

Voorwoord

Al meer dan zestien jaar is het mijn missie om mensen grip te geven op hun energie. Energie gaat niet alleen over moe zijn of je fit voelen, het draait ook om vitaal en veerkrachtig zijn, zodat je optimaal en met plezier kunt functioneren in je dagelijks leven. Energie is de brandstof van je bestaan, net zoals benzine dat is voor je auto. Daarom is het zo belangrijk om persoonlijk energiemangement op nummer één te zetten. Daar zet ik me graag met veel enthousiasme en energie voor in.

Toen ik nog fysiotherapeut was, sloot ik iedere werkdag af door even in mijn lege wachtkamer te gaan zitten. Heerlijk, dat moment voor mezelf. Thuis wachtte een gezin met twee jonge kinderen op me, en zodra ik daar aankwam, zou ik direct in mijn andere rol stappen. Dat korte moment van rust, even afschakelen, was na zo'n drukke dag meer dan welkom. Geen vragen, geen verhalen van patiënten, gewoon stilte. Dit gaf me niet alleen de kans om op adem te komen, maar ook om te reflecteren. Wie had ik vandaag gezien? Wat hadden ze verteld? En juist door die dagelijkse reflectie zag ik overeenkomsten.

Wat me opviel, was dat veel patiënten hun problemen als het ware bij mij 'inleverden', alsof ze verwachtten dat ik ze wel zou oplossen. "Hier is mijn klacht, ik kom hem over zes weken weer ophalen!" grap ik nu weleens tijdens presentaties. Maar het zette me aan het denken: waarom namen ze niet zelf de regie? Het werd me duidelijk je niet aan de knoppen kunt draaien, als je niet weet waar ze zitten. Dan zoek je iemand anders die dat voor je doet.

Na mijn opleiding fysiotherapie ben ik kinderfysiotherapie gaan studeren en werkte ik daarnaast in het speciaal onderwijs. Daar groeide mijn inte-

resse in de wisselwerking tussen lichaam en geest, want deze kinderen waren veel vaker ziek dan gemiddeld, hadden concentratieproblemen en verschillende fysieke ongemakken. Dit wekte mijn nieuwsgierigheid naar de psychosomatiek; hoe psychologische factoren invloed hebben op het lichaam. Daarom ging ik psychosomatiek studeren. Voor de liefde verhuisde ik naar een andere stad en ging ik daar als psychosomatisch fysiotherapeut in een particuliere praktijk aan de slag waar ik me steeds meer ging richten op de vitaliteit van de werkende mens. Ik volgde de opleiding tot arbeidsfysiotherapeut en deed onderzoek bij verschillende bedrijven naar de vitaliteit van medewerkers en hoe die te verbeteren is.

Tijdens mijn reflectiemomenten in de wachtkamer werd me steeds duidelijker dat ik, ondanks al mijn kennis, vaak nog aan het ‘pappen en nathouden’ was. Ik hielp mijn patiënten wel, maar gaf ze niet altijd de tools om zelf duurzaam de regie over hun gezondheid en vitaliteit te nemen. Dat moest anders kunnen, dacht ik, en ik besloot verder te zoeken. Dit bracht me bij de biochemie van het lichaam, en tijdens mijn studie naar dit onderwerp vielen er veel puzzelstukjes op hun plek. Deze kennis is zo essentieel: eigenlijk zou iedereen hiervan op de hoogte moeten zijn!

Vanaf dat moment werkte ik als psychosomatisch fysiotherapeut volledig ‘hands-off’ en trainde ik mijn patiënten alleen nog in het aansturen van hun eigen biochemie. Wat me na verloop van tijd opviel, was dat dezelfde biochemietraining voor iedereen effectief was, ongeacht de klachten, of het nu ging om spanningshoofdpijn, blessureherstel of vermoeidheid met depressieve klachten. Hun klachten bleken allemaal symptomen van een verstoorde biochemie. Door deze te herstellen, verdwenen niet alleen de klachten, maar ontstond ook een mooie bijvangst: een verbeterd geheugen, betere slaap en bruisende energie. Dit was fantastisch en gaf me veel voldoening; ik wist dat ik op de goede weg zat.

