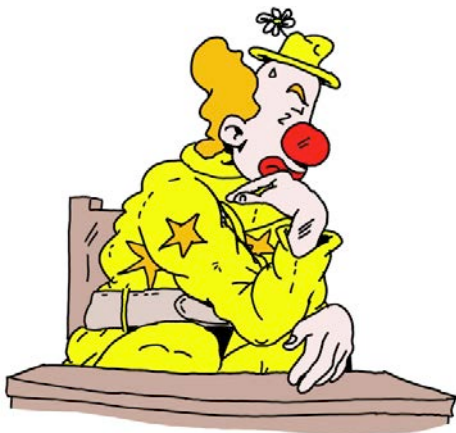


Energie!

Een goed begrip van de menselijke energiebalans is cruciaal voor een ieder die succes wil in zijn of haar leven. Energie is immers de kurk waarop ons handelen drijft. Alles wat we doen vergt of geeft energie. Wie zich van deze energieën bewust is, kan deze kennis toepassen op zichzelf – en op de mensen met wie hij/zij werkt.

Het menselijk systeem kent vijf soorten energie. Wat we ook doen, we doen het met de energieën die ons ter beschikking staan. Deze energiecentra gebruiken verschillende brandstoffen, terwijl ze simultaan werken aan het welzijn van het hele systeem. Hier volgt allereerst een beschrijving van de functie en werking van de vijf energiecentra.



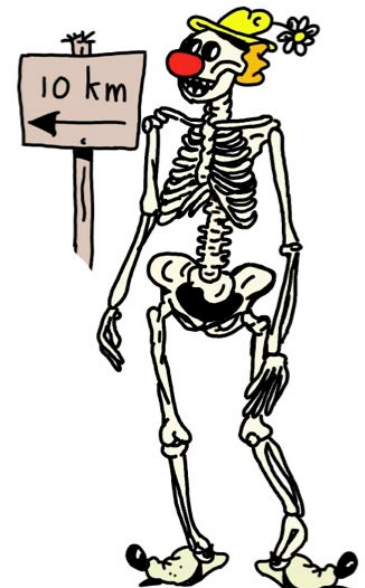
Denken

Het denk-centrum (voornamelijk in de hersenen) meet en vergelijkt alle inkomende informatie met de gegevens die al eerder opgeslagen en geïndexeerd zijn. Het denk-centrum heeft een zwak voor feiten en ideeën, en heeft dus als brandstof informatie (prikkel) nodig. Het denk-centrum kan echter overbelast raken door te veel informatie of een te hoge beslissingsdruk.

Doen

Het doe-centrum is verantwoordelijk voor alles wat we 'automatisch' doen. Stel je voor dat je over iedere handeling bewust na zou moeten denken; dan zou het bijvoorbeeld een dag duren om de auto uit de garage te halen.

Het doe-centrum houdt van herhaling en training, van dingen doen waar het goed in is, maar het heeft wel op tijd zijn voedsel nodig. Veel beweging, frisse lucht, zonlicht, en gezond eten en drinken houden dit energiecentrum vitaal.



Instinct

Het instinct-centrum is een veiligheidsmechanisme dat de **vecht** of **vlucht** reactie veroorzaakt. Het is hoogwaardige energie (adrenaline), bedoeld voor noodsituaties. Als alle andere energieën zijn opgebruikt kan dit centrum toch nog een adrenaline-injectie geven als zich een noodsituatie voordoet.



Emotie

Het emotionele centrum (rond het hart) heeft te maken met **verbondenheid**. Gevoelens verbinden mensen met andere mensen, dieren, dingen of ideeën. Emoties geven energie of kosten energie, afhankelijk van waar iemand zich verbonden mee voelt. Bijvoorbeeld: liefde, werkplezier en vreugde geven energie. Jaloezie, woede en haat kosten energie. Om optimaal te functioneren is het belangrijk om veel dingen te doen waar je gepassioneerd over bent en je niet te verliezen in negatieve emoties.

Creativiteit

Het creatieve centrum is voortdurend op zoek naar **nieuwe kansen**. Creatieve energie is de hoogste energie: het zet de mens aan tot persoonlijke ontwikkeling, zowel werelds als spiritueel. Mensen met visie en veel ideeën zijn vaak dynamische en energieke mensen, waar anderen graag bij in de buurt zijn. Om dit energiecentrum vitaal te houden zijn visie, ideeën en idealen belangrijk.



Goede balans

Om een goede energiebalans te bewerkstelligen kun je twee dingen doen:

- ◆ Probeer te ontdekken waar je onnodig energie verliest en probeer deze 'gaten te dichten'
- ◆ Denk na over wat jou persoonlijk energie geeft en probeer daar iets meer van te doen

De onderstaande tabel helpt je daar bij.

Wat kun je doen om:

Energieverlies terug te dringen	Positieve energie aan te trekken	Centrum
Beperk je 'informatie-inname'. 14 dagen geen krant, geen radio en geen TV geeft veel rust in je hoofd. Verdeel je werk in blokken en concentreer je daarop. Werk eens wat vaker thuis.	Het brein houdt van koele, langdurige en ongestoorde processen. Trek de telefoon eruit en lees eens lekker een boek, kijk een film of luister naar muziek. Doe wat je doet met onverdeelde aandacht.	Denken
Vermijd teveel: koffie, roken, eten, vet, alcohol, suiker, autorijden, overmatige inspanning, slaapgebrek, etc.	Ga eens lekker naar buiten, sport, beweeg, zorg voor licht en lucht, drink veel water en rust goed uit. Douche eens wat vaker, waarbij je bewust de dag van je afspoelt. Eet gezond en neem wat extra vitamines.	Doen
Als je merkt dat je piekert of 's nachts wakker ligt, kijk eens kritisch naar je zorgen, angsten en onzekerheden. Praat erover en maak plannen om ze terug te dringen.	Doe bewust dingen waar je goed in bent, zoek goede vrienden op en besteed wat extra aandacht aan 'het thuisfront'. Zorg dat je huis een plek is waar je de batterijen weer kunt opladen.	Instinct
Maak je minder druk om anderen of dingen die buiten jouw invloed liggen. Vermijd negatieve emoties, zoals boosheid, jaloezie, zelfmedelijden, etc.	Denk eens goed na over de mensen en dingen waar je van houdt, en maak tijd voor je passies (sport, dansen, koken, muziek maken of luisteren, uitgaan, schilderen, familie of vrienden, etc).	Emoties
Zorg dat je zo min mogelijk dingen doet waar je niet in gelooft of stoot taken af waar je niet achter staat. Delegeer routinewerk waar dat mogelijk is.	Zoek inspiratie en uitdaging. Gebruik je creativiteit. Probeer eens wat nieuws. Geef je op voor een interessante training. En doe dingen waar je in gelooft of waar je trots op kunt zijn (vrijwilligerswerk, ...)	Creativiteit

Doe niet alles tegelijk, dat geeft ook weer stress. Kies bijvoorbeeld één ding uit voor ieder energiecentrum en pak dat voor 2 tot 4 weken aan. Bekijk daarna de tabel opnieuw en kies weer andere.