

# INHOUD

- VOORWOORD** 7
- 1 ENERGIE IN OVERVLOEDI** 13
- 2 WAT IS DAT NOU EIGENLIJK, ENERGIE?** 25
- 3 DE SNELWEG NAAR MEER ENERGIE: DOEN!** 43
- Ontsteek jouw energiebronnen 49
- 4 POSITIEVE EMOTIES: HET BEGINT MET WILLEN** 55
- Stimuleer je positiviteit van au naar wow 60
  - Krik je zelfvertrouwen op 62
  - Autonomie: je trekt aan de touwtjes 64
  - Maak de rasoptimist in je wakker 68
- 5 AANDACHT: BESTRIJD DE GROTE VERSNIJPERAAR** 73
- Jouw visie: de wereld zoals jij die graag ziet 76
  - Alert zijn: leef in het hier en nu 79
  - Creatief zijn: de voordelen van de dwalende geest 80
  - Je bent nooit te oud of te jong om te leren en groeien 84
- 6 AMBITIE: GROOTS MET EEN GROTE G** 89
- Kies jouw moonshot 90
  - Commitment: ga ervoor! 94
  - Wilskracht: weersta de verleidingen 94
  - Ga stap voor stap vooruit:  
kleine successen geven de meeste energie 98

- 7 BEVLOGENHEID: HAAL HET BESTE UIT JEZELF** 105
- Drijfveren: ga op zoek naar je natuurlijke kracht 108
  - Sterktes: gebruik je talenten 111
  - Wendbaarheid: beweeg als buigzaam bamboe 115
  - Veerkracht: val omhoog uit het dal 120
- 8 VERBINDING: SAMEN ZIJN WE SLIMMER EN STERKER** 125
- Bouw aan vertrouwen: geloof in jezelf én in anderen 128
  - Verbondenheid: verbinders en ontbinders 132
  - Empathie: leef je in 134
  - Synergie: samen krijg je vleugels 136
- 9 DAAR HAAL JE DE ENERGIE VANDAAN!** 141
- In vijf stappen naar meer energie 146

**NAWOORD** 154

**LITERATUUR: WAT INSPIREERDE ONS?** 157

**AAN DE SLAG: JOUW PAGINA'S** 159

# VOORWOORD

**A**li B, Linda de Mol, Matthijs van Nieuwkerk, Daphne Schippers, Erica Terpstra, Humberto Tan, Erben Wennemars en nog vele anderen passeerden de revue toen we zochten naar bekende en energieke persoonlijkheden om het voorwoord van dit boek te schrijven. We zagen het al helemaal voor ons: stel een van deze mensen de vraag waar zij de energie vandaan halen en je hebt gegarandeerd een aanstekelijk verhaal.

Dat verhaal is er niet van gekomen. Gaandeweg bedachten we dat het eigenlijk veel leuker is om gewone mensen zoals jij en wij aan het woord te laten. Mensen die dagelijks uit hun bed komen om duizenden-een dingen te doen. Mensen die er naast een drukke baan en een intensief gezinsleven vaak ook nog een bloeiend vrijetijdsbestaan op nahouden. Die klaarstaan om anderen te ondersteunen. Die vlammen en gelukkig zijn. Die soms diep getroffen worden door tegenslag, maar die altijd weer de veerkracht bezitten om terug te buigen. De namen van mensen die je in dit boek zult vinden, luiden daarom anders: André, Annet-Marie, Bram, Deirdre, Farida, Frank, Fred, Inge, Jan, Johan, Julia, Lisa, Petra, Reza en Theo. Zij zijn de energiehelden van dit boek. Overigens kom je ook ons tegen, Patrick en Hans.

