

Master your energy

**Meer energie,
meer levenskracht –
30 + 1 ENERGYSHOTS
voor je krachtigste zelf**

SAARTJE VANDENDRIESSCHE

Houtekiet
Antwerpen/Amsterdam

INHOUD

9	INLEIDING – ENERGIE ALS THUISMATCH
23	I. VOEDING
25	ENERGYSHOT # 1 VOEDEN, NIET VULLEN
35	ENERGYSHOT # 2 VOEDING ALS MEDICIJN
47	ENERGYSHOT # 3 EEN ODE AAN PEULVRUCHTEN EN GRANEN
55	ENERGYSHOT # 4 WILDE EETBARE PLANTEN
61	ENERGYSHOT # 5 LIEFKOOS JE DARMEN
71	ENERGYSHOT # 6 PERIODIEK VASTEN OF INTERMITTENT FASTING
81	II. BEWEGING
83	ENERGYSHOT # 7 KRACHTTRAINING IS EEN MUST
93	ENERGYSHOT # 8 SITTING BREAKS

99 **III. MINDSET**

101 ENERGYSHOT # 9
DE KRACHT VAN POSITIVITEIT

109 ENERGYSHOT # 10
MAAK KOMAF MET STRESS

119 ENERGYSHOT # 11
DE KRACHT VAN JE GEDACHTEN

127 ENERGYSHOT # 12
MENTALE HYGIËNE

135 ENERGYSHOT # 13
ENERGIEMANAGEMENT

141 **IV. VERBINDING**

143 ENERGYSHOT # 14
VERBINDING MET DE NATUUR

149 ENERGYSHOT # 15
VERBINDING MET ANDEREN

157 ENERGYSHOT # 16
VERBINDING MET JEZELF

165 **V. ADEM EN SLAAP**

167 ENERGYSHOT # 17
ADEM IS JOUW MEDICIJN

175 ENERGYSHOT # 18
SLAPEN IS DE NIEUWE LUXE

183 **VI. EXTRA BOOSTS**

185 ENERGYSHOT # 19
KOUDEPRIKKEL

195 ENERGYSHOT # 20
AFFIRMEER! VISUALISEER! MANIFESTEER!

205 ENERGYSHOT # 21
MEDITEER

211 ENERGYSHOT # 22
MIRACLE MORNINGS

215 ENERGYSHOT # 23
MARGINAL GAINS

219 ENERGYSHOT # 24
DETOX

227 **VII. OPTIMALISEER JE LEVENSKRACHT**

229 ENERGYSHOT # 25
PERSOONLIJK MEESTERSCHAP

239 ENERGYSHOT # 26
KOM UIT JE COMFORTZONE

249 ENERGYSHOT # 27
IKIGAI

253 ENERGYSHOT # 28
KUNDALINI

261 ENERGYSHOT # 29
ACTIE & DISCIPLINE

269 ENERGYSHOT # 30
TRAUMA HEALING

277 **VIII. 30 + 1**

279 ENERGYSHOT # 30 + 1
OP ZOEK NAAR JOUW GUSTO

285 Leestips

289 Noten

INLEIDING – ENERGIE ALS THUISMATCH



Mijn zoektocht naar levenskracht

Wie mij kent, weet dat energie mijn stokpaardje is. Toch is dat niet altijd zo geweest. Vijftien jaar geleden begon ik aan een persoonlijke zoektocht, omdat ik me voortdurend moe voelde. Niet zomaar een beetje loom na een slechte nacht, maar een allesoverheersende vermoeidheid die mijn leven langzamerhand domineerde. Wat begon als een klein ongemak, groeide uit tot een vijand die mij volledig in zijn greep kreeg.

Hoewel ik iedere nacht trouw acht uur sliep, moest ik me 's ochtends letterlijk uit bed sleuren. De dag startte gewoonlijk met een overdosis koffie, in de hoop mezelf toch op gang te trekken. Maar hoe sterk de koffie ook was, ik sleepte een ongenode gast met me mee: een niet te verklaren moeheid die mijn functioneren beperkte. Mijn werk als tv-maker en presentatrice gaf me veel voldoening en hield me enigszins overeind, maar de energie ontbrak me om echt te 'shinen'.

