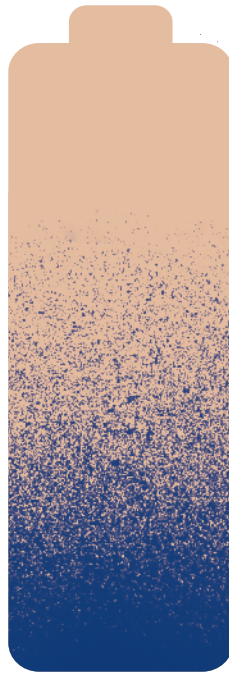


LEEN ADAMS & KAROLIEN EMMERS

Elke dag
10 minuten
inchecken
bij jezelf

MIJN ENERGIE *planner*



Lannoo

CHECK- IN

Jij bent hier – hier en nu – met dit boek in je handen. Als jij dit ook zo aanvoelt, ben je bij deze ook meteen ingecheckt. Welkom!

Kan je jezelf vertellen waarom je dit boek hier en nu in je handen hebt? Wat verwacht je ervan? Loop je leeg op je werk, in je relatie en gezin en wil je je energie meer in handen nemen? Leef je een zeer strak getimed leven, en wil je meer vrijheid ervaren, meer leven op je bioritme, in een betere flow? Of is er nog iets helemaal anders dat speelt? Wat het ook is, dit boek zal een boeiende reis worden met jezelf. Een reis richting een leven waarin jij nog meer in je kracht komt en kan blijven. Bravo!

Voor je dit avontuur verder aangaat, willen wij je graag eerst wat meer vertellen over **waarom wij dit boek hebben gemaakt**. Er bestaan namelijk al heel wat coachingtrajecten en zelfhulpboeken over thema's zoals energiemangement, innerlijk leiderschap, burn-outpreventie... Maar wie ziet door die vele bomen het bos nog? Wat is nu eigenlijk de essentie? En hoe kun je die essentie heel concreet een plaats geven in je dagelijkse leven? Daar komt dit boek in the picture. **Een speelse DIY-variant van al die methodieken**, helemaal kant en klaar om elke dag te gebruiken.

Je kunt deze planner zien als een invuldagboek voor volwassenen, **waarmee je meer leider wordt over je eigen energie en levenskracht**. Het is een persoonlijke reisgids om nog meer jouw leven te leiden. Laten we niet meer overleven, maar voluit leven.

Let op: we willen met dit boek allerm minst claimen dat wij dé wijsheid in pacht hebben. Dat wij é r zijn. Integendeel, net als zoveel mensen is het voor ons niet altijd makkelijk om een goede balans te vinden. We zijn in het verleden allebei al hard gestruikeld en liepen tegen een dijk van een burn-out aan. Het is juist daarom dat we zo gemotiveerd zijn om blijvend te leren én om opgedane kennis op een heel toegankelijke manier door te geven. **Concreet reiken we je in deze planner graag een aantal basisingrediënten aan, maar jij creëert er finaal je eigen recepten mee.**

Laat je niet bedotten: niemand is é r ooit, ook jij niet. Het leven is niet alleen maar *love & peace, yin & living happily ever after in a Disney fairytale*. We zijn allemaal voortdurend in beweging. Niets is alleen maar goed of slecht. Alles en iedereen in je leven komt en gaat. De enige constante, dat ben jij zelf. **Blijf dan ook altijd je eigen beste vriend.** Wees eerlijk tegenover jezelf, geloof in jezelf, daag jezelf uit met respect voor je eigen grenzen, wees mild en bovenal blij met wie je bent.

Laat dit boek je daarbij helpen. Laat het jouw meest wijze en liefdevolle compagnon de route zijn. **Lang leve het leven, lang leve elke dag, lang leve jij!**

ADEM,
Leen & Karolien

DIT BOEK

De basis van deze planner zijn de dagelijkse check-in-momenten, eentje 's morgens en eentje 's avonds. Je neemt tijdens zo'n check-in een korte pauze voor jezelf, een moment om met je aandacht volledig bij jezelf te komen. **Zo zet je een dagelijkse innerlijke dialoog op, en dat is een heel krachtige manier om dichterbij jezelf te komen en te blijven, zeker in chaotische tijden.**

Helaas hebben de meeste mensen de neiging om alleen te vertragen en na te denken over zichzelf als de dingen al uit de hand gelopen zijn. **'Mensen veranderen niet als ze het licht zien, maar als ze de hitte voelen'**, die aanpak. Wij willen met dit boek deze destructieve tendens ombuigen en op een toegankelijke en effectieve manier grote problemen vermijden, door elke dag kleine stapjes te zetten.

Wij geloven in **de kracht van de stapjes die je elke dag zet**. In het leven zijn de kleine dingen vaak juist de grote dingen, ook al lijkt dat niet altijd zo en willen we liefst de *big bangs*. Zo stuur je ook op moeilijke momenten veel sneller bij of trek je tijdig aan de (nood)rem voor je tegen de muur botst.

