

Ki in Business

“DE TIJD TIKT GESTAAG DOOR!
GEBRUIK JE ENERGIE EN ONMETELIJKE KRACHT
OM JE MOOISTE LEVEN TE LEVEN.”

Ki in Business

Hans Peter Roel

Colofon

Copyright © 2019 Hans Peter Roel

Omslagontwerp: Looney2

Ki in Business

Hans Peter Roel

Tekstredactie: Jolanda van der Toorn-Hoeksma

Eerste druk, juli 2019

ISBN: 978 9079 677 740

NUR 801

Een uitgave van Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn
www.nextcompany.nl

Disclaimer

Noch de uitgever, noch de auteur verlenen professionele adviezen of diensten aan individuele lezers. De ideeën, methode, processen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als een vervanging van overleg met een arts of andere professionele hulpverlener. Alle aangelegenheden betreffende gezondheid vereisen medisch toezicht. De auteur raadt ten sterkste aan om altijd vooraf overleg te plegen met uw behandelend arts of uw huisarts.

Noch de auteur, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in dit boek.

“RUST IN JE HOOFD, KRACHT IN JE LIJF, WIJSHEID
IN JE HART EN KI IN JE BUIK.”

Inhoud

Leeswijzer

1 Sterk op je werk

- 1.1 Futloosheid
- 1.2 Wat is stress?
- 1.3 Hoe groot is het stressprobleem in Nederland?
- 1.4 Waarom het stressprobleem almaar groter wordt
- 1.5 Ki in Business werkt!

2 Ki-Energie

Module 1: Hoe je maximale energie krijgt

- 2.1 Wat is Ki?
- 2.2 Wat levert Ki je op?
- 2.3 Het Ki-punt
- 2.4 De vier Ki-principes
- 2.5 Leven vanuit je centrum
- 2.6 Balans
- 2.7 Go with the flow
- 2.8 Bezieling & zingeving

3 Ki-Mind

Module 2: Hoe je mentaal sterker wordt

- 3.1 Kracht van de geest
- 3.2 Een vastomlijnd doel

- 3.3 Wet van aantrekkingskracht
- 3.4 Verlangen
- 3.5 Geloof in jezelf
- 3.6 Inspiratie
- 3.7 Positieve levensinstelling
- 3.8 Volharding

4 Ki-Lifestyle

Module 3: Hoe je gezonder blijft met een natuurlijke lifestyle

- 4.1 Natuurlijke lifestyle
- 4.2 Aarden
- 4.3 Ademhaling
- 4.4 Beweging
- 4.5 Voeding
- 4.6 Slapen
- 4.7 Opstaan
- 4.8 Meditatie
- 4.9 Wilskracht & discipline

5 Ki op de werkvloer

Module 4: Hoe ga je op je werk praktisch aan de slag?

- 5.1 Intuïtie versterken
- 5.2 Presenteren
- 5.3 Vergaderen
- 5.4 Conflicthantering
- 5.5 Zelfvertrouwen
- 5.6 Grenzen & klagen
- 5.7 Lummeltijd

5.8 Go with the flow

6 Het 108 dagen-programma

Module 5: In de actiemodus komen!

- 6.1 De 18 dagen-boost
- 6.2 Het 108 dagen-programma
- 6.3 De vier Ki-principes
- 6.4 Ki-oefeningen voor elke dag

“IN DE HUIDIGE HECTISCHE MAATSCHAPPIJ
ONTKOMT NIEMAND AAN STRESS.”

Leeswijzer

Dit boek is primair bedoeld voor mensen die werken in het zakenleven, de overheid of in non-profitorganisaties. Het boek is eenvoudig en praktisch van opzet. Er wordt op het werk steeds meer van ons gevraagd, daarom wil je misschien het liefst snel en concreet aan de slag. Elk hoofdstuk begint daarom met een **Management Summary** met de belangrijkste punten. Daarna volgt de **kern van het hoofdstuk** en ten slotte de **verdiepingslag**.

Er zijn drie leesmanieren om door dit boek heen te gaan.

Intuitief lezen:

Je bladert het boek door, leest alleen wat je aandacht trekt en begint direct met het 108 dagen-programma.

Snel lezen:

Je leest de Management Summaries aan het begin van ieder hoofdstuk. Daarna ga je naar het 108 dagen-programma om van je futloosheid, stress of burn-out af te komen.

