

my  
energy  
notes

---



*Haal het beste uit je  
werk en uit jezelf*

Bewaar je verhaal

# De vitaliteitspiramide

Veel mensen denken dat vitaliteit gaat over gezond eten en bewegen. Maar vitaliteit gaat over veel meer dan dat. Om een goed beeld te krijgen gebruiken we de vitaliteitspiramide.

Door aan de slag te gaan met de verschillende lagen van de piramide, krijg je een compleet beeld van je eigen vitaliteit en kun je gericht aan de slag met je doelstellingen.

In My Energy Notes heeft iedere laag van de vitaliteitspiramide een eigen hoofdstuk. De onderste laag, het fundament van je leven, is de belangrijkste laag. Daarom werken we van onderaf naar boven.

## 1. Dit is energie voor mij:

---

---

---

---

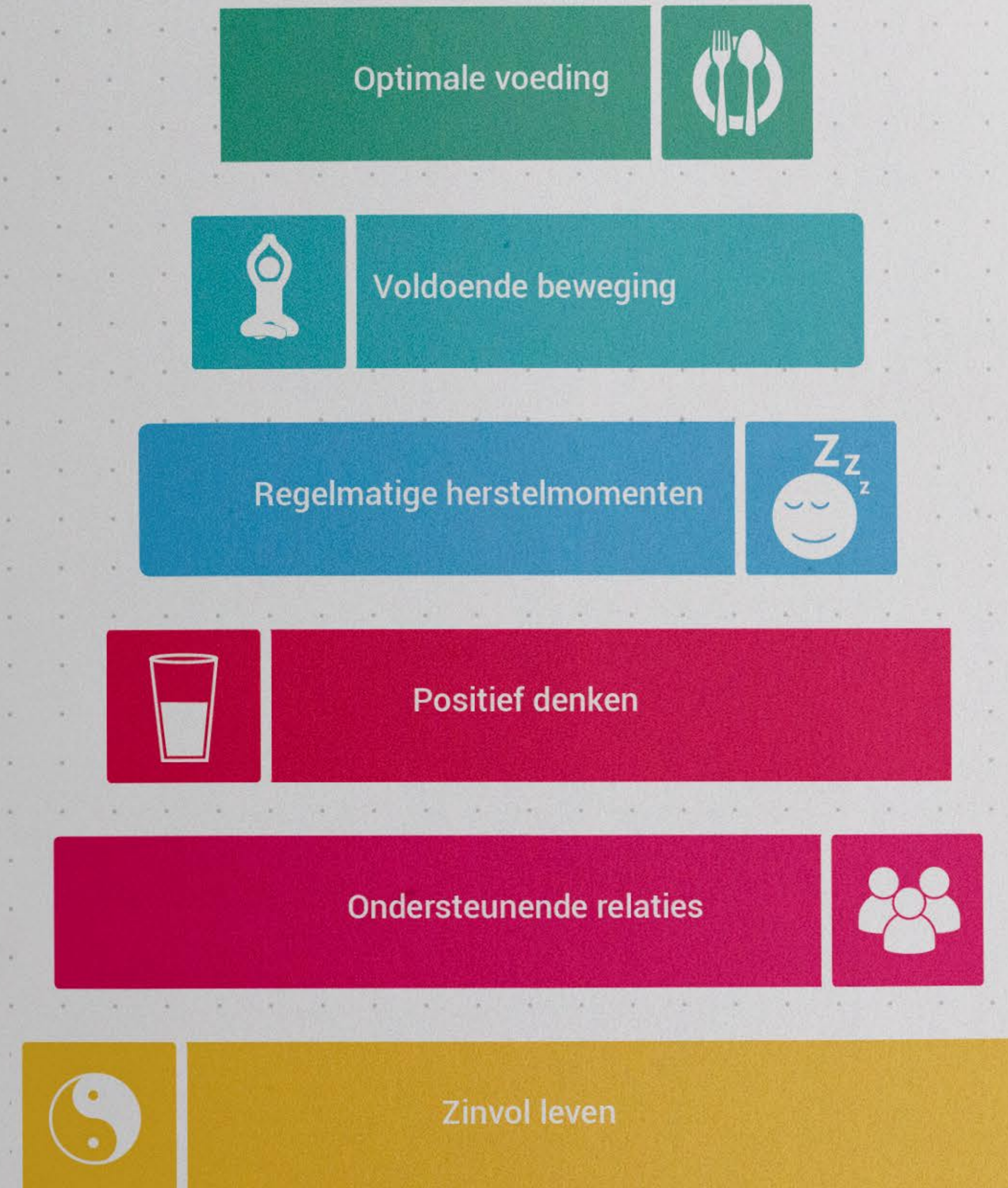
## 2. Dit is vitaliteit voor mij:

---

---

---

---



Bron: Vitaliteitspiramide van Frans Bakker en Albert Sonneveld.  
(Lees ook 'De Levenscode' van Albert Sonneveld.)