Toch ontdekte ik gaandeweg een laatste ‘missing link’: het brein. Hoewel mijn patiënten grip kregen op hun biochemie, kon hun brein nog steeds roet in het eten gooien, zonder dat ze het doorhadden. Neem bijvoorbeeld

Guy, een perfectionist met een tenniselleboog. Ondanks het succes van de biochemietraining kwamen zijn klachten terug. De oorzaak? Zijn perfectionistische brein bleef zijn biochemie alsmaar verhogen zodat er opnieuw een disbalans ontstond. Dit bracht me tot het inzicht dat het brein een cruciale rol speelt in persoonlijk energiemangement.

Ik dook opnieuw de schoolbanken in en verdiepte me in de neuropsychologie om te begrijpen hoe het brein onze biochemie beïnvloedt. Wat me vooral fascineerde, was dat we onze breinverbindingen zelf kunnen aanpassen en zo direct grip kunnen krijgen op onze biochemie, en daarmee ook op onze energie. Mijn missie was duidelijk: wetenschappelijke kennis over het brein en de biochemie, en hun onderlinge wisselwerking, op een eenvoudige en praktisch toepasbare manier delen. Zo worden energie en vitaliteit geen toevalligheden meer of kwesties van geluk, maar een goed ingeregeld systeem waar je zelf controle over hebt.

Met deze missie, wist ik dat het tijd was om de fysiotherapie achter me te laten. Waar ik vroeger pas in beeld kwam wanneer er al klachten waren, ben ik nu veelal actief vóóordat die klachten ontstaan en leer ik mijn deelnemers zelf de regie te pakken over hun energie. Met mijn bedrijf TopState Trainingen train ik samen met mijn team al zestien jaar professionals en organisaties die optimaal willen leven en werken. Mensen zijn gelukkiger, veerkrachtiger en presteren beter wanneer ze grip hebben op hun systemen en daar zelf actief aan kunnen bijdragen.

In dit boek neem ik je mee in de wereld van persoonlijk energiemangement en laat ik je zien hoe je grip kunt krijgen op zowel je brein als je biochemie, zodat jij met vitaal leiderschap je volle potentieel kunt benutten en kunt bruisen van de energie!

Chantalle Weemaes

Inleiding

In de nacht van 14 op 15 april 1912 gebeurde er iets opmerkelijks. Die nacht zonk de Titanic, en veel passagiers negeerden het naderende onheil. Wallace Henry Hartley, violist en leider van het orkest, liet de muziek doorgaan terwijl het schip langzaam verging. Ook kapitein Edward Smith, die eerder tegen zijn bemanning had gezegd dat zelfs God dit schip niet kon laten zinken, ondernam pas actie toen het schip bijna volledig onder water was. Verschillende overlevenden herinnerden zich een gevoel van kalmte en ongeloof aan boord. De reddingsboten vulden zich slechts voor de helft. Zeventig procent van de opvarenden overleefde de ramp niet. Ze waren niet dom, gelaten of roekeloos, maar ze leden aan een veel voorkomend verschijnsel: struisvogelgedrag.

Je kop in het zand steken betekent dat je een probleem of gevaar negeert of ervoor wegloopt, in plaats van het onder ogen te zien en aan te pakken. We doen dit ook gemakkelijk met alle tekenen die ons lichaam geeft als ons energiesysteem begint te haperen door overbelasting en de batterij leegloopt. Het is veel eenvoudiger om door te gaan en deze fysieke en mentale signalen te negeren. Zo gedragen we ons hetzelfde als de passagiers op die zinkende Titanic, zonder te beseffen wat er werkelijk gebeurt. Dit struisvogelgedrag heeft niet alleen grote gevolgen voor individuen, maar ook voor de maatschappij. Zo hebben we een enorme druk op ons zorgstelsel gecreëerd, met als gevolg lange wachtlijsten en stijgende zorgpremies, en stoeien organisaties met een hoog verzuim en een afgenomen vitaliteit en veerkracht.

