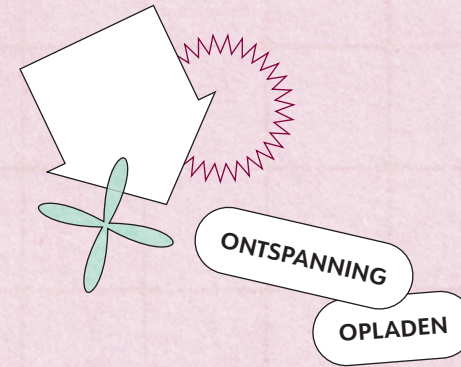
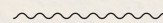


INHOUD

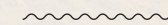


Voorwoord	4
De basis van verandering	6
Dankbaarheidsoefening	7
Kijk met zachte ogen naar jezelf	8
Zo werk je met dit boek	9
Wat is je huidige energiebalans?	10
Involchart energiebalans	11



Module 1. Echt ontspannen door goed adem te halen	12
Module 2. De kracht van moeiteloos mediteren	28
Module 3. Update je brein 1	44
Module 4. Update je brein 2	60

Module 5. Dicht je energielekken	76
Module 6. Zelfkennis en het belang van pauzes	90
Module 7. Goede darmflora, gezond brein	106
Module 8. Geef je lijf de credits die het verdient	122
Module 9. De kracht van muziek	136
Module 10. Omring je met natuur	150
Module 11. Optimaliseer je bioritme	164
Module 12. EHBO: Eerste hulp bij vermoeidheid	178



Reflectiepagina's om in te vullen	194
Colofon	208

VOORWOORD

Wat fijn dat je jezelf deze gids hebt gegund. Dit boek geeft jou allerlei praktische tips en trucs, zodat jij leert hoeveel invloed je daadwerkelijk hebt op je leven en je energieniveau. Het boek beschrijft een breed scala aan opties, waardoor jij kunt kiezen wat voor jou werkt en wat in jouw leven past. Het is dus vooral niet bedoeld om jou voor te schrijven wat dé juiste manier is. Ik geloof namelijk dat het daarom draait: ontdekken én toepassen waar jij baat bij hebt. Jezelf leren kennen en weten wat je eigen behoeftes zijn, is ontzettend belangrijk. Omdat ik weet dat het grootste struikelblok bij het toepassen van nieuwe gewoontes vaak de beschikbare tijd is, heb ik ervoor gezorgd dat alle tips niet veel tijd kosten en toch effectief zijn.

MIJN VERHAAL

Voordat we beginnen, wil ik je even meenemen in mijn verhaal. Na mijn voltooide Rechtenstudie was de logische vervolgstap een promotietraject. Dat leek van buitenaf een succesvol leven, maar op mijn 26ste viel ik uit met een zware burn-out. Ik kon bijna niets meer en het gebrek aan invloed hierop beangstigde me. Na twee jaar kampte ik nog steeds met veel vermoeidheidsklachten en kreeg ik de diagnose CVS/ME (chronische vermoeidheid). Ik besloot het er niet bij te laten zitten. Met het kleine beetje energie dat ik inmiddels weer had, ging ik op onderzoek uit. Ik las veel boeken, volgde workshops en cursussen, en leerde steeds meer hoeveel invloed ik zelf heb. Ik ging deze tips toepassen en merkte dat ze het verschil maakten. Dat gun ik jou ook. Dit boek is

heel geschikt als je nu overspannen bent of een burn-out hebt, omdat je niet veel hoeft te lezen en toch heel veel nuttige informatie ontvangt. Toch is het juist ook bedoeld voor mensen die gewoon wat meer energie willen overhouden aan het eind van de dag. Ik heb mijn eigen ervaring gecombineerd met zoveel mogelijk wetenschappelijke bronnen. De reden hiervoor is dat je eerder bereid bent de tips toe te passen als je ook echt gelooft dat ze werken. En hoe meer je erin gelooft, hoe makkelijker je het volhoudt en hoe groter de resultaten zullen zijn.

WAARSCHUWING

Hierbij hoort een kleine waarschuwing vooraf. Als je dit boek alleen maar doorleest, dan gaat er niet veel voor je veranderen. Je hebt het aangeschaft met een bepaald doel. En om te veranderen, moet je ook andere dingen gaan doen. Dit kan soms onveilig voelen, maar weet dat je brein is ingesteld om alles bij het oude te houden. Het weet niet dat het op de lange termijn meer energie gaat opleveren als je nu nieuwe gewoontes gaat toepassen in je leven. Daarom zul je merken dat je soms afdwaalt. Ga daar liefdevol mee om en herinner jezelf aan het doel van deze gids. Want jij weet wél wat het je gaat opleveren als je je kleine nieuwe gewoontes eigen gaat maken.