# Je drijfveren

Bezieling en passie komen voort uit je drijfveren. Drijfveren zeggen iets over je voorkeursgedrag. Een drijfveer is altijd verbonden aan beweging en energie. Je drijfveren bepalen, bewust en onbewust, de richting die je kiest en zetten aan tot actie. Ze zijn de motor achter je gedrag.

*Wat zijn jouw drijfveren?*

---

---

---

---

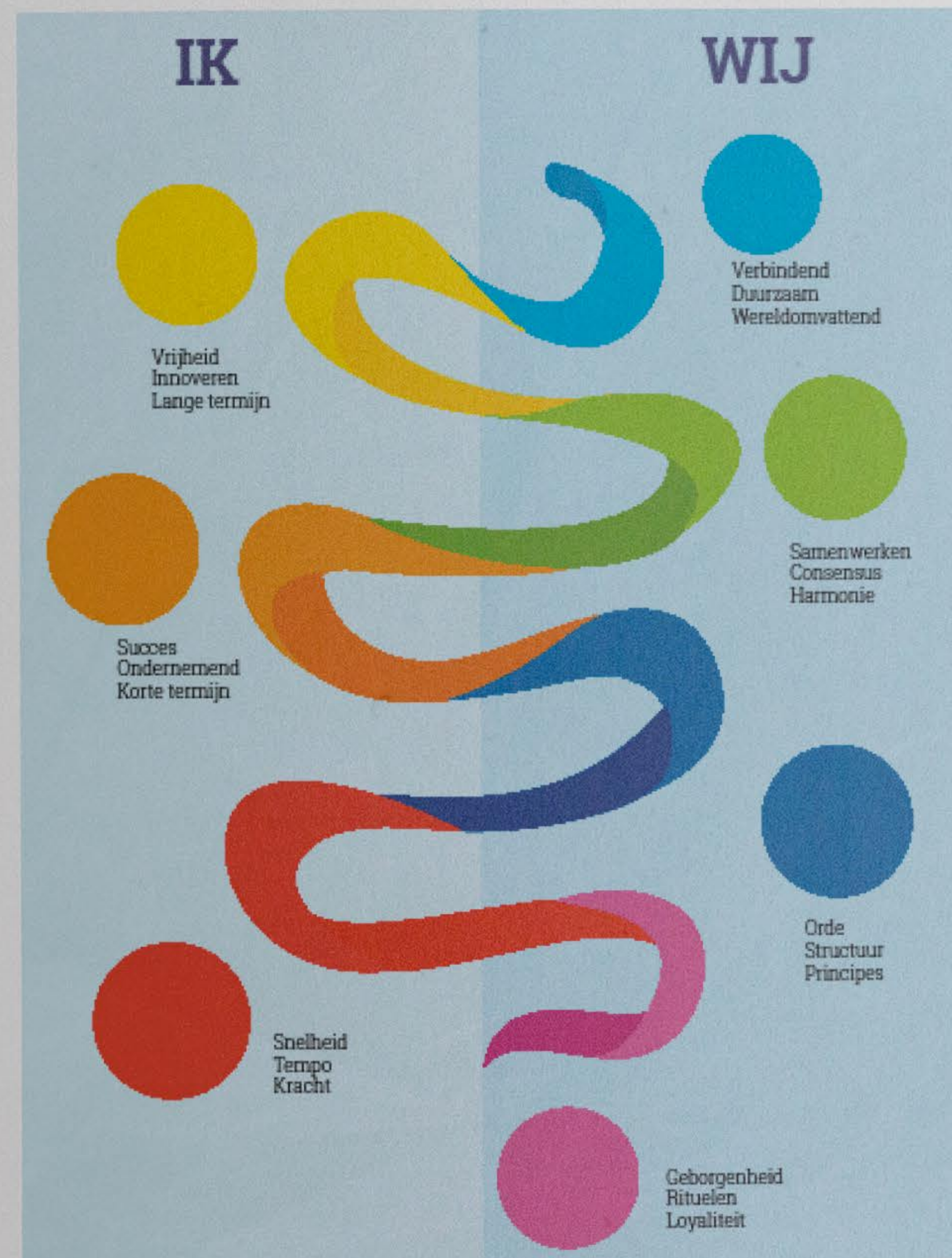
Er bestaan vele modellen en theorieën over drijfveren. De theoretische onderbouwing van Energy Drives® is gebaseerd op het jarenlange onderzoek en systeem van grondlegger Clare Graves. Hij ontwikkelde een model waarbij de drijfveren van mensen in kaart worden gebracht, genaamd Spiral Dynamics.