Die vermoeidheid sloop steeds verder en dieper mijn leven in. Brainfog, concentratieproblemen en vergeetachtigheid werden mijn nieuwe normaal. Overdag dutjes doen was geen overbodige luxe, maar pure noodzaak. 's Avonds had ik geen fut meer om sociaal te zijn; ik vermeed afspraken uit angst dat ik de volgende dag volledig uitgeput zou zijn. Mijn wereld werd kleiner en kleiner.

Het dieptepunt? Het vergeten van de naam van een goede vriend tijdens een ontmoeting. Een gênant moment dat pijnlijk duidelijk maakte hoezeer mijn geheugen me in de

steek liet. Jarenlang had ik kunnen rekenen op een ijzersterk brein, maar nu voelde ik me onzeker en twijfelde ik aan mijn eigen intellectuele vermogens.

In de mediawereld, waar zelfvertrouwen en scherpzinnigheid cruciaal zijn, is er weinig ruimte voor twijfel en onzekerheid. Deze onzekerheid knaagde niet alleen aan mijn identiteit, maar beperkte ook mijn groei. Ik trok verkeerde relatiepartners aan, die op hun beurt heel veel energie van me vroegen. En er dus voor zorgden dat ik me nog vermoeider ging voelen. Achteraf gezien besef ik dat deze energiecrisis een serieuze impact heeft gehad op mijn carrière. Ik stond wel overeind, maar nooit in volle kracht.

Op een bepaald moment had ik het gevoel dat ik meer aan het overleven dan aan het leven was. En dat ik mijn plannen en doelen niet optimaal kon realiseren. Toen ik mijn eigen diagnose had gesteld, *jongdementie*, ben ik naar mijn arts gestapt. Ik herinner me nog de exacte woorden die hij gebruikte om mij de resultaten van een bloedonderzoek mee te delen: 'Juffrouw, je bloedwaarden zijn perfect in orde, je bent zo jong als een veulen. Volgens mij ben je gewoon een beetje moe.'

En daar moest ik het mee doen. Ik was fysiek en mentaal compleet uitgeput, en toch kreeg ik de diagnose dat ik kerngezond was. Dat is als zeggen over een racewagen dat hij perfect in orde is, terwijl hij zonder brandstof is gevallen. En dus ging ik zelf op zoek naar meer energie. Ik wilde koste wat het kost die lege energietank opnieuw vullen met levenskracht. Zelf ben ik altijd iemand geweest die graag alles uit het leven haalt wat erin zit. Dus een volle tank had ik meer dan nodig.

Ik begon bij de basis: voeding, beweging en slaap. Mijn dieet ging volledig op de schop; ik omarmde de ‘macrobiotiek’, een voedingsleer uit het zenboeddhisme die genezend en versterkend werkt, en maakte bewuste keuzes die mijn lichaam voedden in plaats van het uit te putten. Daarnaast bracht ik structuur en regelmaat aan in mijn dagen en introduceerde ik krachttraining in mijn routine. Ook mijn slaapuren werden heilig: ik leerde ze écht respecteren.

Maar toen ontdekte ik iets dat alles veranderde: een vierde pijler van ons energetisch systeem, misschien wel de meest cruciale: onze mindset. Het grootste energielek van de moderne westerse mens bevindt zich namelijk niet in het lichaam, maar in het hoofd. Het eindeloze denken, piekeren en malen slorpt energie op zonder dat we het beseffen. Die overactiviteit in ons hoofd laat ons vaak uitgeput achter. Pas toen ik dit inzicht kreeg, begon ik mijn mentale energie te beschermen en de ruis in mijn hoofd op te kuisen.

Deze zoektocht naar energie heeft me veel inzichten gegeven en mijn leven op alle vlakken beter gemaakt. Het zorgde ervoor dat ik terug ging leven. Dat ik bewust een keuze maakte voor positiviteit en vreugde en dat alles opnieuw is gaan stromen. Maar het is tegelijk een zoektocht die nooit stopt. Ondertussen ben ik zo gepassioneerd door alles wat ook maar te maken heeft met onze levenskracht, dat het mijn levenswerk is geworden.

