2: Energie en de geest</b>	<b>70</b>
Dag- en weekreflecties	73
Maandreflectie	112
<b>DEEL 3: Energie en bewustzijn</b>	<b>116</b>
Dag- en weekreflecties	119
Maandreflectie	158
Slotreflectie	162
Auteursbiografie	166
Nawoord	167



## Voorwoord

*Heb jij grootse dromen, maar te weinig energie om ze waar te maken? Of kom jij al helemaal niet toe aan dromen? Wat wij ook willen doen en ervaren in het leven, zonder genoeg energie komt er niets van die plannen. Anderzijds zijn wij als mensen energetische wezens en zou je ons lichaam kunnen zien als een soort batterij. Je hebt dus alles in huis om jouw energiehuishouding op orde te krijgen en jouw leven te transformeren. Dit kun je zo ingewikkeld of simpel maken als je wilt. Er kan veel over geschreven worden, maar leren voelen is juist heel belangrijk. Daarom neemt dit journal jou mee in een bewustwordingsproces rond energie in jouw eigen leven. Wat laat jou op en wanneer loop je leeg? Hoe kun je met deze inzichten jouw dagelijkse leven zo gaan inrichten dat je steeds optimaler gebruik leert maken van jouw energie en jouw energie leert aanvullen? Door dagelijks momenten in te bouwen voor bewustwording en reflectie rond jouw energieniveau en de aard van jouw energie, zul je geleidelijk aan veranderingen opmerken in hoe je je voelt en hoe jouw leven eruitziet. Kortom, een ander leven! Doe je mee?*

## Het gebruik van dit journal

Dit journal is ingericht voor dagelijks gebruik gedurende twaalf weken. Het is niet een eenmalig iets, maar een gewoonte die je na die twaalf weken wellicht wilt voortzetten. Het is ongedateerd en je kunt beginnen, wanneer je wilt. Het is wel aan te raden het gedurende deze twaalf weken, iedere ochtend en avond in te vullen om een merkbaar verschil te ervaren.

### Structuur

De kern van de energetische bewustwording door reflectie bestaat uit:

- dagreflecties met vragen voor de ochtend en avond;
- wekelijkse reflecties met energietrackers en citaten;
- vierwekelijkse reflecties voor inzichten en besluiten.

In de reflecties herken je afvinkhokjes: voor iedere optie staat een open cirkeltje dat je kunt inkleuren of aankruisen.

Bovendien bevat dit invuldagboek mooie illustraties en relevante citaten om je te inspireren en van jouw journallingervaring een plezierige bezigheid te maken. Het kost weinig tijd per dag, maar maakt wel veel verschil als je dit consequent blijft doen gedurende de komende twaalf weken.

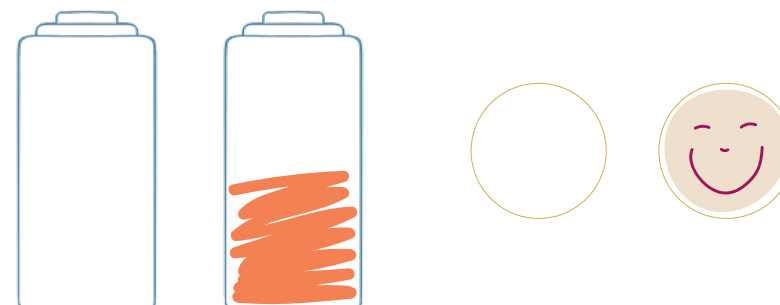
De twaalf weken zijn verdeeld over drie keer vier weken en bevatten steeds een inleiding met wat bijkomende informatie over energie. Elk deel heeft een thema. De eerste vier weken gaat het over energie en het lichaam; de tweede vier weken over energie en de geest; ten slotte gaat het de laatste vier weken over energie en bewustzijn.

Naast de reflectie vraagt dit journal je om voortdurend te voelen hoe iets voelt in je lichaam en spelenderwijs leer je steeds beter dingen in te voelen. Zo wordt je lichaam niet alleen een goed opgeladen batterij, maar zelfs een kompas omdat je leert afstemmen op jouw interne bron.

Het is helemaal niet de bedoeling dat je negatieve of zwaardere emoties wegduwt. In plaats daarvan is dit een uitnodiging om die ook te doorvoelen en te doorleven, zodat ze niet vast komen te zitten. Jouw lichaam kent energie als geen ander en emoties werken voor ons en niet tegen ons, als wij ze met nieuwsgierigheid en vertrouwen leren benaderen.

De energietracker is een lege batterij met een pluskant boven en een minkant beneden. Je kunt het inkleuren of een lijntje zetten om aan te geven hoeveel energie je globaal gedurende de week voelde. Een voornamelijk lege batterij (of een laag lijntje) staat gelijk aan weinig energie en een voornamelijk ingekleurde batterij (of een hoog lijntje) betekent dat je veel energie voelde.