De 'full monty':

Je leest de volledige tekst met de kern en de verdieping per hoofdstuk en sluit het boek af met het volgen van het 108 dagen-programma.

“HET LEVEN DUURT TE KORT OM DE DAGEN
ZWOEGEND, VECHTEND EN ONDER GROTE SPANNING
DOOR TE BRENGEN.”

Sterk op je werk!

Stress is te verslaan

In dit boek gaan we het over energie en stress hebben. Waarom? Om de doodeenvoudige reden dat langdurige stress mensen ziek maakt en levens verwoest. Je werk doe je het grootste gedeelte van de dag en het is belangrijk om daarbij in flow te zijn. In plaats van flow regeert de stress en dat is kwalijk. Stress is geen ziekte op zich, maar een symptoom van een ziekmakende werkomgeving en levenswijze.

Chronische stress is daarbij een reuzendoder die met alle middelen bedwongen moet worden. Cijfers uit 2018 van het onderzoeksbureau TNO tonen aan dat momenteel 16% van alle werkenden last heeft van burn-outverschijnselen. Het aantal mensen met chronische stress groeit snel en ligt boven de 50%. Tijd om in actie te komen en stress te verslaan.

Naast de persoonlijke ellende kost uitval door chronische stress de Nederlandse samenleving jaarlijks meer dan 20 miljard euro die we beter in onderwijs, armoedebestrijding en ouderenzorg kunnen investeren. De grondoorzaak van chronische stress is dat we een samenleving en werkomgeving hebben gecreëerd waarin de mens steeds lastiger op een natuurlijke wijze kan functioneren.

In 108 dagen zetten we je leven op zijn kop!

Wat 'Ki in Business' doet, is jou helpen om in 108 dagen een definitieve switch maken in je lifestyle, je energieniveau en je mindset.

Naar mijn idee is de gewoonlijke aanpak van stress onvolledig en niet bijster effectief. Veel te snel wordt er direct naar medicijnen gegrepen en worden mensen weggestuurd met de impliciete boodschap 'zoek het zelf maar uit'. Natuurlijk is er af en toe een uurtje therapie, maar deze is vaak fragmentarisch en brengt geen fundamentele verandering teweeg. Vandaar dat mensen jarenlang met stress- en burn-outklachten blijven lopen. Er ontbreekt een totaalaanpak die je anders in het leven doet staan en je bestand maakt tegen de veeleisende werkomgeving. Want als je hetzelfde riedeltje blijft doen, krijg je uiteindelijk dezelfde resultaten. De stress verdwijnt niet, je komt niet in flow en loopt kans op een burn-out of zelfs op een herhaalde burn-out.

We gaan de methodiek veranderen. Ki in Business is een totaalaanpak voor mensen die last hebben van stress of laag in hun energie zitten. In een periode van 108 dagen pakken we drie elementen aan die allemaal beginnen met de hoofdletter 'V' van victorie:

Element I Verhogen van je energieniveau

Element II Veranderen van je mindset

Element III Verbeteren van je lifestyle

Vertrouw op je lichaam

In 108 dagen werk je intensief aan je energie, lifestyle en mindset. Vertrouw op de totaalaanpak en het herstellend vermogen van je lichaam. Ons lichaam zit vernuftig in elkaar. Ga maar na: ons hart laat je geen seconde in de steek, onze hersenen zijn

intelligenter dan de meest krachtige computer, ons lichaam laat cellen op de juiste wijze groeien en geneest automatisch wondjes. Praktisch alles doet het lichaam automatisch, daar hoef je niets voor te doen. Anders gezegd: het lichaam werkt voor jou en is vele malen intelligenter dan je denkt. Vertrouw op je lichaam! Het is het meest krachtige wapen tegen chronische stress dat je hebt.

Er bestaan wonderen

We gaan in de komende 108 dagen de kracht in je systeem activeren. Je gaat de levensenergie en oerkracht Ki leren herkennen en gebruiken. Je gaat aan de slag met je mindset die bepalend is voor je werkelijkheid. Tegelijkertijd maken we je lichaam sterk met koud douchen, aarden, superfood, ademhaling en beweging. Kortom: je leert in 108 dagen op een andere manier omgaan met je energie, je lifestyle en je geest. Na die 108 dagen voel je jezelf mentaal en fysiek zo sterk en krachtig dat je nooit meer anders wilt. Je zult ook energiever en krachtiger op je werk zijn. Dat opent nieuwe mogelijkheden en geeft je zakelijke kansen.