Ik ben ervan overtuigd dat deze situatie is ontstaan doordat er nog te weinig kennis wordt gedeeld over hoe we als mensen onze fysieke en mentale systemen zelf kunnen aansturen. Helaas maakt onwetendheid dat we vaak de oorzaken en oplossingen buiten onszelf zoeken. Gezond eten, vol-

doende bewegen en genoeg slaap helpen ons een heel eind op weg, maar het is niet voldoende.

Vitaal leiderschap, het actief aansturen van je minstens zo belangrijke energiesysteem, is dat wel, het maakt je energiek, vitaal en veerkrachtig. Energie is de brandstof van je leven, de basis van je gezondheid, gedrag en prestaties. In plaats van pas in actie te komen wanneer we vermoeid zijn of ongemakken ervaren, zouden we juist preventief voor dit systeem moeten zorgen, zodat onze batterij altijd goed gevuld blijft.

Met dit boek help ik je, aan de hand van de antwoorden op de meest gestelde vragen, te werken aan je persoonlijke energiemangement. Je leert stap voor stap hoe jouw energiesysteem werkt en hoe je het kunt aansturen. Elke vraag begint met een ervaring van iemand uit mijn training of omgeving en geeft een mooi inkijkje in de werking en uitingen van jouw energiesysteem. Na elke vraag volgt een korte samenvatting van het antwoord, zodat je later snel de essentie kunt terugvinden zonder het hele hoofdstuk opnieuw te hoeven lezen.

We duiken met de eerste vragen in de biochemie van het lichaam en vervolgens in het brein. Zo wordt de onlosmakelijke wisselwerking tussen deze twee essentiële systemen helder en leer je hoe je ze kunt beïnvloeden. De relatie tussen je brein en biochemie bepaalt namelijk hoeveel energie er in jouw batterij beschikbaar is. Aan het einde van het boek laat ik je, via een audio-opname, ervaren hoe je door het maken van een nieuwe breinverbinding direct meer energie hebt. Je zult verbaasd zijn hoe eenvoudig en snel je je brein en daarmee je energievoorraad kunt beïnvloeden.

In dit boek maak ik graag gebruik van metaforen en versimpelde modellen om complexe wetenschappelijke kennis eenvoudig en toegankelijk te maken. Persoonlijk energiemangement kun je vergelijken met een spel met spelregels. Je leert middels de vragen en antwoorden de basisregels kennen, zodat je het spel zelf kunt gaan spelen, of je nu energie wilt bijtanken om weer in balans te komen, of juist optimaal wilt blijven preste-

ren in je werk en leven. Je zult verder geen directe adviezen of tips vinden in dit boek, want als fysiotherapeut heb ik ervaren dat adviezen vaak niet duurzaam zijn. In plaats daarvan bied ik je vereenvoudigde kennis, kort en krachtig uitgelegd, zodat je jezelf de beste adviezen kunt geven en deze vanuit intrinsieke motivatie veel gemakkelijker blijft volgen.

Zo pak jij de regie over je energie!

Staat het antwoord op jouw vraag over energie niet in het boek? Stuur dan een mail naar chantalle@regieoverjeenergie.nl dan zorg ik ervoor dat deze niet onbeantwoord blijft.



Waar haal je energie vandaan?

Jenny, een drukbezette manager, worstelde om haar energieniveau op peil te houden. Haar dagen waren gevuld met vergaderingen, e-mails en de hoge eisen die haar baan aan haar stelde. Ze probeerde wanhopig een balans te vinden, maar haar energie vloeide langzaam weg en vermoeidheid speelde haar steeds meer parten. Ook haar werk-privébalans was een uitdaging. Vaak nam ze werk mee naar huis, en privé zaken zorgden op werkdagen voor afleiding, waardoor ze zich moeilijk kon concentreren. Ze wist niet of haar werk- of privéleven de grootste energievreter was, maar één ding was duidelijk: ze raakte meer energie kwijt dan ze kon bijtanken. Moest ze haar leven anders inrichten? Minder doen? En hoe vul je je energievoorraad überhaupt weer aan? Bij een rondvraag onder vrienden bleek dat ze niet de enige was. De een lette meer op zijn slaap, de ander was gezonder gaan eten en meer gaan sporten, en een derde was gaan mediteren. De dokter vroeg of ze veel stress had. Jenny vond het wel druk, maar ze had een leuk leven, dat kon het probleem niet zijn. Waar moest ze beginnen? Ze besloot een vakantie te boeken om bij te tanken en na te denken over haar volgende stap. Het vooruitzicht binnenkort in de zon te liggen, gaf haar meteen al wat meer energie.

