

# Volle Kracht Vooruit

VAN OVERLEVEN NAAR BRUISEN VAN  
ENERGIE

**Maxwel Stillwater**

Auteur: Maxwel Stillwater

Coverdesign: Max Stillwater, Freepik.com

ISBN: NA

© Maxwel Stillwater

Voor Sylvia,  
een powerbank aan energie  
voor mij, en vele anderen



## Wat je aan dit boek kan hebben:

Ontdekkingsreis naar je Innerlijke Energiecentrale .....	5
1.1 Inleiding .....	6
1.2 Energievreter en Energieboosters: de Balans .....	7
1.3 Waarom jouw Interne Batterij zo Cruciaal is .....	10
1.4 Je Batterij en Jij: Een Onbreekbare Band .....	12
1.5 Energie: De Motor van het Leven .....	14
1.6 De Anatomie van je Interne Batterij .....	16
Opladen – Laad jezelf op voor het Leven! .....	19
2.1 De Kunst van het Opladen .....	20
2.2 Actie en Rust: De Yin en Yang van Energie .....	22
2.3 Geestelijke Wellness: Voeding voor je Ziel .....	24
2.4 Samen of Alleen: De Sociale Dimensie van Energie .....	26
2.5 Je Lichaam Voeden, je Batterij Opladen .....	28
2.6 Natuur: De Ultieme Energiebron .....	30
2.7 Slapen: De Onmisbare Oplader .....	31
Leeglopen – De Donkere Kant van Energie .....	34
3.1 Stress en Overbelasting: Roofbouw op je Batterij .....	35
3.2 Negatieve Emoties: De Energiedieven in Ons Midden .....	37
3.3 Ziekte en Vermoeidheid: De Stille Sluipers .....	39
3.4 Slechte Gewoonten: De Onzichtbare Energievampiers .....	41
3.5 Het Effect van Alcohol en Drugs .....	43
3.6 Ongezonde Voeding: De Sluipende Energiekiller .....	45
3.7 Relatieproblemen en Energieverlies .....	46

De Waarheid over Opladen en Leeglopen .....	48
4.1 Het Delicate Dans van Balans.....	49
4.2 Mythen over opladen.....	51
4.3 Opladen: Hype of Realiteit?.....	54
4.4 Leeglopen: Vriend of Vijand?.....	56
4.5 Het Belang van Grenzen .....	58
4.6 Luisteren naar je Lichaam .....	60
4.7 De Illusie van Multitasking .....	62
Als je Batterij Stilstaat.....	65
5.1 Herken de Signalen van Stagnatie.....	66
5.2 Stilstaan is Achteruitgaan: De Risico's van Niet Bewegen.....	68
5.3 Waarom je Batterij Soms Vastloopt.....	70
5.4 Kickstart je Batterij: Zo Kom je Weer in Beweging .....	73
5.5 Mindset en Stagnatie.....	75
5.6 De Rol van Verveling.....	77
5.7 Veerkracht: De Sleutel tot Herstart.....	80
Motivatie – Jouw Eigen Supercharger .....	82
6.1 Motivatie: Je Persoonlijke Energie-Elixir.....	83
6.2 Hoe Motivatie je Batterij Supercharged .....	86
6.3 Motivatie in Moeilijke Tijden: Je Geheime Wapen.....	88
6.4 Hoe je Altijd Gemotiveerd Blijft.....	89
6.5 De Rol van Doelen en Dromen.....	92
6.6 Inspirerende Verhalen: De Kracht van Rolmodellen.....	94
6.7 Het Belang van Kleine Overwinningen .....	96