De emotietracker is een lege cirkel. Je kunt er een gelaatsuitdrukking op tekenen van de dominante emotie die je voelde en je kunt de cirkel inkleuren met de kleur die je met die dominante emotie associeert. Zo maak je een eigen emoji, die jou gedurende de weken wellicht een goed visueel beeld geeft van de aard van jouw energie. Zie het voorbeeld hieronder. Bovendien is er voldoende ruimte om de emoties te beschrijven. Hierbij ligt de nadruk vooral op de dominante emoties die bepalend zijn voor jouw algemene stemming die week, aangezien emoties natuurlijk komen en gaan.





DEEL 1

# Energie en het lichaam

Deze energetische reflectie begint op het niveau van het lichaam. Als je aan energie denkt en aan je fysieke lichaam, kom je al gauw uit bij gezond eten, voldoende en kwalitatieve slaap en genoeg beweging in de vorm van sport of fysieke activiteiten in het dagelijkse leven. Alhoewel voeding en slaap uiteraard belangrijk zijn, houdt deze energetische reflectie hier niet op. Dit is wel het beginpunt.

### Balans

Voor zowel slaap als voeding geldt het belang van balans – te veel of te weinig gezonde voeding en slaap maken ons slap en futloos, of traag en uitgeput. Beweging is ook van belang in het kader van energie en het fysieke lichaam. Hier is het de balans tussen inspanning en ontspanning die van belang is.

### Leren voelen

Tijdens een bezoek aan de sportschool of tijdens de yogales heb je het wellicht gemerkt: tussen de oefeningen en inspanning door zijn er momenten voor ontspanning. Die momenten zijn uitermate geschikt om te leren voelen. De posities en de bewegingen brengen een energiestroom op gang en dat kun je in jouw lichaam voelen, bijvoorbeeld als tintelingen, warmte en stromingen (maar ook door vrijgekomen emoties). Omdat energie enerzijds aan de basis staat van ons bestaan en anderzijds ontastbaar en voor de meeste mensen onzichtbaar is, is het belangrijk om te leren voelen. Zo kun je je bewust worden van de subtielere lagen van ons bestaan die hele tastbare en zichtbare effecten hebben in ons dagelijks leven.

### Actiesysteem en rustsysteem

Jouw lichaam draait zonder jouw bewuste coördinatie. Dit wordt geregeld door jouw autonome zenuwstelsel. Dit zorgt voor de functies van je bloedcirculatie, spijsvertering, urinestelsel, ademhaling en je huid. Die stelsels kunnen in twee standen staan: actie of rust. Een gezond mens wisselt korte momenten van actie af met langere periodes van rust en herstel.

Balans is belangrijk. Het actiesysteem is het sympathisch zenuwstelsel (je vecht- of vluchtsysteem) en het rustsysteem is het parasympatisch zenuwstelsel. Mensen met symptomen van chronische stress blijven te lang in het actiesysteem. Dit systeem is eigenlijk bedoeld voor korte periodes van actie, om vervolgens weer terug te keren naar het rust- en herstelsysteem.

### Energetisch lichaam

Naast het fysieke lichaam is er het energetische lichaam. De energetische anatomie bestaat uit energiebanen (meridianen of nadi's) en energiecentra of draaikolken van energie die veelal bekend staan als chakra's. Er zijn tenminste zeven chakra's in het lichaam en nog enkele daarbuiten. Deze lopen van het staartbeen tot de kruin. Ieder chakra wordt geassocieerd met een kleur uit het spectrum van zichtbaar licht, met een element, een geluid en trilling. Het aura is een elektromagnetisch veld om je lichaam heen dat tot ongeveer een meter buiten het lichaam (in alle richtingen) te meten is. Dit veld is in interactie met je omgeving. Je veld bevat informatie over jou die anderen via hun veld weer kunnen opvangen. Het elektromagnetisch veld van het hart is naar verluidt zestig maal groter in amplitude en honderd maal krachtiger dan dat van de hersenen.

### De adem

De adem staat in verbinding met onze levenskracht en staat ook aan het begin en einde van het leven. Door de adem te vertragen en te verdiepen kun je van het sympathische zenuwstelsel van de (re)actie (vecht, vlucht, bevries) terug naar het parasympatische zenuwstelsel



*kruinchakra*



*derde oog chakra*



*keelchakra*



*hartchakra*



*zonnevluchtchakra*



*heiligbeenchakra*



*wortelchakra*

van rust en herstel gaan. Door te herkennen hoe de ademhaling gaat, kun je ook herkennen wat jouw toestand is en daar op passende wijze mee omgaan.