Laten we meteen aftrappen met de belangrijkste vraag: waar haal je energie vandaan? Je zou kunnen zeggen dat het antwoord dan ook meteen het hele boek zou kunnen zijn. Maar aan de hand van nog veel meer vragen zal het complete antwoord zich aan je ontvouwen. Met deze vraag start ik ook heel vaak een training. De top vijf aan antwoorden die ik dan van mijn publiek krijg zijn: voeding, sport en beweging, slaap, leuke dingen doen, sociale contacten. Allemaal spelen ze een rol bij het verkrijgen van energie.

Voeding is inderdaad nodig om onze energiebronnen weer aan te vullen, helemaal waar. Maar als het zo eenvoudig zou zijn, dan zou iemand met een burn-out het kunnen oplossen met eten. En dat is niet het geval. Voeding kan in een herstelproces bij vermoeidheid weliswaar heel belangrijk zijn, maar het is niet de enige factor; er is meer nodig. Door bewegen en sporten

komt ook energie vrij, waardoor we ons vaak weer energiek voelen. Toch is sporten bij vermoeidheid niet de remedie om je energietank bij te vullen.

Als je bij vermoeidheid gaat sporten, kan dit zelfs averechts werken.

Slapen is inderdaad ook een mooie bezigheid om aan nieuwe energie te komen. Toch voelt niet iedereen dat zo. Soms slapen mensen wel genoeg maar staan ze niet uitgerust op. Voor hen geeft slapen dus onvoldoende energie.

Leuke dingen doen maakt ons blij, en dat verwarren we wel eens met energie krijgen. We worden enthousiast en energiek, maar eerder omdat er energie vrijkomt uit onze voorraad. Soms kunnen bevlogen mensen zoveel leuke dingen doen dat ze er toch aan ten onder gaan; dit put hen uiteindelijk uit.

Wat betreft sociale contacten; dat kunnen behoorlijke energieboosters zijn, maar dat geldt niet voor iedereen. De ene collega geeft je energie, terwijl andere collega's juist veel energie kunnen kosten. Dus geldt sociaal contact dan altijd als een energiebron?

Misschien brengen deze antwoorden je in verwarring omdat je een of meer van deze vijf voorbeelden ook zou noemen en ervaart dat je er juist wel veel energie van krijgt. Daarom is het goed om achter de schermen te kijken naar de systemen die voor onze energie zorgen. Energie vrijmaken in het lichaam is een intern biochemisch proces dat in werking treedt bij stress. Dit proces kunnen we deels ook zelf beïnvloeden door de achterliggende biochemische processen slim aan te sturen, evenals door de rol van ons onbewuste brein hierin te begrijpen en in te zetten.

Als we naar organisaties en energie kijken, komt vaak het Job Demands-Resources-model (JD-R) van Arnold Bakker en Evangelia Demerouti om de hoek kijken. Dit model uit de arbeidspychologie plaatst stressoren naast

energiebronnen om zo inzicht te krijgen in hoe organisaties de werkomgeving kunnen inrichten om het welzijn en de prestaties van werknemers te verbeteren. De energiebronnen die hierbij worden benoemd zijn steun, autonomie (regelruimte), feedback en persoonlijke hulpbronnen (hobby's, partners). Opvallend is dat dit allemaal externe elementen zijn die de interne processen beïnvloeden. Door nu te beginnen met het begrijpen van deze interne processen, kunnen we ook begrijpen wat deze externe processen met ons doen en krijgen we vanzelf de sleutel om dit zelf te gaan beïnvloeden.