Als oprichters en eigenaren van een bureau gespecialiseerd in versneld veranderen ([www.betterday.nl](http://www.betterday.nl)) en

een bureau gericht op het vinden en activeren van energiebronnen bij mensen, teams en organisaties ([www.energyfinder.nl](http://www.energyfinder.nl)) hebben we de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar de energie van mensen. Erg vrolijk werden we daar niet van. Al verschillende jaren achter elkaar geeft alleen een bescheiden minderheid van één op de vijf aan dat zij er met volle kracht tegenaan gaan. Zij zitten goed in hun vel, staan open voor nieuwe kansen, hebben grootse ambities, presteren bovengemiddeld en werken graag en goed met anderen samen.

Het grootste deel vindt het ondertussen wel goed zoals het gaat. De veranderingen om hen heen noemen ze 'interessant' of 'leuk', maar ze laten zich er niet door van de wijs brengen. Het is goed zoals het is. De bui waait vanzelf weer over, denken zij. Een bijna even grote groep is gevangen in de eigen angst of is geforceerd bezig om te overleven. Redden wat er te redden valt, luidt hier het devies. Ten slotte is er nog een groep mensen die de moed al lang heeft opgegeven en die moedeloos de dagen slijt totdat het over is. Het moet gezegd worden, dit is de kleinste groep, maar als je alles bij elkaar optelt heb je al gauw voldoende inwoners voor een grote Nederlandse stad bij elkaar. Het onderzoek waar we zojuist naar verwezen, gaat over werknemers. Dit boek is breder van opzet en gaat over het gewone leven. Maar ook daar kom je de genoemde energietypes tegen. Ook daar zien we mensen die schijnbaar moeiteloos omgaan met de hectiek van alledag. Maar ook mensen die vertragen, mensen die verkrampen en mensen die helemaal stilvallen.

Waar haal je de energie vandaan? Het klinkt misschien als een verzuchting, maar het is bedoeld als een vraag. In dit boek gaan we na waar mensen hun brandstof vandaan halen om in beweging te komen en dagelijks te presteren. We letten hierbij niet zozeer op de fysieke dimensie van energie, de lichamelijke fitheid. Hierover zijn al zoveel boeken geschreven dat wij daar nauwelijks iets aan toe te voegen hebben. We richten ons daarom op de relatief onderbelichte kanten van energie: de emotionele, mentale en sociale kant. Het gaat hier om de energie die in ons brein ontstaat. De brandstof van het brein. Hoe kun je de onuitputtelijke bronnen van je brein beter benutten?

## Hoe kun je de onuitputtelijke bronnen van je brein beter benutten?

In dit boek geven we daar antwoord op. We hebben de inhoud zo toegankelijk mogelijk proberen te maken. We wilden je niet vermoeien met allerlei noten en literatuurverwijzingen naar wetenschappelijke onderbouwingen. Die zijn er wel, maar die vind je alleen terug in de literatuurlijst achter in het boek. Voor wie dieper in de materie wil duiken, is er ons eerdere boek *Energy Boost*.

Hoe hebben we dit boek opgezet? De hoofdstukken 1 tot en met 3 behandelen de achterliggende theoretische denkbeelden over energie. Wat is energie, hoe wordt er tegenaan gekeken en waarom is het belangrijk er aandacht aan te besteden? De hoofdstukken 4

tot en met 8 geven je inzicht in de vijf energiebronnen. Je krijgt hier niet alleen een beknopt inzicht in de ins & outs van energie, maar ook talloze tips en oefeningen (meer dan honderd!) waarmee je zelf aan de slag kunt gaan. Achterin dit boek vind je een aantal lege pagina's voor jouw antwoorden, zodat je echt meteen gericht kunt beginnen. In hoofdstuk 9 reiken we je tot slot een aanpak aan waarmee je snel en succesvol meer energie kunt krijgen. Aan het eind van dit boek is de vraag waar je de energie vandaan haalt geen vraag meer, maar een weet: daar haal ik de energie vandaan!