Graves stelde acht waardesystemen vast. Een waardesysteem, ofwel drijfverensysteem, is het beeld dat iemand heeft van de wereld met daaraan gekoppelde denkpatronen. Mensen kunnen meerdere waardesystemen in zich hebben, van waaruit ze preferent denken en doen.

De waardesystemen zijn essentieel voor het begrijpen van menselijk functioneren. Ze zijn ook meetbaar. Waardesystemen zijn de echte drijfveren van mensen. Door deze te meten, worden gedrag en functioneren op een genuanceerde manier inzichtelijk.

Don Beck en Chris Cowan hebben als leerlingen van Graves zijn theorie verder uitgewerkt en gevisualiseerd in een kleurrijk, praktisch toepasbaar model.

Het model en de (inmiddels) zeven kleuren worden ook binnen Energy Drives® gebruikt.



## Focus meer op minder mensen

Mensen met sterke sociale relaties zijn gelukkiger en gezonder. Hoogleraar psychologie Jonathan Haidt ontdekte dat goede, betrouwbare relaties het immuunsysteem versterken, het herstel na een operatie versnellen en het geestelijk vermogen op hogere leeftijd bestendiger maken.

Uit sommige onderzoeken wordt zelfs gesteld dat eenzaamheid en isolement grotere gezondheidsrisico's zijn dan roken of obesitas. Daarom is deze laag van de vitaliteitspiramide ook zo belangrijk.

Het is dus essentieel voor ons geluk om actie te ondernemen ter versterking van onze relaties en om aan verbindingen te bouwen. Of deze verbindingen onze partners, families, vrienden, collega's, burens of mensen in onze bredere kennissenkring betreffen maakt niet uit. Laten we daarom eerst stilstaan bij de verschillende relaties die je onderhoudt.

## Jouw belangrijke mensen

Welke mensen zijn voor jou het belangrijkste? Hoeveel aandacht besteed je aan hen in tijd per maand? Wat zou je graag meer of (weer eens) met ze doen?

| NAAM | Wat kun je met of voor hem/haar doen |
|------|--------------------------------------|
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |
|      |                                      |