ANKE HOUBEN

DE BASIS VAN VERANDERING

Het doel van dit boek is om bepaalde duurzame veranderingen in je leefstijl aan te brengen en zo meer energie te krijgen. Dit doe je door kleine stapjes te zetten en niet door enkel een korte periode nieuwe dingen te proberen.

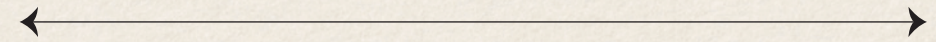
LAAT PERFECTIONISME LOS

Perfectionisme komt voort uit de angst om het niet goed te doen en is een valkuil in een veranderingsproces. Vaak doen we iets dan maar niet, of denken we tijdens het aanwennen van een nieuwe gewoonte steeds aan het feit dat we het nog niet perfect doen. Bekijk het zo: dat je iets nieuws probeert, heeft vele malen meer impact dan niets doen omdat je het niet goed genoeg kunt doen.

STA STIL BIJ WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

Dankbaar zijn voor de kleine veranderingen die je uitprobeert, werkt als een soort katalysator om je nieuwe gewoontes vol te houden. Wanneer jij regelmatig stilstaat bij waar je dankbaar voor bent, verhoogt dat je energieniveau en je geluksgevoel. Als je iedere dag opschrijft waar je dankbaar voor bent, heeft dat een sneeuwbaaleffect. In het begin weet je misschien niet zo veel te bedenken, maar je traint je mind om steeds meer dingen te vinden die je waardeert. Het effect van dankbaarheid is nog veel sterker als je ook echt warmte kunt voelen voor de dingen die je bedenkt. Vraag jezelf dus ook af waaróm je dankbaar bent voor de dingen in je leven. Geef jezelf even de tijd om er echt bij stil te staan en een lichte glimlach te krijgen (zie de dagelijkse dankbaarheidsoefening hiernaast).

DANKBAARHEIDSOEFENING



In deze planner ga je iedere dag invullen waar je dankbaar voor bent. Waarom dit belangrijk is, ontdek je door deze oefening te doen.

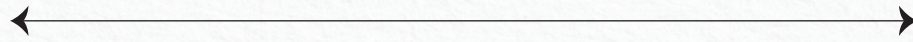
- 1.** Kijk rond in je ruimte en zoek naar alle gele voorwerpen. Doe dit een minuut lang. Tel ze allemaal bij elkaar op. Ga pas door met lezen als je de oefening gedaan hebt.
- 2.** Als ik je nu vraag hoeveel blauwe dingen je gezien hebt, weet je dat niet. Je focus lag op de gele voorwerpen. Hetzelfde gebeurt op het moment dat jij een nieuwe auto wilt en je die auto's opeens overal ziet rondrijden. Of dat je opeens iedereen in jouw nieuwe schoenen ziet rondlopen. Je brein zet daar als het ware een spotlight op. Je kunt deze spotlight ook heel goed inzetten en vóór je laten werken. Je hersenen zoeken gewoon meer van naar waar jij op zoek bent.



KORTOM:

Als je op zoek bent naar de bevestiging van het feit dat vandaag echt een rottag is waarop niks lukt, dan ga je die vinden. Als je hersenen zoeken naar dingen waar je dankbaar voor bent, dan ga je die ook vinden. Daarom is het zo krachtig om de dag te beginnen met een bepaald focuspunt, of intentie. Door iedere dag even stil te staan bij met welke intentie je die dag wilt leven, gaat je brein daar bewijzen voor zoeken. En door elke dag aan het eind stil te staan waar je dankbaar voor bent, ga je steeds meer dingen vinden waar je blij van wordt.

KIJK MET ZACHTE OGEN NAAR JEZELF



LIEFDEVOL

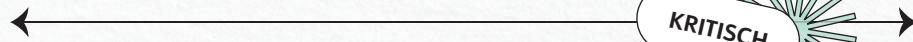
Je leerproces wordt makkelijker als je met zachte ogen naar jezelf kijkt.

VERSIE 1:

'Wat goed dat ik ontdekt heb dat ik mediteren zo fijn vind en dat het me zoveel rust en ontspanning brengt. Nu ik een dag heb overgeslagen, ervaar ik meteen verschil. Dat geeft me weer stimulans om het morgen alsnog op te pakken. Ik heb er nu al zin in. En soms is even uitslapen ook gewoon lekker.'

VERSIE 2:

'Verdorie, ik had nog zo met mezelf afgesproken dat ik niet meer zo lui zou zijn en echt iedere dag tijd zou maken voor mijn meditatie. Het is maar een kwartier en toch is het me niet gelukt. Ik kan echt geen nieuwe gewoontes volhouden. Ik zal morgen ook wel in bed blijven liggen, want het is nu toch al verpest.'