Rest ons nog een paar mensen nadrukkelijk te bedanken. In de eerste plaats is dat onze tekstschrijver/redacteur Isabel Timmers. Gevraagd om op basis van eerdere boeken, talloze artikelen, blogs en persoonlijke gesprekken een breed toegankelijk boek te schrijven, is zij in de vroege herfst aan de slag gegaan.

Vanaf de eerste kennismaking tot het afrondende gesprek was de samenwerking een groot feest. Isabel was de belichaming van de ideeën die we in dit boek beschrijven: positief, aandachtig, ambitieus, bevlogen en verbonden. Ze bleef altijd nieuwsgierig en stelde vragen. Ze wilde er net als wij een gaaf boek van maken. Ze deed suggesties. Ze kapte discussies af. Ze zat ons achter de broek. Ze versimpelde onze teksten en voegde er de hare aan toe. Kortom, het was een feest om met haar samen te werken. Waarvoor onze dank. Ben je benieuwd wat Isabel ervan vond, lees dan het nawoord. Dan weet je meteen dat de energiebronnen echt werken.

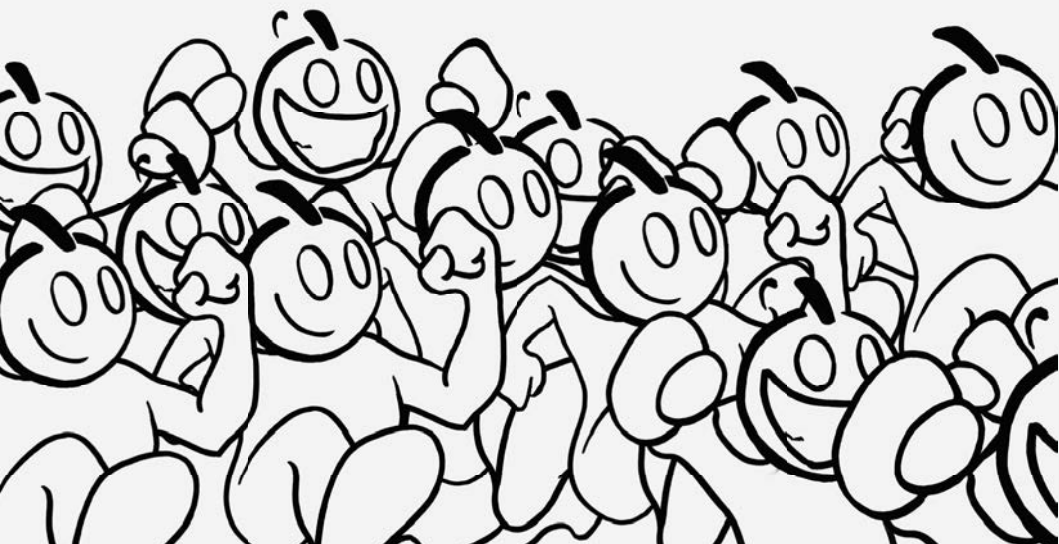
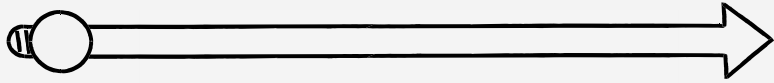
Ook gaat onze dank uit naar Ina Boer en de Van Duuren-crew. Als er ooit een award voor de meest posi-

tieve en wendbare uitgevers uitgereikt moet worden dan is het aan deze mensen. Een woord van dank gaat ook uit naar illustrator Arjen Nicolai die erin slaagde om het gedachtegoed te visualiseren en naar het geloof dat onze collega's bij EnergyFinder in onze denkbeelden hebben: Margo Elemans, Birgit Kool, Mick Moolhuizen en Mirjam van Roer.

Tot slot danken we onze persoonlijke energiebronnen Marjo en Sheila voor hun positieve en bij tijd en wijle ook kritische ondersteuning. Zonder hen was dit boek niet mogelijk geweest.