Elk jaar verdiep ik me verder in workshops over voeding en gezondheid. Inmiddels ben ik physical coach, intermittent living-coach en specialist in wilde eetbare planten en in macrobiotische voeding. Momenteel volg ik een opleiding van drie jaar tot holistisch gezondheidscoach. Maar mijn ontdekkingsreis stopt hier niet – integendeel, ik voel dat het tijd is om een nieuwe dimensie te verkennen.

Volgend jaar duik ik dieper in breathwork, energywork en healings. Een wereld die nu nog onbekend terrein is, maar waarvan ik voel dat ze mijn horizon zal verbreden. Het is tijd om naar binnen te keren, om me te richten op innerlijk werk. Ik wil niet alleen praten over energie; ik wil haar echt ervaren, voelen stromen en gebruiken om lichaamswerk te doen. Zo kan ik anderen op een nog fundamenteelere manier ondersteunen.

Energywork is geen vervanging voor onze reguliere geneeskunde – daar ben ik heel helder over. Ik zie het eerder als een krachtige aanvulling, een manier om de balans in lichaam en geest te herstellen en onze algehele gezondheid te versterken. Voor mij voelt het als de logische volgende stap in mijn missie om mensen te inspireren en te begeleiden naar een energiek, vitaal leven.

Ik heb inmiddels ook zelf veel verschillende alternatieve therapieën uitprobeerde. Van hypnose over familie-opstellingen, acupunctuur, reconstructive therapy, energetische geneeskunde en shiatsu tot zelfs het plantenmedicijn ayahuasca. Ook deze praktijken zorgen voor een mooie energiestroom en zijn van belang. Ik ben in behandeling geweest bij fantastische therapeuten en heb 60-plussers gezien die meer energie hadden dan een stel jonge twintigers. Als gevolg van dit alles viel mijn overtuiging dat ouder worden onvermijdelijk gepaard gaat met fysieke en mentale aftakeling, als een kaartenhuis in elkaar – en gelukkig maar.

Ik heb mezelf enkele jaren geleden de belofte gemaakt om energiek oud te worden. En tot op vandaag heb ik nog steeds geen spijt van die keuze. Integendeel, ik ben blij dat ik deze strijd tegen vermoeidheid ben aangegaan. Door mijn eigen energieprobleem te doorgronden en

oplossingen te zoeken, ontdekte ik een schat aan inzichten die ik nu graag met anderen deel. Want als iemand weet hoe belangrijk energie is, ben ik het wel.

Ik vatte mijn reis bescheiden aan door keynotes te geven over ons energetisch systeem. Wat klein begon, groeide al snel uit tot heuse workshops waarin ik mijn inzichten en kennis uitgebreider deelde. Maar waar ik misschien wel het meest trots op ben, zijn mijn tweedaagse Energy Boost-camps. Tijdens deze intensieve dagen voorzie ik deelnemers of hele teams van een complete reset – niet alleen via theorie, maar vooral door hen de kracht van de praktijk aan den lijve te laten voelen.

Mijn ultieme droom? Een eigen Energy Academy uitbouwen. Een plek waar ondernemers en drukbezette mensen hun batterijen kunnen opladen door instant ervaringen. Kennis is heel belangrijk, maar laten we hieraan een nieuwe dimensie toevoegen en meer proberen te voelen; ons beter bewust te zijn van wat het lichaam op elk moment nodig heeft.

Zolang ik anderen kan helpen om hun energie en vitaliteit terug te vinden, voel ik me in mijn element. Want anderen inspireren en begeleiden geeft mij op mijn beurt tonnen energie.

Levensenergie

Wat is levensenergie?

Levensenergie is de vitale kracht die ons lichaam, geest en ziel aandrijft. Het is die onzichtbare, maar voelbare stroom van energie die ons in beweging houdt, ons doet ademen,

denken, voelen en handelen. In uiteenlopende tradities en culturen, vooral dan de Oosterse geneeskunde, krijgt levensenergie verschillende benamingen als *chi* (China), *prana* (India) of *ki* (Japan). Hoewel die onderling verschillen, is de essentie universeel: het is de levenskracht die ons verbindt met onszelf, elkaar en de wereld om ons heen. In de Westerse geneeskunde primeert symptoombestrijding. De focus ligt op ziekte, niet op gezondheid. Preventie blijft een voetnoot, en het idee dat er zoiets bestaat als *levensenergie* – een stroming die ons vitaliteit, veerkracht en balans geeft – wordt vaak afgedaan als esoterische nonsens. Zonder afbreuk te doen aan de reguliere geneeskunde, stip ik graag aan dat we nog veel kunnen leren van oudere spirituele tradities.