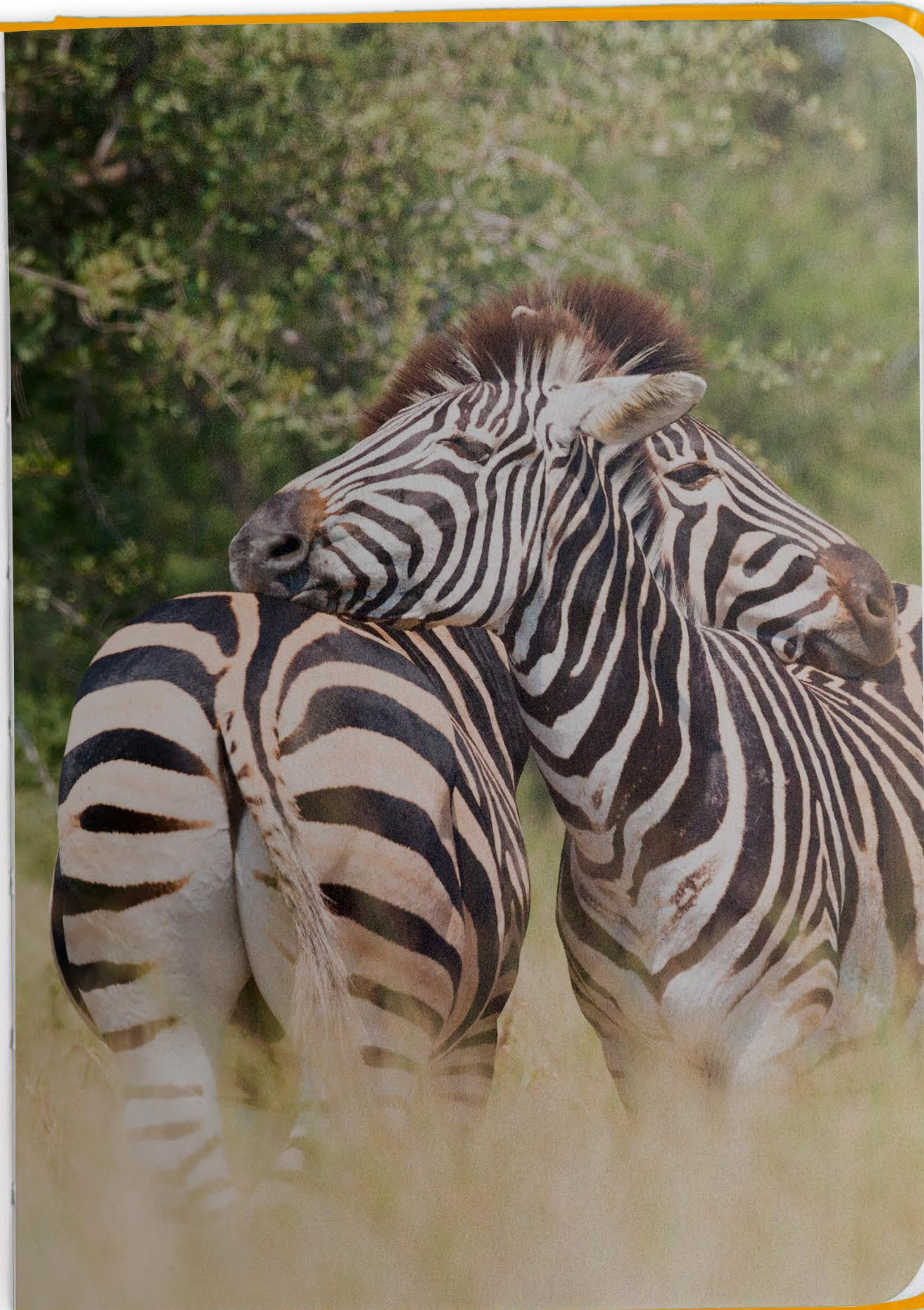
# Ontwikkel je empathisch vermogen

Je empathisch vermogen ontwikkelen is misschien wel de belangrijkste stap in het verbeteren van je houding naar anderen toe. Als je moeite doet anderen te begrijpen, doen zij dat ook bij jou.

## Empathische mensen

- leven mee als iemand iets naars of juist iets heel fijns heeft meegemaakt
- pikken non-verbale signalen op
- houden rekening met de gevoelens anderen, bijvoorbeeld tijdens het geven van kritiek
- bekijken dingen vaker vanuit het standpunt van de ander
- luisteren goed – en laten dat ook blijken
- begrijpen waar de ander blij van wordt of juist niet
- proberen te helpen wanneer iemand verdrietig is
- hebben niet direct een oordeel klaar maar proberen zich in de ander te verplaatsen

Hoe scoor jij op bovenstaande punten? Heb je ontwikkelpunten? Voeg ze toe aan het hoofdstuk 'Mijn doelstellingen'.