We wensen je veel leesplezier, inspiratie, energie en gerichte actie toe. Daarom hebben we naast de ruim 100 tips en oefeningen uit het boek ook nog enkele zelftestjes voor je klaar staan op onze website (zie [www.energyfinder.nl/boek](http://www.energyfinder.nl/boek)). Dat, en nog veel meer, zoals actuele blogs en diverse downloads waarmee je gericht aan de slag kunt, thuis en tijdens je werk.

Hans van der Loo en Patrick Davidson  
Utrecht/Haarlem, februari 2016







# ENERGIE IN OVERVLOED!

**S**tel je eerst eens voor dat je aan het eind van je leven terugkijkt op wat je allemaal hebt gedaan. Ben je tevreden? Wat had je nog willen doen? Wat had je anders willen doen? Waar had je je energie in willen steken, maar heb je dat niet gedaan? Je kunt die antwoorden meteen noteren op jouw eigen pagina's achteraan dit hoofdstuk en achterin het boek. Is je antwoord 'niets', dan is dit boek niet voor jou bestemd. In alle andere gevallen kan dit boek je op weg helpen om de dingen die net in je opkwamen alsnog te gaan doen. Vol energie! Niet door je meer in te spannen, maar door anders te denken, te doen en te leven. De kans is tenslotte erg klein dat op je 'eindlijst' staat dat je graag nog harder had willen werken.

Dat is namelijk precies waar het zo vaak misgaat. Veel mensen voelen zich gevangen in de drukte van het alledaagse bestaan. Ze raken ondergesneeuwd onder de vele dingen die gedaan moeten worden. Met alle macht proberen ze zo veel mogelijk ballen tegelijk in de lucht te houden. En voor elke bal waarbij dat lukt,

lijkt er weer minimaal één nieuwe bij te komen. Dat maakt dat je vrijwel voortdurend op je tenen moet lopen. Geen wonder dat je 's avonds uitgeblust je bed in rolt. Natuurlijk niet voordat je je 'to-dolijstje' van de volgende dag hebt gemaakt... Het voelt niet alleen of je voortdurend tijd tekortkomt, maar vooral ook de energie om de dingen te doen die je echt wilt doen. Herkenbaar? Dan ben je niet de enige. We hebben allemaal weleens het gevoel dat we geleefd worden in plaats van dat we zelf aan de knoppen van ons leven draaien. Hoe neem je de touwtjes weer in handen? Hoe kun je positief en vol energie de dingen doen je echt wilt doen?

*“Volg je passie”, “Luister naar je hart”. Ik kan het niet meer horen! Ik weet echt wel wat mijn passie is, maar waar haal ik de tijd vandaan om die te volgen met een baas die me voortdurend op mijn nek zit en een gezin dat 24 uur per dag schreeuwt om aandacht? Dan moet je verrekte goed je best doen om je hart te kunnen horen. Ik heb nauwelijks tijd om adem te halen, laat staan mijn passie te volgen. Die passie ligt voorlopig heel veilig opgeborgen, ergens ver weg in het land van ooit. En af en toe zou ik me daar zelf ook wel even willen terugtrekken...’ ANNEMARIE (37)*

## WAAROM LUKT HET NIET?

Van stoppen met roken, overtollige kilo's kwijtraken, een studie volgen, meer tijd voor jezelf, je kinderen of je partner maken of meer uit je werk en jezelf halen: waarom lukt het maar niet? Waarom krijg je dingen niet voor elkaar? Omdat je er de energie niet voor

hebt. Of beter: omdat de energie vastzit. Er zijn vijf grote struikelblokken die je energie vastzetten.