IN HET KORT

Het verkrijgen van nieuwe energie omvat meer dan alleen voeding, sport en beweging, slaap, plezier en sociale contacten; het vereist begrip en beïnvloeding van interne biochemische en onbewuste processen, waar altijd een stressprikkel aan vooraf gaat.



**Moet je stress
nu vermijden
of juist
waarderen?**

Lisa stond bekend als de ‘alleskunner’ op kantoor. Ze was een ware workaholic, altijd bereid om extra uren te draaien, nam zelden vakantie op en was vastbesloten om haar veeleisende marketingbaan tot in de perfectie te beheersen. Ze streefde ernaar om altijd een stap voor te blijven en was er trots op dat ze alles in goede banen leidde. Je zou kunnen zeggen dat ze leefde voor de adrenaline van de ratrace en nooit een stap terugnam. Op een ochtend midden in een belangrijke presentatie voor een van haar grootste klanten, gebeurde het onverwachte: terwijl Lisa zelfverzekerd begon te spreken, voelde ze plotseling haar hart bonzen als een op hol geslagen drumstel. Haar handen begonnen te trillen, haar keel werd droog en ze worstelde om de juiste woorden te vinden. In een flits sloeg de paniek toe. Ze zag haar klanten vragend naar haar kijken, haar collega’s verwachtingsvol op haar woorden wachtten, en het zweet parelde op haar voorhoofd. Het was een vreselijk moment voor Lisa, die altijd zo vastberaden en controlegericht was; het voelde als een complete ineenstorting. Dit was, zonder twijfel, het keerpunt voor Lisa. De druk die ze zichzelf had opgelegd om te slagen, om nooit te falen, had een fysieke en emotionele tol geëist. Het was duidelijk geworden dat ze niet ongevoelig was voor de effecten van stress en overbelasting. Haar lichaam had gereageerd op de constante druk en dit had geleid tot dit vervelende moment van openbare kwetsbaarheid.

Voor velen van ons wordt stress geassocieerd met zwakte of het niet aankunnen van de druk. Het idee dat we ‘het allemaal moeten kunnen’ is diepgeworteld in onze samenleving, en dat kan soms leiden tot het verwaarlozen van de signalen die ons lichaam en geest ons sturen. Maar wat nu als ik zou zeggen dat we niet genoeg stress kunnen hebben? Dat het ons juist helpt in het leven en dat we zonder stress niet kunnen leven? In het volgende stukje wil ik graag de term stress herkadereën. In de volksmond wordt stress vaak gezien als iets negatiefs maar ik laat je graag zien wat stress doet in ons systeem, waardoor ook jij er veel van wilt hebben.

In feite is stress niets meer dan een mechanisme waardoor mensen met energie kunnen reageren op de uitdagingen en veranderingen in het leven. Het is een natuurlijke reactie op een fysieke, emotionele of fysiologische prikkel die je in staat stelt om van punt A naar punt B te bewegen, zowel in je hoofd als fysiek. Dus als je sport dan heb je fysieke stress. Stress, zodat jij van A naar B komt en kunt sporten. Maar ook de gedachte aan sporten zorgt al voor stress. Dit kun je soms ook goed waarnemen in je lichaam. Stel je hebt een spannende (tandarts)afspraken in je agenda staan of een afspraak waar je heel veel zin in hebt. Iedere keer als je deze afspraak ziet of eraan denkt, merk je dat het activerend werkt in je lichaam. Dus de gedachten aan iets geven ook al stress, en niet alleen het letterlijk van A naar B gaan zoals fysiek in de sportschool het geval kan zijn. Stress is dus een reactie waardoor wij van A naar B kunnen gaan, of we het nu echt doen of er alleen aan denken.

Sta eens even stil bij het moment dat je 's morgens ontwaakt. Zelfs voordat je je bewust wordt van de wereld om je heen, heb je al een dosis stress ervaren. Deze stressprikkel speelt een cruciale rol bij het terugbrengen van je bewustzijn en het openen van je ogen. Het is de trigger die je zintuigen activeert en je laat weten dat een nieuwe dag is begonnen.