KRITISCH

Als je dit leest, lijkt het wellicht heel duidelijk dat de eerste versie ontzettend veel liefdevoller en meer ontspannen is voor jezelf dan versie 2. Toch vergt het een grote mate van bewustzijn om die kritische stemmetjes niet de overhand te laten krijgen. Als jij dit soort zelfkritiek bij jezelf opmerkt, herinner jezelf dan aan het feit dat je ervoor gekozen hebt om vanaf nu iemand te zijn die meditatie belangrijk vindt in zijn of haar leven en het morgen gewoon weer oppakt.



WEES LIEF VOOR JEZELF!

ZO WERK JE MET DIT BOEK

Kleine veranderingen leiden uiteindelijk tot de mooiste resultaten, dat geloof én weet ik. Daarom vind je twaalf maandmodules in dit boek, voor iedere maand van het jaar één. De modules hebben geen data, zodat je op elk moment kunt instappen. Zo bepaal je zelf met welke module je als eerste wil beginnen. In iedere module geef ik achtergrondinfo, oefeningen en tips, en vind je invulpagina's voor vier weken.

Iedere module start met uitgebreide achtergrondinformatie over het desbetreffende onderwerp. We gaan eerst de diepte in, zodat helder is waaróm de tips die daarop volgen voor je kunnen werken. Na de uitleg volgen er concrete tips en oefeningen. Per module zijn er vier tips of oefeningen, zodat je iedere week met een nieuwe tip aan de slag kunt.

INVULPAGINA'S Hierna volgen de plannerpagina's, de invulpagina's voor vier weken. Met iedere dag ruimte om je intentie voor de dag te formuleren, je energieniveau makkelijk bij te houden en de dankbaarheidsvraag (zie voor uitleg pag. 7) te beantwoorden om de dag positief af te sluiten.

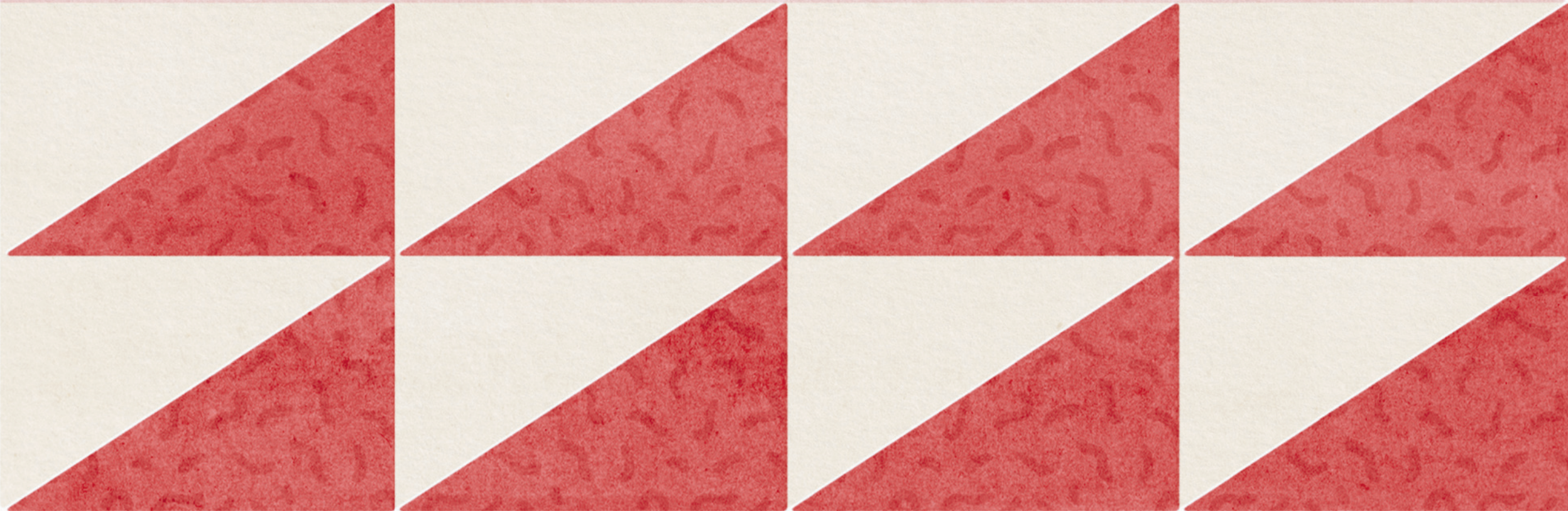
REFLECTIEPAGINA PER MAAND Om meer energie te krijgen, is kennis alleen niet voldoende. Duurzame veranderingen vereisen niet enkel wilskracht, maar ook bereidheid om op dagelijkse basis tijd en energie te besteden aan activiteiten die je uiteindelijk weer energie opleveren. Aan het einde van de module vind je een kolom waarin reflectievragen zijn opgenomen. Deze vragen kun je beantwoorden aan het einde van het boek en invullen op de daarvoor bestemde reflectiepagina's. Neem aan het einde van iedere module even de tijd om jezelf te vragen welke tips goed voor jou bleken te werken.