- Je hebt het gevoel dat het je toch niet lukt. Of je denkt dat anderen het maar gek zullen vinden. Of het is iets wat je diep van binnen niet echt wilt, maar waarvan je vindt dat het moet. Als iedereen zegt dat je moet stoppen met roken, maar eigenlijk gun je jezelf dat sigaretje wel, dan zijn je pogingen gedoemd om te mislukken. Je moet het wel echt willen. Dat betekent dus dat je vooral heel eerlijk tegen je zelf moet zijn over wat je wel en ook wat je niet wilt.
- Misschien staat het water je aan de lippen, is je aandacht veel te veel versnipperd, zie je de noodzaak niet om te veranderen of denk je dat het toch geen nut heeft. Dat slokt je energie op, zodat er geen ruimte is voor nieuwe ideeën en dromen.
- Het kan ook zijn dat je niet precies weet waar je uiteindelijk naar toe wilt. Zonder helder doel ontbreekt het al snel aan wilskracht. 'Ik wil meer uit mijn leven halen' is nogal vaag. Dat zul je eerst concreet moeten maken en in hapklare brokken moeten opdelen. Want om een droom te kunnen waarmaken, moet je die wel eerst hebben.
- Je weet niet wat je goed kunt, waar je sterktes liggen. Een tegenslag voelt dan eerder als een mokerslag die je helemaal uit het veld slaat.

- En het laatste struikelblok: je wilt alles in je eentje doen. Omdat je dat nu eenmaal altijd zo doet of misschien omdat je niet zo goed om hulp durft te vragen. De kans is groot dat je ondertussen wel druk bent om anderen te helpen. Best fijn om te doen toch? Waarom zou je dan anderen de kans ontnemen om voor de verandering jou te helpen?

## Om een droom te kunnen waarmaken, moet je die wel eerst hebben

### KOM UIT HET KEURSLIJF

Hoe kun je die struikelblokken nu omverwerpen? Dat heeft allemaal te maken met je energie richten. Of meer precies: met de kracht om je gewoontes en gedrag zo in te zetten dat je optimaal kunt presteren. Eh... presteren? Is dat niet juist iets wat staat voor moeten? Nee dus. Oorspronkelijk betekent presteren het beste uit jezelf naar boven halen, uitblinken. In de sport of de kunsten is dat heel gewoon. Maar daarbuiten heeft het woord vaak een negatieve bijklank. Dat zit hem vaak in het verschil tussen prestatiedrang of prestatiedwang. Presteren is eigenlijk een diepgewortelde menselijke drang. Iets heel natuurlijks. Tenminste, als die prestaties uit jezelf komen. Want het maakt nogal wat uit of je je prestaties zelf uitkiest of dat ze door anderen worden opgelegd. Als we zelf ergens voor kiezen, en het echt willen, dan gaan we er meestal ook voor. Krijgen we doelen opgelegd, dan is het een heel ander verhaal. Je voelt je in een keurslijf geperst en

dat beneemt je juist alle energie. Dan ontstaat maar al te vaak het gevoel van prestatiedwang. Je wordt er onzeker van. Vooral die opgelegde prestaties maken dat we allergisch zijn geworden voor 'de prestatiecultuur'.

## REALISEER JE DROOM

Maar presteren betekent dat je er alles aan doet om met jouw talenten en in jouw omstandigheden het best mogelijke resultaat te boeken. Niet alleen vanwege het eindresultaat, maar omdat je er graag mee bezig bent. En niet omdat het moet of zo hoort, maar omdat je het graag wilt. Presteren heeft dan ook vooral te maken met het tonen van liefde voor de dingen die je doet, met het realiseren van dromen, met het overwinnen van tegenslagen en met het laten groeien van anderen. Door te presteren, leer je je grenzen te verleggen en jezelf beter kennen. Uiteindelijk is presteren niets anders dan het streven naar geluk. Omgekeerd is gelukkig zijn ook een prestatie: je blinkt uit in leven.