De Wereld om je Heen: Vriend of Vijand van je Batterij?.....	98
7.1 De Fysieke Wereld: Speeltuin of Slagveld?.....	99
7.2 De Mensen om je Heen: Energiebron of Energieleegloop?.....	101
7.3 Je Innerlijke Wereld: Energieparadijs of -hel?.....	103
7.4 De Wereld naar je Hand Zetten.....	105
7.5 Energie uit Cultuur en Kunst.....	107
7.6 De Impact van Muziek op je Energie.....	109
7.7 De Kracht van Persoonlijke Ruimte.....	111
 Hedendaagse Horden voor je Batterij.....	 112
8.1 Technologie: Energievriend of -vijand?.....	113
8.2 Werkstress: De Stille Sloper.....	115
8.3 De Pandemie en je Batterij: Een Onverwachte Dreun.....	117
8.4 Overwin de Horden van de 21ste Eeuw.....	119
8.5 Energie in een Altijd-Online Wereld.....	121
8.6 Klimaatverandering en Energie.....	124
8.7 Sociale Media: Dubbelzijdige Energie.....	127
 Energie All-Stars: Verhalen uit het Echte Leven.....	 130
9.3 De Kunstenaar: Energie uit Creativiteit.....	137
9.4 De Drukbezette Moeder: Energie tegen alle Verwachtingen in.....	139
9.5 De Student: Energie in de Leerfabriek.....	142
9.6 De Yoga-Meester: Harmonie en Energie.....	145
9.7 De Professionele Gamer: Energie in de Digitale Wereld.....	148

Volle Batterij Vooruit! Een Praktische Gids.....	151
10.1 Belangrijke Lessen: Kort en Bondig.....	152
10.2 Dagelijks Energiebeheer: Een Praktische Handleiding .....	154
10.3 Wat de Toekomst Brengt: Onbeantwoorde Vragen .....	156
10.4 Energiebeheer in het Dagelijks Leven.....	158
10.5 Apps en Tools voor Energiebeheer.....	161
10.6 Continu Leren en Ontwikkelen: De Sleutel tot Energie .....	163
10.7 Tot Slot: Jouw Energievolle Reis Gaat Verder!.....	165

# ONTDEKKINGSREIS NAAR JE INNERLIJKE ENERGIECENTRALE



## 1.1 Inleiding

Voel je je vaak vermoeid aan het eind van de dag, ook al lijkt het alsof je niets uitzonderlijks hebt verricht? Word je soms wakker met de vraag waar je de energie vandaan moet halen om een nieuwe dag te beginnen? Als je je herkent in deze situaties, dan is dit boek jouw uitnodiging om je leven te transformeren! Stel je voor dat je elke dag bruisend van energie zou opstaan, klaar om elke uitdaging aan te gaan die het leven je biedt. Hoe zou dat je leven veranderen? Dit boek kan je gids zijn op dit opwindende pad naar een leven vol vitaliteit.

Energie is niet louter iets wat je 'hebt' of 'niet hebt'. Integendeel, het is een dynamische kracht die je kunt leren beheersen en maximaliseren. Dit boek gaat niet alleen over het begrijpen van energie, maar het biedt ook praktische inzichten over hoe je energie kunt beheren en optimaliseren om het meeste uit elke dag te halen. Dit boek gaat in op een breed scala aan technieken, inspirerende verhalen en beproefde praktijken die je zullen helpen je leven met meer energie en voldoening te leiden. Het maakt niet uit waar je je momenteel bevindt in je levensreis, er zijn altijd mogelijkheden om je energieniveau te verhogen.

Van de student die tot laat in de nacht studeert, de toegewijde ouder die jongleert met werk en gezin, tot de yogaleraar die ernaar streeft harmonie te vinden in elke ademhaling, we zullen inzichten en strategieën delen van mensen uit alle hoeken van de samenleving. Elk van deze personen heeft unieke methoden en wijsheid ontwikkeld om hun energie te koesteren, te managen en te versterken.

Ben je klaar om een reis te beginnen die je van energie-uitputting naar energie-overvloed brengt? Klaar om je leven te veranderen en de ware kracht van je energie te ontdekken?

## 1.2 Energievreters en Energieboosters: de Balans

In het leven zijn er vaak dingen die energie kosten, en andere dingen die energie geven. We noemen deze respectievelijk energievreters en energieboosters. Het vinden van een balans tussen deze twee factoren is essentieel voor het behoud van een gezonde mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Energievreters zijn de dingen in het leven die je vermoeien, stress veroorzaken of gewoon veel energie kosten.

Dit kan variëren van dagelijkse taken zoals werk of huishoudelijke taken tot grotere levensgebeurtenissen, zoals een verhuizing, een scheiding of het verlies van een dierbare. Energievreters kunnen ook ontastbaar zijn, zoals negatieve gedachten, overmatige zorgen of de druk om altijd perfect te zijn. Aan de andere kant van het spectrum staan energieboosters, dingen die je opladen en je een goed gevoel geven. Dit kan zo eenvoudig zijn als een wandeling in de natuur, een goed boek lezen, tijd doorbrengen met vrienden of familie, sporten, of je favoriete hobby beoefenen. Energieboosters kunnen ook groter zijn, zoals het behalen van een doel, een succes op het werk, of een compliment ontvangen.