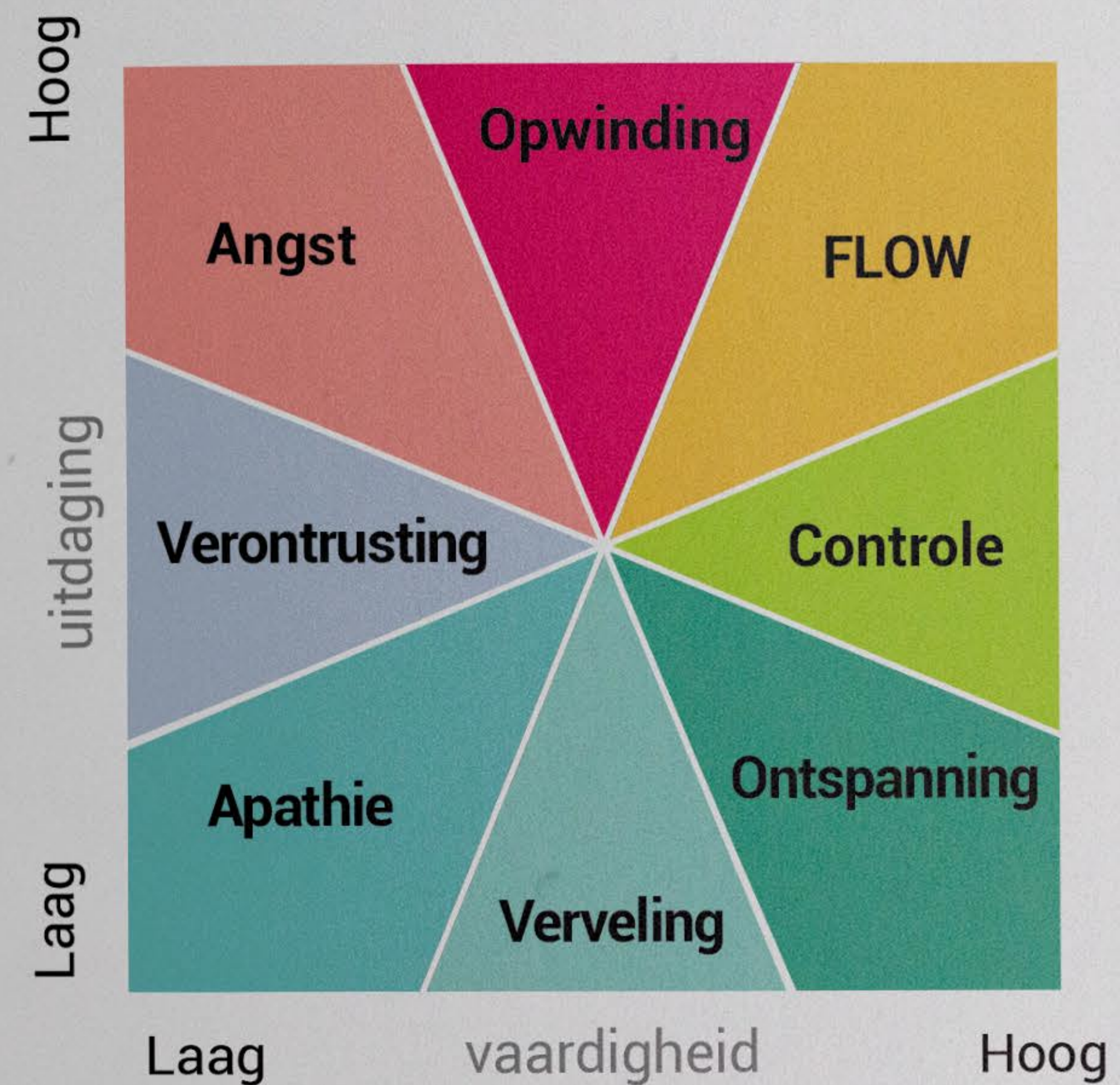
## Go with the flow

Waarom is positief denken eigenlijk zo belangrijk om je vitaal te voelen?

Positief denken geeft een goed gevoel, en vanuit een goed gevoel kun je veel meer aan. Het heeft effect op je gemoedstoestand, werkt stress verlagend en geeft je zelfvertrouwen.

Positief denken brengt je mogelijkheden. Sta open voor het leven, voor anderen en voor nieuwe ervaringen. Dit brengt je veel verder dan negatieve gedachten. Het kost soms enige inspanning om je negatieve gedachten de baas te worden, maar je zult ervoor worden beloond.

Positief denken brengt betere relaties. Niemand wil omgaan met een azijnplasser, toch? Je beïnvloedt je omgeving en andersom. Het is veel fijner om de mensen om je heen een warm en positief gevoel te geven, dan ze te overladen met je sh\*t.



## De kracht van koud water

Koud water werkt verfrissend en reinigend. En het stimuleert de aanmaak van dopamine, waardoor je gelukkiger wordt. Bovendien werkt koud water stress verlagend en stimuleert het de circulatie van je lymfesysteem.