**Gelukkig zijn is ook een prestatie:  
uitblinken in leven**

## BORE-OUT OF BURN-OUT?

Zeg eens eerlijk: zit jij aan de top van je kunnen? Gevoelsmatig zeg je misschien ja. Maar nee klopt waarschijnlijk beter. Uit onderzoek naar werkpresta-

ties blijkt dat de meeste mensen op niet meer dan halve kracht presteren. De helft van de energie blijft ongebruikt en lekt weg. Zomaar, zonder dat we er erg in hebben. Als je bijvoorbeeld heel veel ballen in de lucht meent te moeten houden, dan versnipper je je energie. Je doet niets voor 100%, ook al zet je je voor 200% in. De stress die hiermee gepaard gaat, put je geleidelijk uit. We spreken dan van een burn-out. Maar hoewel hier (terecht) veel aandacht naar uitgaat, lijden ondertussen hele volksstammen aan het tegengestelde probleem: een bore-out. Ze zijn wel aanwezig, maar geestelijk zijn ze heel ergens anders. Ze vervelen zich en trekken zich in zichzelf terug. Op het werk en thuis. Ongelofelijk zonde. Tenzij je er oprecht van overtuigd bent dat jouw hoogste levensdoel is om op de bank te blijven hangen, van tv-kanaal naar tv-kanaal te zappen en het leven aan je voorbij te laten gaan.

## BRANDSTOF IN OVERVLOED UIT JE BREIN

Wat heb je nodig om jezelf in beweging te brengen en te gaan doen wat je echt wilt? Heel simpel: brandstof. Zoals een auto zonder brandstof in het gunstigste geval niet meer dan wat gepruttel laat horen, zo heb jij ook brandstof nodig om te presteren. Die brandstof is dus energie. Als we meer energie willen, hebben we vaak de neiging om eerst te kijken naar allerlei zaken die buiten ons liggen. We zoeken ons heil in energiedrinks, superfoods of pepmiddelen. We reageren op een beloning of straf van buitenaf. Of we storten ons op allerlei prachtige programma's, planningstools en tactieken om onze omgeving te veranderen. Die dingen werken vaak maar voor korte tijd.

Er is ook energie die uit jezelf komt. Die werkt veel beter en langduriger. Hij komt 'gewoon' uit je brein, kost niets en is altijd in overvloed beschikbaar. Als je maar weet hoe je de energie kunt laten stromen. Kinderen hebben van nature volop energie. Ze doen de dingen die ze willen doen zonder erbij na te denken. Gewoon omdat ze er zin in hebben. Maar eenmaal volwassen kakken we in en gebruiken we hooguit de helft van wat we aan energie kunnen hebben om het leven te leiden dat we echt willen. Het is de kunst om dat gevoel van het kind weer terug te vinden, om die energievlam weer te ontsteken, met alle kennis die we nu hebben.

Eenmaal volwassen kakken we in  
en gebruiken we hooguit de helft van  
onze energie om het leven te leiden  
dat we echt willen

## DOE GEWOON!

Hoe? Door te doen. Door te presteren! Als de energie vrij kan stromen, dan voel je je vitaal, je denkt helder en voelt je prettig. Stagneert de energie, dan voel je je lusteloos, je hoofd lijkt vol watten en je voelt je onprettig. Vergelijk het maar met water dat niet kan stromen: het gaat stinken. Je energiebehoefte is afhankelijk van de prestaties die je wilt realiseren. Ben je moe van het bestaan en wil je de rest van je leven liever in bed liggen, dan heb je weinig energie nodig. Maar wil je voluit leven en naar de sterren reiken? Dan kun je

wel een extra batterij gebruiken. Kies daarom je eigen prestaties. Durf voor je sterktes uit te komen. En ga er een beetje speels mee om. Verlies je een keer? Ga terug naar start en begin opnieuw. 'Doe gewoon' krijgt zo ineens een heel andere betekenis.