- de inadem geeft energie
- de uitadem geeft ontspanning

Om te stimuleren dat je tijdens het sporten blijft doorademen en geen zuurstoftekort krijgt, word je vaak aangeraden om hardop te tellen. Hierdoor ben je genoodzaakt om te blijven doorademen en kun je je adem niet inhouden. Ook word je vaak aangeraden om uit te ademen tijdens de inspanning zodat er een zekere balans ontstaat, een relatief ontspannen inspanning.

Door een langere uitademtijd te hanteren dan de tijd dat je inademt, kun je jezelf snel terugbrengen vanuit het sympathische zenuwstelsel naar het parasympatische zenuwstelsel – van stress naar rust. Herkennen van de signalen is belangrijk en vervolgens kun je bijvoorbeeld vier tellen inademen en zes tellen uitademen en dit een aantal repetities volhouden (enkele minuten of net zolang als je nodig hebt om weer tot rust te komen).

### Hartcoherentie

Onze ademhaling en ons hart zijn nauw met elkaar verbonden. Korte, onrustige ademhaling zorgt voor een grillig hartritme en een stress-ervaring. Door hartcoherentie ademhalingstechnieken toe te passen, krijg je een rustige ademhaling, een stabiel hartritme en een zenuwstelsel dat in de rust en herstel stand staat.

- de 4-7-8 ademhaling: 4 tellen inademen, 7 tellen vasthouden, 8 tellen uitademen;
- de 4-6 ademhaling: 4 tellen inademen, 6 tellen uitademen;
- de 5-5 ademhaling: 5 tellen inademen, 5 tellen uitademen.

Bij het opstaan voel ik mij:

---



---



Als ochtendritueel doe ik:

- |   |                                       |                             |
|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> meditatie             | <input type="radio"/> visualiseren    | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> ademhalingsoefeningen | <input type="radio"/> stilte of gebed | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> yoga asana's          | <input type="radio"/> sport           | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> vrij schrijven        | <input type="radio"/> wandeling       | <input type="radio"/> _____ |

Mijn intentie voor vandaag is:

---



---



---

Dit heb ik vandaag ervaren:

---



---



---



Mijn prioriteiten voor morgen:

---



---



---

Ik ben dankbaar voor:

---



---



---



# Weekreflectie 1

Datum \_\_\_\_\_

Heb ik deze week een of meerdere vecht-/vluchtreacties gehad?

Beschrijf de situatie.

---

---

---

---

Deze signalen van mijn vecht-/vluchtreactie nam ik waar:

- snelle en oppervlakkige ademhaling
- verhoogde hartslag en bloeddruk
- meer zweten
- verkramping van spieren
- verwijde pupillen
- lichaamshaartjes rechtovereind

Hoe snel kon ik herstellen? Wat heb ik toegepast om te herstellen?

---

---

---

---

---

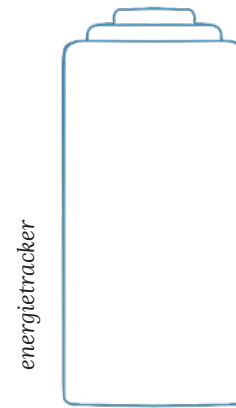
---

---



*“Energie is niet alleen de basis van ons bestaan,  
het is de brandstof die alles in ons leven echt en mogelijk  
maakt.”*

- Tony Robbins



energietracker



emotietracker

Na deze week voel ik mij:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Verkregen inzichten:

---

---

---

---

Opmerkelijke gebeurtenissen of tekens:

---

---

---

---

# Dagreflectie

Datum \_\_\_\_\_ M D W D V Z Z

Bij het opstaan voel ik mij:

---

---



Als ochtendritueel doe ik:

- |   |                                       |                             |
|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| <input type="radio"/> meditatie             | <input type="radio"/> visualiseren    | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> ademhalingsoefeningen | <input type="radio"/> stilte of gebed | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> yoga asana's          | <input type="radio"/> sport           | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> vrij schrijven        | <input type="radio"/> wandeling       | <input type="radio"/> _____ |

Mijn intentie voor vandaag is:

---

---

---

Dit heb ik vandaag ervaren:

---

---

---

---



Mijn prioriteiten voor morgen:

Ik ben dankbaar voor:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



# Maandreflectie

Hier laadde ik deze maand van op:

---

---

---

---

---

---

Hier liep ik deze maand van leeg:

---

---

---

---

---

---

Dit vertelt mijn energie mij:

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum \_\_\_\_\_

Op basis van de reflectie op mijn energie wil ik dit volgende maand veranderen (starten, stoppen, meer doen of minderen):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Inspiratie:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---