Nu, terwijl je dit leest, heb je ook stress.

Je reist door het verhaal, van het ene punt naar het andere, en dit vereist je aandacht en concentratie. Ook ik heb nu stress waardoor ik mijn woorden op papier kan zetten. Door deze stress kan ik mijn gedachten ordenen en ze in leesbare tekst omzetten. Zo is honger ook een voorbeeld van fysiologische stress. Het drijft je van A, waar je bent zonder voedsel, naar B, waar je jezelf voedt met een broodje of een maaltijd. Maar ook ziek zijn is een vorm van stress. Het zorgt ervoor dat je van A, waar je niet lekker in je vel zit, naar B kunt komen, waar je weer gezond en wel bent. Een voorbeeld dat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat ook zwanger zijn een bron van stress is. Je lichaam krijgt plotseling een nieuwe taak erbij, en dit creëert stress om die taak met succes te volbrengen. Dus of het nu gaat om

alledaagse taken of diepere processen, bewust of onbewust, stress is de onzichtbare kracht die ons helpt van A naar B te komen. Het is de drijvende kracht achter onze acties en onze hoeveelheid energie.

IN HET KORT

Stress is een essentieel mechanisme dat ons helpt te reageren op uitdagingen, van zowel dagelijkse eenvoudige taken tot complexere processen en zorgt dat er energie vrijkomt.

**Kun je ook op
ontspannen
momenten
stress
hebben?**

Piet, een rustige man van middelbare leeftijd, heeft altijd een druk bestaan geleid. Zijn dagen werden gevuld met deadlines, vergaderingen en talloze verantwoordelijkheden op het werk. De constante stroom van inspanningen eiste zijn tol en liet hem soms uitgeput achter. Hij verlangde naar momenten van ontspanning waarin hij de druk van de wereld om zich heen even kon loslaten. Op een avond, na een lange dag vol werk en verplichtingen, vond Piet eindelijk een moment om op de bank te gaan zitten en een boeiende serie op tv te kijken. De lichten in de kamer waren zacht gedimd, en hij liet zich meevoeren door het intrigerende verhaal. Langzaam maar zeker begon hij de opgestapelde vermoeidheid van de dag te voelen en zijn ogen werden zwaarder. Hij begon te knikkebollen terwijl hij gefocust wilde blijven op het scherm. Op dat moment zou Piet zichzelf waarschijnlijk niet als gestrest beschouwen. Hij genoot van de rust en ontspanning die de avond bood. Stress leek ver weg, en hij kon even ontsnappen aan de eisen van het dagelijks leven. Maar wat Piet zich misschien niet realiseerde, was dat zijn lichaam op dat moment wel degelijk stress ervoer, zij het in een mildere vorm dan overdag gebruikelijk was.

Terwijl we ontspannen op de bank liggen en bijna in slaap vallen, zijn we ons niet altijd bewust van de subtiele dynamiek die zich in het lichaam afspeelt. Het brein werkt onvermoeibaar door om ons wakker te houden zodat we de aflevering tot het einde kunnen bekijken. Het zorgt ervoor dat we niet wegdommelen. Onze zintuigen blijven alert en onze aandacht en focus blijven op het tv-schermd gericht, zelfs terwijl ons lichaam in slaap wil vallen. Het brein veroorzaakt daarom stress, om deze alertheid te handhaven. Het geeft een extra stimulans om wakker en betrokken te blijven, zonder dat we ons bewust zijn van deze innerlijke situatie.

Dus zelfs in ogenschijnlijk ontspannen momenten zoals deze, ervaart je lichaam stress, zij het in een mildere vorm. Soms kan je brein in zo'n situatie zelfs zoveel stress genereren om je alert te houden dat je later in bed ligt en niet kunt slapen. Je lichaam blijft dan te veel in de actiestand staan. Dit voorbeeld benadrukt de veelzijdigheid van stress in ons dagelijks leven

en hoe het een essentieel element is dat ons helpt gefocust en alert te blijven, ook op de meest ontspannen momenten.