Het is belangrijk om te herkennen wat voor jou persoonlijk energievreters en energieboosters zijn. Iedereen is uniek en wat voor de ene persoon een energievreter is, kan voor de andere juist een energiebooster zijn. Door je bewust te worden van je eigen energievreters en energieboosters, kun je stappen ondernemen om je leven in balans te brengen.

Daarnaast is het cruciaal om te streven naar een evenwicht tussen deze twee factoren. Idealiter wil je genoeg energieboosters in je leven hebben om te compenseren voor de energievreters.

Het is bijna onmogelijk om alle energievreters uit je leven te elimineren - en sommige zijn zelfs noodzakelijk of onvermijdelijk - maar door bewust energieboosters op te nemen in je dagelijkse routine, kun je helpen om de balans te behouden. Het is ook belangrijk om te onthouden dat de balans niet altijd perfect zal zijn.

Er zullen dagen zijn waarop de energievreters zwaarder wegen dan de energieboosters, en dat is oké. Het is een deel van het leven. Het belangrijkste is om niet te vergeten dat je altijd weer terug kunt keren naar je energieboosters om je op te laden en de balans te herstellen. Het vinden van deze balans is geen eenvoudige taak. Het vereist zelfreflectie, zelfbewustzijn en voortdurende inspanning.

Maar de voordelen zijn enorm. Een leven in balans tussen energievreters en energieboosters kan leiden tot minder stress, meer tevredenheid en algeheel een gelukkiger, gezonder leven.

Het is niet gemakkelijk om te herkennen wat je persoonlijke energievreters en energieboosters zijn, maar er zijn bepaalde technieken die je kunt gebruiken om dit proces te vergemakkelijken.

Een van de meest effectieve technieken is zelfreflectie door middel van *journaling* of dagboekschrijven. Door regelmatig te schrijven over je gevoelens, ervaringen en gedachten, kun je patronen beginnen te herkennen en een beter inzicht krijgen in wat je energie geeft en wat je energie kost.

Een andere manier om je energievreters en energieboosters te identificeren, is door een *energie-audit* uit te voeren. Dit houdt in dat je een paar dagen of zelfs een week lang nauwkeurig bijhoudt waar je je tijd en energie aan besteedt, en hoe je je daarna voelt. Je kunt dit doen door een notitie te maken van elke activiteit die je doet en hoeveel energie je voelt dat het je kost of oplevert.

Bedenk echter dat energievreters niet altijd negatief zijn.

**Sommige dingen kosten gewoon energie**, zoals werken, studeren, of zorgen voor anderen, maar ze zijn noodzakelijk en kunnen ook voldoening geven.

Het probleem ontstaat wanneer energievreters de overhand nemen en er weinig tijd of ruimte overblijft voor energieboosters.

Wanneer je eenmaal een goed beeld hebt van je energievreters en energieboosters, kun je beginnen met het maken van een actieplan. Dit kan betekenen dat je meer tijd vrijmaakt voor de dingen die je energie geven, dat je zoekt naar manieren om de energievreters in je leven te verminderen, of dat je strategieën vindt om beter met energievreters om te gaan. Bijvoorbeeld, als je merkt dat je gestresst raakt door een overvolle agenda, kun je beginnen met het prioriteren van taken, delegeren waar mogelijk, en regelmatig tijd vrijmaken voor rust en ontspanning.

Het belangrijkste is om te onthouden dat het doel niet is om alle energievreters uit je leven te verwijderen - dat zou onmogelijk zijn. In plaats daarvan is het doel om te streven naar een balans waar je je comfortabel bij voelt, en waarbij je genoeg energieboosters hebt om je op te laden en de uitdagingen van de dag aan te kunnen.

Door je bewust te zijn van je eigen energievreters en energieboosters, en door actief te werken aan het vinden van een balans, kun je een leven creëren dat minder stressvol, meer voldoening geeft en uiteindelijk gelukkiger is.