### In de praktijk

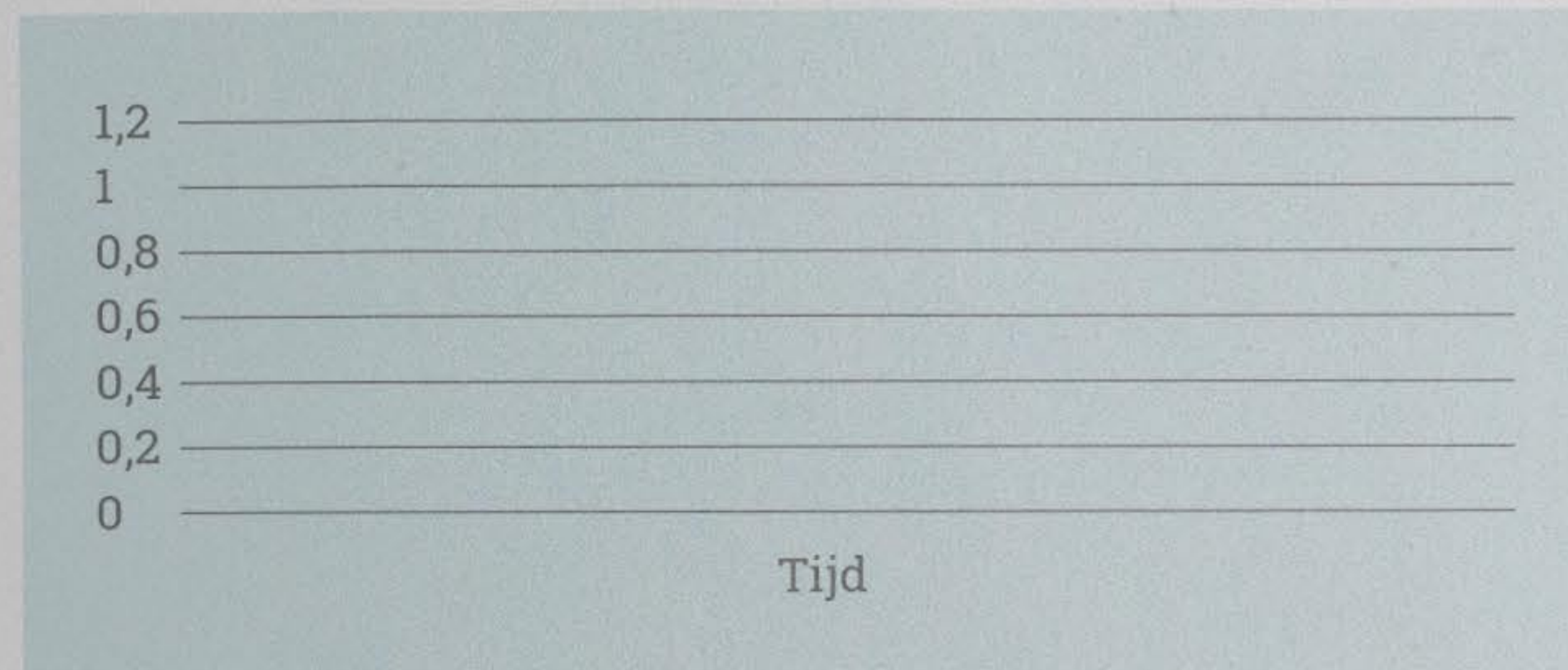
Je kunt natuurlijk in een ijskoud bad gaan liggen, maar grote kans dat je deze nieuwe routine niet lang volhoudt. In de douche werkt het gelukkig net zo goed.

1. Zet de koude kraan meteen helemaal open, maar ga er nog niet onder staan.
2. Begin bij je voeten, enkels, handen en polsen en werk dan langzaam omhoog naar je hartstreek.
3. Tanden op elkaar, en helemaal eronder!



## Je energiecurve

Geef in de grafiek hieronder aan op welke momenten van de dag je een piek in je energie hebt, en wanneer je dipjes hebt. Heb je die vaak rond dezelfde tijd? Stem je dagelijkse werkzaamheden af op je energiecurve. Plan belangrijke afspraken niet tijdens de dips. Gebruik die liever om minder enerverende werkzaamheden uit te voeren, zoals licht administratieve werkzaamheden



### Hoe houd je je energie op pijl gedurende je (werk)dag?

- Doe een korte work-out in de ochtend voor het ontbijt
- Sta iets vroeger op en neem de tijd om wakker te worden
- Ga af en toe naar buiten voor wat frisse lucht en beweging
- Wissel werkzaamheden regelmatig af
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Gezonde voeding: 10 FAQ's



## 1. Is groentechips gezonder dan gewone chips?

Natuurlijk niet; in beide zitten veel calorieën en zout.

## 2. Is wijn gezonder dan bier?

Ook al niet. Eigenlijk wordt alcohol drinken helemaal afgeraden, of drink maximaal 1 glas per dag.