Zelfs wanneer je slaapt, een periode die doorgaans als zeer ontspannen wordt beschouwd, ondergaat je lichaam nog steeds een vorm van stress.

Deze vorm van stress is echter van cruciaal belang, want het zorgt ervoor dat we doorademen, ons hart blijft kloppen en we ons vrij kunnen bewegen van de linkerzij naar de rechterzij. Ook in onze slaap blijven we ons verplaatsen van A naar B, en blijft ons brein bijzonder actief.

Slapend vervult ons brein belangrijke taken, zoals het opschonen van onze gedachten, het herstructureren van de informatie die het gedurende de dag heeft verzameld, en het verplaatsen van gegevens van ons kortetermijngeheugen naar ons langetermijngeheugen. Tevens bevordert de slaap talloze herstel- en groeiprocessen, die essentieel zijn voor onze gezondheid en ons welzijn. Dit alles gebeurt met de hulp van stressprikkelers.

Als ik in mijn trainingen de vraag stel: 'Wanneer hebben we dan geen stress?', krijg ik vaak de volgende antwoorden: 'Op vakantie', 'Als ik buiten lekker de hond uitlaat', 'Als ik mediteer', 'Als ik ontspanningsoefeningen doe', 'Als ik met mijn gezin ben'. Toch zijn dit allemaal nog steeds situaties waarin er stress is. Gelukkig maar.

De vraag die zich dan aandient is of het überhaupt mogelijk is om zonder stress te leven. Het antwoord is dus nee. Zonder stress is er geen leven, en er is maar één moment waarop je geen stress ervaart, namelijk wanneer je bent overleden. Zelfs de uitspraak 'Ik heb geen stress' impliceert dat er enige stress nodig is om deze uitspraak te kunnen doen. Daarom zouden we eerder moeten omarmen en erkennen dat stress een onmisbaar onderdeel is van ons bestaan. Laten we blij zijn met stress, want het is een kracht-

tige factor die zorgt voor vitaliteit. Het zet onze lichamen aan tot actie, vergelijkbaar met een vorm van lichamelijke gymnastiek. Hierdoor trainen we het stresssysteem en worden we sterker en veerkrachtiger waardoor we beter zijn voorbereid op de uitdagingen van het leven.

IN HET KORT

Zelfs tijdens ogenschijnlijk ontspannen momenten, zoals tv kijken of slapen, ervaart het lichaam essentiële stress; een optimaal geactiveerd stresssysteem zorgt voor vitaliteit en veerkracht.

PAK DE **REGIE** OVER JE **ENERGIE**

Heb je het gevoel dat je constant achter de feiten aanloopt? Is je batterij al voor het einde van de dag leeg? Of wil je juist meer energie om optimaal te presteren? Dan is het hoog tijd dat je de regie neemt over je energie.

Dit boek is een must voor iedereen die worstelt met zijn energie. Je ontdekt hoe je jouw fysieke batterij kunt opladen, waarom stress geen vijand is en hoe je met slimme breintechnieken je energieniveau kunt verhogen. Of je nu een drukke professional bent of iemand die op zoek is naar balans, dit boek biedt een nieuwe kijk op energie, fysiek en mentaal welzijn.

Aan de hand van de vijftig meest gestelde vragen legt energie-expert Chantalle Weemaes uit hoe je je energiemanagement in eigen hand kunt nemen door je brein en je biochemie zelf aan te sturen. Pak de regie en ontdek de kracht van vitaal leiderschap.

**INCLUSIEF ENERGIETEST EN BREIN RESET OEFENING
VOOR MEER ENERGIE**

'Ik ben weer de baas over mijn stress- en energieniveau.'

Danielle Steman

'Deze methodiek is één van de meest waardevolle dingen die je kunt leren als mens.'

Ivo Spoor

'Chantalle is mijn energiegoeroe'

Ramona Stravers

'Dit boek is een lifechanger'

Jeroen Peeters