## 1.3 Waarom jouw Interne Batterij zo Cruciaal is

Je interne energiereserve is fundamenteel voor je algehele welzijn en productiviteit. Het is als een krachtbron die jou in staat stelt om met dagelijkse uitdagingen om te gaan, van beroepsmatige verantwoordelijkheden tot persoonlijke zaken en zelfzorg. **Met een volle interne energiereserve voel je je levendig**, gedreven en ben je in staat om je taken met vreugde en gemak uit te voeren. Echter, een lege of lage energiereserve kan leiden tot gevoelens van vermoeidheid, stress en zelfs onvermogen om eenvoudige taken te volbrengen. Er zijn tal van aspecten die invloed hebben op jouw interne energieniveau. Fysieke factoren zoals slaap, voeding en beweging spelen hierbij een significante rol. Een gebrek aan slaap, ongezonde voeding of een slechte dag kan je energieniveau drastisch verminderen.

Daarnaast kunnen psychologische aspecten zoals stress, emotioneel welzijn en mentale belasting ook invloed hebben op je energiereserve. Chronische stress of emotionele uitdagingen kunnen je energievoorraad aanzienlijk verlagen. Bovendien kan een hoge mentale belasting, bijvoorbeeld door continue concentratie of multitasking, je energie snel uitputten. Het herstellen van je interne energiereserve is een doorlopend proces dat zorg en attentie vereist. Het is niet alleen belangrijk om regelmatig rust te nemen, maar ook om herstellende activiteiten in je dagelijkse routine te integreren. Denk aan mindfulness, yoga, meditatie of gewoon het uitoefenen van een hobby of activiteit waar je van geniet. Deze kunnen bijdragen aan het behouden van een gezonde energiebalans. Het belang van je interne energievoorraad gaat verder dan het bevorderen van productiviteit en efficiëntie. Het heeft ook een significante invloed op je vermogen om effectief te communiceren, empathisch te zijn en relaties te onderhouden, zowel professioneel als persoonlijk. Stel je voor dat je een lang en drukke dag hebt gehad. Je voelt je vermoeid, geïrriteerd en hebt een laag energieniveau. In zo'n toestand kan het moeilijk zijn om een positieve houding te behouden,

effectief te luisteren en adequaat te reageren tijdens gesprekken.

Dit kan leiden tot miscommunicatie of zelfs conflicten.

Het omgekeerde is ook waar. Als je energievul bent, heb je meestal een positieve uitstraling, kun je je beter concentreren op gesprekken en ben je in staat om constructieve feedback te geven. Dit verbetert je vermogen om te netwerken, samen te werken en sterke relaties op te bouwen.

Jouw energiereserve speelt een cruciale rol in je veerkracht.

Het leven is vol uitdagingen en onvoorziene gebeurtenissen. Deze kunnen soms stressvol zijn en kunnen een tol eisen van je energiereserve. Als je een volle interne energievoorraad hebt, ben je beter uitgerust om met deze uitdagingen om te gaan en veerkrachtig te blijven. Het onderhouden van je interne energievoorraad is dus essentieel voor verschillende aspecten van je leven. Het helpt je om productief te zijn, bevordert effectieve communicatie en draagt bij aan je veerkracht.

Daarom is het van vitaal belang om te leren hoe je deze energiebron kunt beschermen en versterken.

## 1.4 Je Batterij en Jij: Een Onbreekbare Band

De relatie tussen jou en je interne energievoorraad kan vergeleken worden met die tussen een kunstenaar en zijn gereedschap. De kunstenaar, in zijn streven naar perfectie, zorgt goed voor zijn gereedschappen. Hij scherpt zijn potloden, houdt zijn penselen schoon en bewaart zijn verf op een koele, droge plek. Hij weet dat zijn gereedschappen, indien correct behandeld, hem in staat stellen om prachtige kunstwerken te creëren.

**Jij, als de beheerder van je energie,** zou een vergelijkbare zorg moeten hebben voor jouw interne batterij.

Het is je gereedschap om te functioneren, te creëren en te leven. Als je goed voor deze bron zorgt, zul je merken dat je efficiënter en productiever bent, meer bereikt en over het algemeen gelukkiger bent. Wat betekent het nu om voor je interne batterij te zorgen? Het begint met het erkennen van het belang van deze bron en het nemen van bewuste stappen om deze te voeden en te beschermen. Het betekent ook dat je leert luisteren naar je lichaam en je geest, en dat je actie onderneemt als je merkt dat je energieniveaus dalen. Het is ook essentieel om te begrijpen dat je interne batterij niet onuitputtelijk is. Net als elke andere energiebron moet het regelmatig worden bijgevuld. Dit kan je doen door voldoende te rusten, gezond te eten, te sporten en tijd te nemen voor activiteiten die je vreugde brengen.