Door tegelijkertijd op de drie meest essentiële elementen van je energiesysteem te werken, ga je anders in je vel zitten. Je gaat anders met je omgeving en jezelf om. Je gaat leven in plaats dat je wordt geleefd. De weg naar boven is een weg van het opbouwen van mentale kracht en energie. Dit boek helpt je om van stress naar kracht te gaan. Naast het verbeteren van je lifestyle en het veranderen van je mindset is de sleutel om sterk, energiek en gelukkig te worden 'Ki'. Dit begrip komt uit het oude China en Japan. Ki is onze levensenergie en de verbinding met het universum, waardoor alle universele energie en kracht tot onze be-

schikking staat. Als er iets is dat je in een stressvolle werkomgeving goed kunt gebruiken is het wel universele energie. Stel je eens voor dat je niet meer hoeft te vechten, maar de beschikking hebt over alle kracht en energie die in het universum aanwezig is. Hoe sterk ben je dan wel niet?

Albert Einstein riep al dat je op een ander niveau moet denken om de bestaande problemen op te lossen. Dat is precies waar dit boek over gaat. Met meer kracht en energie zul je niet alleen succesvoller op je werk zijn, maar ook succesvoller in je leven. Sterk, energiek en gelukkig op je werk. Dat is wat ik je gun!

Hans Peter Roel
Amsterdam, juni 2019

Hoofdstuk 1

Sterk op je werk

“WE VERSPILLEN VEEL ENERGIE DOOR
NIET DE JUISTE DINGEN TE DOEN.”

1.1 Futloosheid

Management Summary

Hoe anders is vaak de dagelijkse werkelijkheid. We voelen ons helemaal niet sterk op het werk. Herken je het volgende? Je komt moeilijk uit bed en bent niet uitgerust. 's Avonds zit je moe en futloos voor de buis. Overdag ben je niet vooruit te branden en je bent ver weg van een toestand van flow. Je sleept je door de dag voort, zuchtend en kreunend en je krijgt nergens echt energie van. Alles, maar dan ook alles kost je energie en gaat moeizaam. Dat is geen leven! Iedere werkende wil aan de slag met kracht en veel energie. In ieder geval is elke werkgever op zoek naar werknemers die eindeloos veel energie hebben en mentaal sterk zijn. Het gevoel van energie en flow moet terugkomen in je leven. Er zijn zeven krachtige manieren om aan je dagelijkse energieniveau te werken:

1. Maximaliseer de universele Ki-energie in je lijf.
2. Verbeter je mentale kracht.
3. Ga betekenisvol werk doen.
4. Verbeter je voedingspatroon.
5. Ga dagelijks mediteren.
6. Leer hoe je diep kunt slapen en uitgerust wakker wordt.
7. Ga meer bewegen.

De kern

De hoeveelheid energie die je per dag beschikbaar hebt, bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van je leven. Ga zelf maar na. Als je de hele dag futloos bent, zal de kwaliteit en het levensgeluk niet hoog zijn. Wil je alles uit je (werkzame) leven halen, dan wordt het hoog tijd om met je volledige energie aan de slag te gaan. Wat kun je doen om direct je energieniveau fors te verhogen?

1. Maximaliseer je Ki-energie

In hoofdstuk 2 'Ki-Energie' gaan we uitgebreid in op die universele energiebron Ki. Het is de energie die zorgt dat je in flow komt, dat je lijf warm is en tintelt en je maar door kunt blijven gaan. Door stress en verkramping knijpt je het Ki-energiekanaal dicht, waardoor je jezelf futloos voelt. Wil je meer over Ki weten, ga dan direct naar hoofdstuk 2 'Ki-Energie'.

2. Verbeter je mentale kracht

Alles begint en eindigt met mindset. Deze is het meest belangrijk en de reden dat in gelijke situaties de ene persoon zware stress ervaart en de andere persoon toch rustig blijft. Het versterken van je geest is een belangrijk onderdeel binnen het 'Ki in Business'-programma.