## 3. Moet je meer zout eten als het warm is?

Nope. Je moet wel meer (water) drinken.

## 4. Is havermout gezond?

Dat hangt er helemaal van af hoe je het klaarmaakt. Als je het over je yoghurt strooit: ja. Als je er koekjes van bakt: veel minder...

## 5. Is gember gezond?

Als smaakmaker past gember prima in een gezonde voeding. Er is veel onderzoek gedaan naar de medicinale werking van gember, maar er is nog niet wetenschappelijk vastgelegd dat die bestaat.

## 6. Kun je groente en fruit vervangen door een multivitamine?

Nee. In groente en fruit zitten meer belangrijke voedingsstoffen dan die in de pillen zijn gestopt, zoals vezels.

## 7. Droog je uit van koffie?

Je lichaam verliest niet meer vocht door koffie. Cafeïne stimuleert de nieren en dat zorgt ervoor dat het vocht je lichaam sneller verlaat.

## 8. Hoeveel calorieën heb ik nodig?

Dat verschilt van persoon tot persoon en ook van dag tot dag, afhankelijk van hoeveel je beweegt. Maar gemiddeld hebben vrouwen 2.000 calorieën per dag nodig en mannen 2.500 om op gewicht te blijven.

## 9. Is melk drinken gezond?

Melk is niet goed voor elk, maar als je er wel tegen kunt is het een bron van eiwitten en vitamines die goed in een gezond voedingspatroon past.

## 10. Is biologisch eten gezonder?

Dat is niet aangetoond. Wel bevatten ze meestal minder resten van bestrijdingsmiddelen en soms minder nitraat. Biologisch eten heeft vooral voordelen op het gebied van dierenwelzijn, milieu, klimaat en natuur.

Bron: voedingscentrum.nl



## Aan de slag met je doelstellingen

Je bent, als het goed is, veel meer te weten gekomen over vitaliteit, je energie en nog veel meer. Sommige tips blijven je lang bij, anderen vergeet je weer. Maar we vertrouwen erop dat je met jouw doelstellingen op het gebied van je vitaliteit daadwerkelijk aan de slag gaat.

Vul op de volgende pagina's je doelstelling in. Schrijf ook op waarom je deze doelstelling hebt, wat je nodig hebt om je doel te bereiken, welke acties je moet ondernemen om dat te doen en... een deadline.

Vind je het moeilijk? Wie weet helpt de kaizen-methode, zie de volgende pagina. Of vraag eens een collega, partner, vriend(in) of familie om je te helpen!



DIFFICULT  
ROADS  
LEAD TO  
BEAUTIFUL  
DESTINATIONS



# Vitaliteitsdoelstelling 1

*Doel:*

*Start:*

*Deadline:*

*Waarom ik dit wil bereiken:*

*Wat me belemmert om dit doel te bereiken:*

*Wat ik nodig heb om mijn doel te bereiken:*

*Wat ik ga doen om mijn doel te bereiken:*

# Ted Talks



**Sarah Lewis** | Embrace the near win



**Dan Gilbert** | The psychology of your future self



**Mihaly Csikszentmihalyi** | Flow, the secret to happiness



**Christopher McDougall** | Are we born to run



**Kelly McGonigal** | How to make stress your friend



**Dan Buettner** | How to live to be 100+



**Ariana Huffington** | How to succeed? Get more sleep



# Kies je volgende reis

Grote  
Oceaan  
(noord)

Noord  
Amerika

Atlantische  
Oceaan  
(noord)

*Zin om vakantieplannen te maken? Bezoek eens een (speciaal) reisboekhandel en laat je meereizen!*

Zuid  
Amerika

Grote  
Oceaan  
(zuid)

Atlantische  
Oceaan  
(zuid)

Noordelijke IJszee

Azië

Europa

Afrika

Indische Oceaan

Australië

Antarctische  
Oceaan

## Tijdzones

Amsterdam + 0  
Aruba - 6  
Bangkok + 5  
Buenos Aires - 5  
Casablanca - 1

Hong Kong + 6  
Jakarta + 5  
Johannesburg + 0  
Lima - 7  
Londen - 1

Los Angeles - 9  
Moskou + 2  
New York - 6  
Peking + 6  
Rio de Janeiro - 5

San Francisco - 9  
Sydney + 8  
Tokio + 6  
Vermont - 6  
Washington - 6