In je dagelijkse aandachtspauze ga je een eerlijk gesprek aan met jezelf. 'Hoe is het met mij? Wat wil ik? Wat heb ik daarvoor nodig?' **Gerichte vragen leiden je door een vaste gewoonte opgebouwd rond een aantal basisprincipes, een aantal vitale principes**. In dit boek spreken we specifiek over vijf ingrediënten: je adem, je zes batterijen (fysiek, mentaal, emotioneel, financieel, sociaal, zingevend), je zin, je zelfleiderschap en je lach. Leren koken met deze vijf ingrediënten maakt je een masterchef van je eigen energie. *Let's start cooking!*

VIJF INGREDIËNTEN OM MEE TE WERKEN

JE ADEM

De basis.

JE 6 BATTERIJEN

Wat laadt je op?

JE ZIN

Waar je het warm van krijgt.

JIJ LEIDER

Jij hebt de macht over je energie.

JE LACH

Loslaten en de lichtheid ervaren.

JE ADEM

INGREDIËNT



JUST BREATHE, HONEY

Onze ademhaling is de meest vitale actie die we elke dag ondernemen. Toch zijn we ons er meestal nauwelijks van bewust. We ademen automatisch en blijven zo in leven. Dat is lekker gemakkelijk en meer dan genoeg, toch?

Toch niet. De vraag is niet alleen of je ademt, het is ook essentieel om na te gaan **hoe je ademt**. Adem je vol in en uit – helemaal van de longen naar de puntjes van je tenen – of adem je oppervlakkig – in je borst, snel en gehaast? Het antwoord op die vraag is een slimme barometer om snel te checken hoe het écht met je gaat. Je lijf liegt namelijk nooit.

Je ademhalingsfrequentie behoort tot een van de zes vitale tekenen van gezondheid – naast hartritme, bloeddruk, lichaamstemperatuur, glucoseniveau en hormonenstatus – en je moet haar regelmatig eens controleren. De gemiddelde ademhalingsfrequentie varieert van leeftijd tot leeftijd, maar het normale referentiebereik voor mensen tussen 18 en 65 jaar is 16-20 ademhalingen per minuut. Naast frequentie is ook **de diepte** van belang. Adem je te snel, te veel, dan kan dat tot hyperventilatie en angstaanvallen leiden. Adem je te weinig of niet diep genoeg, dan heb je mogelijk hypoventilatie of bradypneu, die tot zuurstoftekort of tot verzuring in het bloed kunnen leiden.

Wat merk je bij jezelf op? Misschien merk je aan je ademhaling dat je helemaal relaxed bent of net dat het niet helemaal snor zit. Geen paniek, het mooie aan heel de zaak is dat je jezelf juist via je adem ook weer snel kunt versterken. Hij brengt je weer in het hier en nu, in je lichaam, en vergroot zo je bewustzijn. Je kunt nu allerlei gespecialiseerde cursussen volgen, maar een zeer eenvoudige, efficiënte en effectieve techniek is **de diepe buikademhaling**. Adem elke ochtend en avond minstens drie keer diep in naar je buik, tot aan je tenen, in een stevige, rechte houding. **Doe dit vlak voordat je aan je check-in begint**. Herhaal de oefening helemaal aan het eind van je check-in, om het ritueel mooi af te sluiten. Daarmee kom je al een heel eind.

JE ZES BATTERIJEN

INGREDIËNT



JUST GO WITH THE FLOW

Wist je dat er verschillende soorten energie zijn? Nee, dit is geen examen natuurkunde. Het is wel een warme uitnodiging om meer te leren over onze eigen energiebronnen. Misschien heb je zelf ooit aan den lijve ondervonden hoe je na een intensieve work-out mentaal zo fris bent als een hoentje. Of het omgekeerde: hoe je lijf helemaal oké lijkt te zijn, maar je hoofd voor geen meter mee wil.

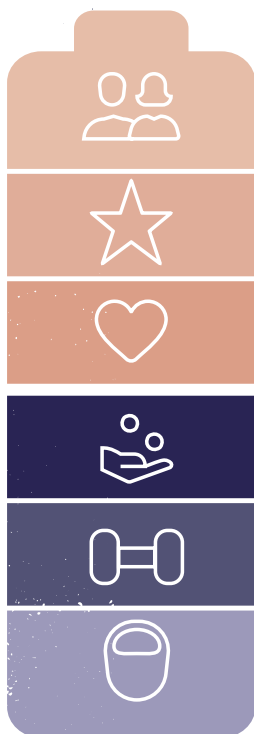
Als we ons moe en futloos voelen, focussen we vaak op onze fysieke energie. We gaan wat vroeger slapen, eten gezonder, proberen meer te bewegen... Dat is natuurlijk goed, maar daarnaast is het mogelijk ook belangrijk om je andere energiebronnen eens onder de loep te nemen. In deze planner zul je zes energiebronnen - wij noemen ze graag je zes batterijen - zien terugkeren, die je alle zes bewust kunt opladen én ontladen. Drie ervan zijn meer rationele energiebronnen (je fysieke, financiële en mentale batterij) en drie meer gevoelsmatige energiebronnen (je emotionele, sociale en zingevende batterij).