3. Ga betekenisvol werk doen

Het volgens je eigen maatstaven wel of niet uitvoeren van betekenisvol werk heeft een grote impact op de hoeveelheid beschikbare energie. Heb jij 's ochtends echt zin om weer aan de slag te gaan of sleep je jezelf uit bed? Het langdurig uitvoeren van vol-

gens je eigen maatstaven zinloos werk of werk van weinig betekenis put je uit. Het gevoel om iets zinvol met je leven te gaan doen geeft altijd energie! Vraag jezelf dus af wat je energie geeft. Wat vind je echt leuk om te doen en waar word je gelukkig van? Praktisch altijd geeft dit antwoord aan waar voor jou betekenisvol werk in zit.

4. Verbeter je voedingspatroon

Spijsvertering is een grote energievreter. Als je te veel eet of niet de juiste combinatie wordt er energie bij je weggetrokken. Sober eten en dagelijks minimaal elf uur achtereen vasten geven direct energie. En je valt er nog gegarandeerd van af ook! Check ook of je lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het nodig heeft om optimaal te functioneren. Vooral tekorten aan vitamines en mineralen slopen je lichaam en zorgen voor een laag energieniveau. Speciale aandacht voor vitamine B-12. Het is een van de meest essentiële vitamines en betrokken bij de stofwisseling van elke cel in het lichaam. Het tekort komt veel voor, vooral bij ouderen. Een kwart van de zestigers heeft een tekort aan vitamine B-12. Door voldoende vitamine B-12 voel je je energiever en vrolijker. Kies voor verse, biologische producten. Deze bevatten namelijk veel meer voedingsstoffen en vrijwel geen schadelijke chemicaliën door landbouwgif.

5. Leer mediteren

Als er naast de ontdekking van je Ki-energie iets anders is dat je uit dit boek moet meenemen, dan is het wel dagelijks mediteren. Honderden studies hebben uitgewezen hoe goed dagelijks mediteren is voor je gehele systeem. Wil je meer weten, ga dan direct naar hoofdstuk 4 'Ki-Lifestyle', onderdeel 4.8 'Meditatie'.

6. Dieper slapen

Tijdens je slaap herstelt je lichaamskracht van de dagelijkse inspanning. Als we slapen, zijn we in een ontspannen staat en kan de Ki-energie ons lichaam binnenstromen en kracht geven. Een goede nachtrust is dus belangrijk voor het opbouwen van meer energie. Het maakt niet zozeer uit hoe lang je slaapt, maar wel hoe diep je slaapt. Hoe dieper je slaapt, hoe meer ontspannen je bent en des te meer je bent uitgerust. Als je hersenen opgewonden zijn en gedachten door je hoofd spelen, dan ben je niet ontspannen. Dat hindert de Ki-stroom in je lichaam en deze blokkeert. Vandaar dat slaap belangrijk is voor je energiesysteem.

Als je overdag veel Ki laat stromen, neem je 's nachts ook veel Ki op. Mensen die door stress hun Ki overdag blokkeren, nemen 's nachts ook weinig Ki op. Dat zorgt dat ze slecht slapen. Door stress en gespannenheid ga je namelijk slecht slapen. Die ervaring heeft iedereen wel eens gehad. Wil je meer over slapen weten, ga dan direct in dit boek naar hoofdstuk 4 'Ki-Lifestyle', onderdeel 4.6 'Slapen'.

7. Meer bewegen

We zitten gemiddeld 9,3 uur per dag. Dat is te lang en daar is het menselijk lichaam niet op gebouwd. Ook hier moet er balans zijn tussen actief bewegen en rust. Als je bij de ruim 9 uur per dag zitten nog eens 8 uur slaap optelt, dan is de balans tussen rust en beweging zoek. Wat je ook wilt gaan doen, je zult de balans tussen actie en rust in je leven moeten analyseren. De meeste mensen zullen dagelijks meer moeten gaan bewegen. Het '10.000 stappen per dag'-initiatief is daarbij van harte aan te bevelen.

De verdieping

Analyseer je lifestyle en ga na waar jij aan kunt gaan werken. Futloosheid, stress of zelfs een burn-out zijn namelijk niet een natuurlijke situatie voor mensen. Het is relatief gemakkelijk om iets aan je energiebalans te doen.