De energie in ons lichaam circuleert via meridianen, onzichtbare paden die door het hele lichaam lopen. Het evenwicht en de vrije stroom van chi worden gezien als essentieel voor gezondheid en welzijn. Wanneer chi of ki vrij en onbelemmerd stroomt, ben je gezond en in evenwicht. Blokkades of verstoringen in deze energiestroom kunnen leiden tot fysieke, emotionele en spirituele problemen.

Je kunt levensenergie zien als een innerlijke batterij. Als die batterij goed opgeladen is, voel je je energiek, alert en in balans. Je hebt dan niet alleen de fysieke kracht om de dag door te komen, maar ook mentale helderheid, emotionele stabiliteit en een diepe connectie met je intuïtie. En dat zorgt ervoor dat alles moeiteloos lijkt te stromen.

Wanneer deze energie uit balans is – door stress, slechte voeding, een gebrek aan slaap of negatieve gedachten – begint die batterij leeg te lopen. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, spanning, piekeren of zelfs lichamelijke klachten. Levensenergie vraagt om een constante

afstemming: hoe voed je je lichaam, hoe zorg je voor je geest en hoe creëer je harmonie tussen actie en rust?

Alles in het universum vibreert op een bepaalde frequentie, inclusief onze eigen energie. De Indiase schrijver en specialist in spiritualiteit Deepak Chopra verwoordt dit prachtig: 'The way you think, the way you behave, the way you eat, can influence your life by 30 to 50 years.' Chopra suggereert dat onze gedachten, gedragingen en voeding onze energetische vibratie beïnvloeden, wat een diepgaande impact heeft op ons leven en welzijn. Door bewust onze energie te verhogen, harmoniseren we met hogere frequenties en trekken we positieve ervaringen aan. Dit is voor sommigen misschien een heel spirituele benadering, maar ik ben er vast van overtuigd dat als we bewust werken aan het verhogen van onze energie, we een rijker, gezonder en succesvoller leven kunnen leiden.

'Energie is het moderne goud, investeer er dus in.' Dit hoorde ik de Nederlandse dokter Richard de Leth nog niet zo lang geleden vertellen. Ik citeer hem graag omdat hij arts is en dus reguliere geneeskunde heeft gestudeerd. Maar tegelijk is hij ook een pionier op het gebied van holistische gezondheid en een fervent voorstander van een natuurlijke en preventieve benadering van welzijn. In 2012 schreef hij *Oersterk*, een van de eerste boeken die ik kocht rond voeding, beweging en mentale gezondheid. De Leth bewijst hierin met verve dat reguliere geneeskunde en holistische gezondheid hand in hand kunnen gaan.

In de Westerse wereld wordt het concept van chi of ki vaak sceptisch bekeken, omdat het moeilijk te meten is met de methoden van de moderne wetenschap. Toch zijn er veel mensen die baat vinden bij praktijken zoals acupunctuur, shiatsu en reiki.

Of je nu een scepticus bent of een gelovige, het idee van een levensenergie die ons allemaal verbindt kan een mooie en inspirerende manier zijn om naar de wereld te kijken. Het herinnert ons eraan dat we allemaal deel uitmaken van een groter geheel, en dat het nastreven van balans en harmonie ons alleen maar kan verrijken.

Waarom is levensenergie zo essentieel?

Onze Westerse maatschappij is chronisch vermoeid. Qua vitaliteit scoren we niet bijzonder hoog. We leven dan ook in een vermoei(en)de samenleving en staan constant 'aan'. We hebben immers verschillende rollen (op het werk, als ouder, als vriend) te vervullen, leggen de lat bijzonder hoog, worden overstelpt door digitale prikkels en blijven doordraaien in de ratrace. Tijd om even terug op adem te komen nemen we nauwelijks nog.

Energiegebrek heeft een negatieve invloed op ons totaal functioneren in het gezin, op het werk en zelfs in onze sociale relaties. Energietekorten verlagen onze individuele levenskwaliteit. Bovendien zijn ze de belangrijkste oorzaak van afwezigheid op het werk.