Gevoelsmatige energie

Het subjectieve

Rationele energie

Het fundamentele



ZINGEVENDE

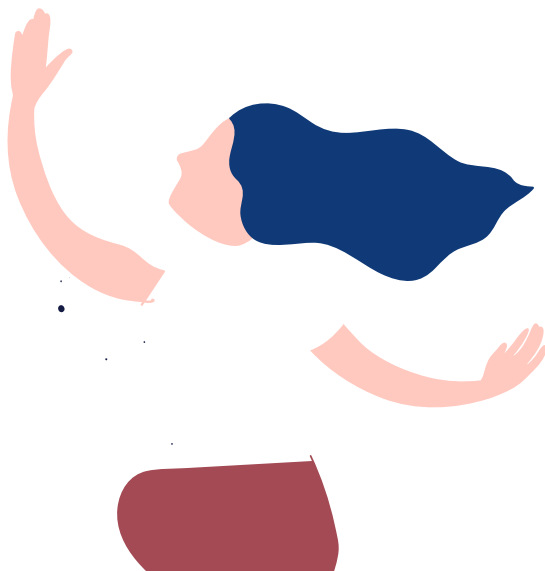
EMOTIONELE

SOCIALE

MENTALE

FYSIEKE

FINANCIËLE



De meeste van ons hebben een aantal typisch sterkere batterijen en tegelijk ook een aantal zwakkere. Misschien ben je een sterk analytische denker met vaak een krachtige mentale en zingevende batterij, maar ben je veel minder gericht op het beheren van je emotionele, fysieke en sociale energie. Of misschien ben je een sterke voeler en verbinder met een typisch krachtige emotionele en sociale batterij, en scoor je gemiddeld minder op structuur, focus en de mentale batterij.

Hoe het er ook uitziet, als je je totale energie goed wilt managen, is het essentieel **om al je zes batterijen beter te begrijpen én te beheren.**

Als je met de zes batterijen aan de slag gaat, zul je ook merken dat ze onderling samenhangen. Positief en negatief. Ze kunnen elkaar helpen om weer op peil te komen of ze kunnen elkaar helemaal doen leeglopen. Ze ondersteunen of verzwakken elkaar. Als je sociale batterij leeg is, kan dat bijvoorbeeld leiden tot veel piekeren en minder slaap. Een lege sociale batterij kan dus leiden tot een lagere mentale en fysieke batterij. Andersom kan een goedgevulde batterij andere batterijen ook boosten. Zo kan een goedgevulde sociale batterij je de nodige steun bieden om jezelf mentaal en fysiek te laten helpen, via coaching bijvoorbeeld.



**THINKING IN A BRAND
NEW WAY.**

ZES SOORTEN ENERGIE



ZINGEVENDE ENERGIE

Ben ik trouw
aan mezelf?



MENTALE ENERGIE

Kan ik me nog
focussen en
constructief
nadenken?



EMOTIONELE ENERGIE

Kan ik mijn
emoties voelen
en reguleren?



FYSIEKE ENERGIE

Voel ik me
vitaal?



SOCIALE ENERGIE

Kan ik gezond
verbinden met
anderen?



FINANCIËLE ENERGIE

Ben ik tevreden
met het geld en
alle middelen
die ik bezit?



**LEEF IK EEN LEVEN WAARBIJ IK
TROUW BLIJF AAN MEZELF?**



MASTER JE ZINGEVENDE BATTERIJ

De zingevende batterij is mogelijk **de minst voor de hand liggende energiebron**, zeker in onze westerse wereld waar rede en wetenschap vaak het hoogste woord voeren. Het gaat erom of je je kunt verbinden met jezelf, je eigen kompas, je pure ik, je ziel. Elk mens bezit wel een set waarden en essentiële principes die zijn of haar gedrag sturen, die hem of haar een gevoel van zin geven.

Als je zingevende batterij opgeladen is, leef je helemaal in lijn met je eigen kompas. Als deze batterij leeg is, weet je niet meer 'waarom' je doet wat je doet. 'Waarom werk ik hier eigenlijk? Waarom ben ik met die persoon samen?' Enzovoort. Als je het gevoel hebt niet te kunnen leven volgens je waarden, of als je principes keer op keer geschonden worden, kan dat heel wat lijden en energieverlies met zich meebrengen. Dan is het tijd voor iets anders. Zeker als je voluit wilt leven, en niet alleen wilt overleven.

Doe jij de dingen die er voor jou toe doen? Doe je dingen die van nature in overeenstemming zijn met wie je bent? Doe je dagelijks dingen die licht en duidelijk aanvoelen? Of is er te veel afleiding van andere zaken? Voelt de dag zwaar en zinloos aan? Hoe eerlijk ben je met jezelf en anderen? Ben je trots op je werk, je leven, op alles wat je doet? Heb je het gevoel dat je een betekenisvol leven leidt?



**KAN IK MIJN EMOTIES VOELLEN
EN ZE REGULEREN?**