Dit boek gaat je daarbij op een praktische wijze helpen. Elke stap van de Ki-lifestyle is praktisch omschreven, eenvoudig uit te voeren en zeer effectief. Binnen de 18 dagen-boost merk je al dat je veel meer energie hebt. Na het 108 dagen-programma zit de nieuwe lifestyle verankerd in je systeem en ga je met meer energie, een sterkere geest en een gezondere lifestyle door het leven. Niet alleen een gezondere lifestyle geeft je meer energie. Een lager niveau van stress helpt je net zoveel. Stress is namelijk een enorme energieslurper en wordt in tegenstelling tot wat mensen vaak denken niet veroorzaakt door iets wat je overkomt. De negatieve effecten van stress doe je jezelf aan. In het hier en nu bestaat er geen stress. Stress ontstaat door zorgen over de toekomst of spijt hebben van iets uit het verleden. Stress zorgt dat je Ki niet goed in je lijf stroomt. Hoe hoger die stress, hoe lager het energieniveau. Stress is niet de enige factor van geen energie meer hebben. Andere mogelijke bronnen van futloosheid zijn:

1. Voedselintoleranties

Ongeveer 4 op de 100 volwassenen zijn gevoelig voor bepaalde voedingsmiddelen. Een voedselintolerantie is een reactie van het immuunsysteem op jarenlang verkeerd voedsel. De meest bekende voedselintolerantie is gluten. Daar kun je als je het niet weet een suf gevoel van krijgen en futloos van worden. Ook weten-

schappers zijn het erover eens dat vermoeidheid een gevolg kan zijn van voedselallergieën of intoleranties. In een uitgebreid rapport van The National Institute for Health and Care Excellence (NICE) uit 2011 wordt vermoeidheid als belangrijk symptoom aangegeven bij voedselintolerantie.

2. Uitgeputte bijnier

Stresshormonen zoals cortisol, noradrenaline en adrenaline worden gemaakt in de bijnieren. Als ze dat vanuit chronische stress continu moeten doen, raken de bijnieren overbelast en uitgeput. Ze zijn namelijk gebouwd om sporadisch en snel stresshormonen te kunnen genereren en niet om deze langdurig te produceren. Daar raken ze overbelast en uitgeput van. Het grote probleem is dat er geen medicijnen zijn voor bijnieruitputting. Het uitputten van de bijnier is te vergelijken met burn-outverschijnselen. Dat is ook de reden dat chronische stress zo slecht voor je is.

3. Energie weggezogen door derden

Ons aura is als een onzichtbaar schild om ons heen. Het beschermt ons tegen andermans energie. Tegenwoordig hebben we steeds meer te maken met gevoelige mensen die een open aura hebben. Vele mensen staan vaak niet in hun eigen kracht en gebruiken (onbewust) de energie van andere mensen. Die halen ze het liefst weg bij gevoelige mensen die daardoor energie verliezen. Heb je het gevoel dat er bij jou door anderen energie wordt weggezogen, ga Ki laten stromen, zodat je je lijf direct weer oplaadt met levensenergie. Iemand met een sterke Ki-stroom door zijn lijf kan niet worden leeggezogen.

“STRESS IS ZO KRACHTIG DAT ZELFS
DE STERKSTE MENS UITEINDELIJK
BEZWIJKT ONDER ZIJN LAST.”

1.2 Wat is stress?

Management Summary

Stress is in zijn meest eenvoudige vorm: je lichamelijke reactie op een gevaar. Om het gevaar te pareren, maakt ons lichaam zich gereed om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Daarvoor heeft ieder mens de beschikking over een stresssysteem. Ons stresssysteem is oeroud en werkt instinctief en wordt dus automatisch geactiveerd. Voor acuut gevaar werkt ons stresssysteem fantastisch. Helaas werkt ons stresssysteem hetzelfde of er een beer op je pad komt of dat je baas je onder druk zet.

Schadelijke stress ontstaat door langdurige ongezonde spanning, zodat je voortdurend boven je niveau moet presteren en je lichaam denkt dat het continu in gevaar is. Schadelijke stress ontstaat als je langdurig onder druk wordt gezet of continu het gevoel hebt te moeten vechten.

Wat gebeurt er in een situatie van stress? Je lichaam maakt in de bijnieren direct en automatisch stresshormonen aan die je lichaam helpen om te kunnen vechten, te bevriezen of te kunnen vluchten. Langdurig stresshormonen in je systeem is ongezond. Iedere arts, psycholoog of hulpverlener weet dat langdurige, chronische stress ons letterlijk ziek maakt. Langdurige schadelijke stress put je namelijk uit en je lichaam geeft het op een bepaald moment op. Het langdurig onder spanning zetten van je lichaam