De band tussen jou en je interne batterij is van vitaal belang voor je welzijn. Als je de zorg voor deze bron tot een prioriteit maakt, zal je merken dat je beter in staat bent om je potentieel te benutten en een energiekeer leven te leiden.

In het verlengde van deze relatie moet je je realiseren dat er geen scheiding bestaat tussen jou en je interne energievoorraad. Je bent één geheel, net zoals een auto en zijn accu. Stel je een auto voor zonder brandstof; hoe zou deze functioneren? Net als dat een auto brandstof nodig heeft om te rijden, heb jij energie nodig om te functioneren, te

presteren en je potentieel te realiseren. Een belangrijk onderdeel van deze symbiose is het leren herkennen van de signalen die je lichaam je geeft. Als je moe bent, heeft je interne batterij een signaal afgegeven dat het tijd is om te rusten en op te laden. Als je je opgejaagd of gestrest voelt, is dat een teken dat je interne batterij overbelast is. Je lichaam is wijs en communiceert voortdurend met je over de staat van je interne energievoorraad. Het luisteren naar deze signalen en erop reageren is van cruciaal belang voor het behouden van je energiebalans.

Daarnaast moet je inzien dat net zoals je niet kunt verwachten dat een auto rijdt zonder brandstof, je ook niet van jezelf kunt verwachten dat je functioneert zonder energie. Het constant negeren van de signalen van je lichaam en doorgaan zonder je energievoorraad bij te vullen, kan leiden tot burn-out en andere gezondheidsproblemen. Je relatie met je interne batterij gaat verder dan alleen het op peil houden van je energieniveaus. Het gaat ook over het inzien dat je en je batterij één zijn. De zorg voor je energie is een zorg voor jezelf.

Als je deze onbreekbare band omarmt en jezelf toestaat de zorg en aandacht te geven die je nodig hebt, dan zal je zien dat je leven rijker, gezonder en gelukkiger wordt.



## 1.5 Energie: De Motor van het Leven

Energie is de motor van het leven.

Elke cel in ons lichaam, elk proces dat plaatsvindt, elke gedachte die we hebben, elke beweging die we maken, heeft energie nodig om te functioneren.

Zonder energie zouden we simpelweg niet kunnen bestaan.

Deze energie is niet alleen essentieel voor onze fysieke functies, maar ook voor onze mentale en emotionele toestand.

Denk aan hoe je je voelt na een goede nachtrust of een verkwikkende wandeling in de natuur. Je voelt je opgeladen, helder van geest en in staat om de uitdagingen van de dag aan te gaan. Aan de andere kant, wanneer je energie laag is, voel je je moe, lusteloos en kan het moeilijk zijn om je te concentreren of productief te zijn. Maar energie is niet alleen een kwestie van hoeveel je hebt.

Het gaat ook om hoe goed je deze energie kunt gebruiken. Net zoals een motor efficiënt moet zijn om een auto optimaal te laten presteren, zo moet ook onze interne energieproductie efficiënt zijn om ons optimaal te laten functioneren. Daarom is het zo belangrijk om goed voor onze interne batterij te zorgen. Een gezonde, goed opgeladen interne batterij stelt ons in staat om efficiënt gebruik te maken van onze energie, wat leidt tot een betere gezondheid, productiviteit en algemeen welzijn. En onthoud, een goed onderhouden energievoorraad is niet alleen gunstig voor ons individueel, maar draagt ook bij aan de energie die we in onze relaties, gemeenschappen en uiteindelijk de wereld om ons heen kunnen brengen. Het onderhouden van onze energievoorraad vereist een bewuste aanpak. Al te vaak raken we gevangen in de hectiek van het dagelijks leven, negeren we de tekenen van uitputting en blijven we doorgaan, totdat we ineens tot stilstand komen. Dit kan leiden tot een vicieuze cirkel van vermoeidheid, waarbij we steeds meer energie nodig hebben om de dag door te komen, maar tegelijkertijd steeds minder energie hebben omdat onze interne batterij uitgeput raakt.