## HOE DAN?

Dit boek leert je hoe jouw energie voor jou blijft werken. Op allerlei gebieden in je leven. En niet alleen voor jou, maar ook voor de mensen om je heen, voor een heel (sport)team en op je werk. Je leert jouw energie in kaart te brengen. Daardoor weet je niet alleen hoe het met jouw energieniveau is, maar ook waar je je energie productief in stopt en waar die weglekt. En je leert hoe je je brein als onuitputtelijke energiebron kunt aanboren, steeds opnieuw. Ook als het even tegenzit. Om te bruisen van energie maakt het niet uit of je man of vrouw bent, of hoe oud of hoe jong je bent. Wat wel telt: openstaan voor nieuwe ideeën, weten wat je belangrijk vindt, kansen zien, gedreven aan de slag gaan en productief met anderen samenwerken.

**Om te bruisen van energie maakt het  
niet uit of je man of vrouw bent,  
of hoe oud of hoe jong je bent**



LISA (35): 'Als ik iets doe, dan doe ik dat omdat ik het leuk vind. Dat is geen opgave. Daar krijg ik vanzelf energie van. Het voelt daardoor niet als werk, in elk geval niet als een verplichting. Niet dat het bij mij altijd van een leien dakje gaat, hoor. Maar dan zoek ik mensen op van wie ik weer energie krijg. Soms ga ik naar een lezing voor mijn werk, maar het kan ook op een heel ander terrein liggen. Dan ga ik iets doen wat ik als kind heel graag deed. Dansen bijvoorbeeld. Of van een heuvel afrollen. Even nergens aan denken en plezier maken. Dan komen nieuwe ideeën vanzelf. Wat ik wel merk, is dat als ik iets moet wat ik echt niet wil, ik met mijn hakken in het zand ga en mijn energie tot onder het nulpunt daalt. Dan weet ik: dit gaat niet werken. En dan doe ik het dus ook niet. Of ik verzin een andere manier om hetzelfde te bereiken. Want er is altijd wel iemand die de dingen die ik vreselijk vind, juist heel graag doet. Ik ben niet echt goed met cijfers. Maar facturen maken is dan weer wel fijn, want dan weet je meteen hoe je er financieel voor staat. En de rest doet de boekhouder... Die is daar veel beter in. Soms doe ik gewoon even helemaal niks. Vooral als het zo druk wordt in mijn hoofd dat het me over de voeten dreigt te lopen. Sommige problemen lossen vanzelf op als je ze met rust laat. Heb ik meteen tijd om me te richten op dingen die echt belangrijk zijn. Als die lukken, gaat ook de energie weer stromen.'

## OEFENING: WAT GEEFT JOU ENERGIE?

Wil je weten waar jij energie van krijgt? Denk eens terug aan de afgelopen weken. Wanneer voelde je je superenergiek? Neem even de tijd om de volgende vragen te beantwoorden.

- Hoe voelde dat?
- Wat deed je precies?
- Wat waren de omstandigheden?
- Wat waren de effecten op anderen?
- Welke effecten had het op je prestaties?
- Hoe lang heb je het energieke gevoel weten vast te houden? (uren/dagen/weken)
- Hoe kwam het dat het energieke gevoel nadien weer verloren ging?

## WAAR HAAL JE DE ENERGIE VANDAAN?

- 1 Energie is de kracht die je in beweging zet om optimaal te presteren. Energie betekent dingen zo goed mogelijk doen. Afhankelijk van je gewenste prestaties heb je meer of minder energie nodig.
- 2 Presteren betekent uitblinken. Dit is meer dan alleen geld verdienen, beroemd zijn of succes hebben. Presteren kan betrekking hebben op alle mogelijke menselijke wensen en behoeften. Gelukkig worden is misschien wel de ultieme prestatie: het betekent dat je uitblinkt in leven.
- 3 Energie is brandstof uit je brein, kost niets en is altijd beschikbaar. Energie komt dus van binnen en straalt uit naar buiten. Gewoon door te doen, kun je energie laten stromen.