Waarom is energie belangrijk?

Omdat energie ervoor zorgt dat we kunnen doen wat we willen doen! Daarom vind ik het zo jammer dat we in onze moderne samenleving zo weinig belang hechten aan onze levenskracht. Eigenlijk zou levensenergie een vak moeten worden op school waarin kinderen wekelijks werken aan hun emotioneel, fysiek en mentaal welzijn.

De Amerikaanse schrijver en coach Anthony Robbins zegt daar het volgende over: 'The higher your energy level, the

more efficient your body. The more efficient your body, the better you feel and the more you will use your talent to produce outstanding results.' Met andere woorden, energie is de sleutel tot succes omdat het letterlijk de brandstof is waarmee we ons leven vormgeven. Zonder energie kunnen we geen dromen najagen, geen doelen bereiken en zelfs niet optimaal functioneren in het dagelijks leven. Het cultiveren van hoge energieniveaus is essentieel voor het bereiken van succes op alle gebieden van het leven.

Waarom dit boek?

Een recente analyse in 32 landen wijst uit dat maar liefst één op de vijf gezonde volwassenen te maken heeft met aanhoudende en aanzienlijke vermoeidheid. Online enquêtes in ons land suggereren dat bijna de helft van de volwassenen ermee worstelt, zoals *De Morgen* meldde op 25 maart 2025. Wetenschappers hebben daar zelfs een term voor: TATT – een acroniem dat stat voor *tired all the time*. Maar wat je dan heel vaak ziet, zoals in mijn geval, is dat er geen specifieke oorzaak gevonden wordt. De huisarts stelt geen symptomen vast die wijzen op een ernstige aandoening of infectie en bloedtesten tonen geen tekorten aan van bijvoorbeeld ijzer of vitamine B of D.

Resultaat: je wordt aan je lot overgelaten en blijft met die slepende vermoeidheid zitten. Heel veel mensen minimaliseren en trivialisieren altijd moe zijn. Sommigen lopen jaren rond met die vermoeidheid, die vaak wordt toegeschreven aan hun levensstijl. Maar laten we eerlijk zijn: het leven is te kort om moe rond te lopen! Soms is de meest voor de hand liggende factor de oorzaak: gebrekkige slaap. Niet zelden is er toch ook iets anders aan de hand, zoals mentale moeheid of ontstekingsreacties in het

lichaam. Een gebrek aan sociaal welbevinden, zoals bij je vrienden terecht kunnen, en veerkracht of specifieke omstandigheden zoals werklust of relatieproblemen kunnen eveneens een rol spelen. Dat er zoveel factoren kunnen meespelen, vaak ook tegelijkertijd, maakt het voor huisartsen natuurlijk niet gemakkelijk. Maar het loont zeker de moeite om al die aspecten van dichtbij te bekijken.

Wanneer je leert om je energie actief te beheren, ontdek je dat je meer aankunt dan je ooit voor mogelijk hield. Je bent niet langer aan het overleven, maar écht aan het leven. En daar wil ik je graag bij helpen. In *Master your energy* zet ik jou op weg naar een gezonde levensstijl met tonnen energie. Ik heb uit al mijn kennis en ervaringen mijn beste 30+1 tips geselecteerd, die ik *energyshots* noem. Het boek is immers gebaseerd op mijn eigen energiebalans-methode, waarin twee essentiële principes centraal staan:

- * meer energie krijgen op fysiek en mentaal vlak
- * meer rust en balans creëren in je leven

In de 31 energyshots die je voorgeschoteld krijgt, zitten de zes pijlers van ons energetisch systeem verweven. Om er zeker van te zijn dat je helemaal mee bent, som ik ze graag nog even op: voeding, beweging, slaap, mindset, ademen en verbinding.

Hoewel ik een grote voorstander ben van wetenschap en *deep learnings*, heb ik er deze keer voor gekozen om onmiddellijk bruikbare, praktische tips mee te geven die eenvoudig toepasbaar zijn. Dat neemt echter niet weg dat het ook belangrijk om weten is *waarom* ik bepaalde oefeningen aanraad. Neem nu koudetherapie: in een ijsbad stappen wordt tegenwoordig beschouwd als een hype, maar wat koude op cellulair niveau precies met je