Module 1.

ECHT ONTSPANNEN



**DOOR GOED
ADEM TE HALEN**



In deze module leg ik uit waarom ademen een belangrijke vaardigheid is op weg naar meer energie. De manier waarop je ademhaalt en hoe vaak je dit doet, heeft namelijk grote invloed op de werking van je stresssysteem. Door op een gezonde manier te ademen, bereik je makkelijker een staat van ontspanning en dit draagt bij aan herstel, en dus aan meer energie.

HOE WERKT STRESS?

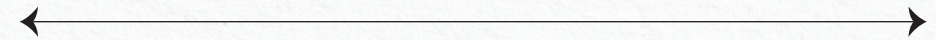
Laten we beginnen met de werking van stress. Ik leg uit waarom iedereen het er tegenwoordig over heeft, en hoe je jezelf stressvrij kunt ademen. De stressreactie die gedurende de dag in ons lichaam ontstaat bij bepaalde prikkels, is noodzakelijk en gezond. Het is echter ook noodzakelijk voor je gezondheid om daarna weer terug te keren naar de ontspannen toestand. En daar schort het nogal eens aan. Dat komt omdat we min of meer gewend zijn aan verschillende stressfactoren in ons leven.

JE LIJF IS ÓF IN DE ACTIESTAND, OF ONTSPANNEN. ER IS NIET ZOIETS ALS EEN 'NEUTRALE ZONE' TUSSEN GAS GEVEN EN LOSLATEN.

Afwisseling tussen rust en ontspanning is essentieel voor een gezond lichaam met voldoende energie. En hoe intenser de actie is, hoe meer ontspanning en rust daar tegenover zou moeten staan.

Het autonome zenuwstelsel regelt elk proces in je lichaam waar je niet over hoeft na te denken. Bijna alles dus. Ons autonome zenuwstelsel bestaat uit het sympathische zenuwstelsel (via de sympathicus) en het parasympathische zenuwstelsel (via de parasympaticus). De sympathicus vormt je gaspedaal en zorgt ervoor dat jij dingen voor elkaar krijgt. Hij gaat nog een tandje harder werken als jij druk ervaart. Je ademhaling wordt sneller, je hartslag stijgt en je spijsvertering komt even stil te liggen. Alles om het voor jou mogelijk te maken om uit die 'onveilige' situatie te kunnen komen.

HAAL BEWUST ADEM



KORTE OEFENING

Je ademhaling speelt een essentiële rol bij het creëren van ontspanning in je lichaam en in je brein. Wees je gedurende de dag bewust van je ademhaling en probeer haar naar je onderbuik te sturen. Zo geef je je hele systeem een seintje dat je veilig bent en dat je mag ontspannen. In rust hoef je niet vaker te ademen

dan zes tot tien keer per minuut. Om dit te oefenen kun je op vijf vaste momenten per dag bewust tien keer langzaam in en uit ademen. Pauzeer even na iedere uitademhaling. Deze vijf momenten zijn: na het wakker worden, voor je ontbijt, voor je lunch, voor je avondeten en voor het slapengaan.

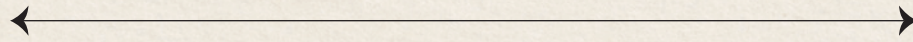


Zo creëer je telkens weer de ruimte voor je lijf om die ontspanning op te zoeken. Daarnaast draagt deze korte oefening voor het eten ook bij aan het beter opnemen van alle voedingsstoffen.

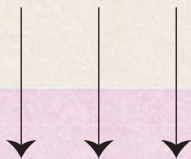
~~~~~  
**WIN-WIN  
DUS!**



# KALMEREN KUN JE LEREN



Soms loopt je hoofd over, wordt het je allemaal even wat veel en heb je behoefte aan instant ontspanning. De volgende oefeningen helpen je om via je ademhaling los te laten en te kalmeren.



**1.** Ga rustig zitten en sluit je ogen.

**2.** Adem diep in door je neus en adem vervolgens langzaam uit door je mond. Als je uitademt, zeg je zuchtend 'hè hè'. Herhaal dit net zo lang tot je je rustiger voelt.

**3.** Inademen via je linkerneusgat activeert je parasympatisch zenuwstelsel waardoor je spanning kunt afvoeren. Sluit hiervoor met een vinger je rechterneusgat af en adem een paar keer in en uit door je linkerneusgat.

**4.** Voel je dat je behoefte hebt aan instant ontspanning?

**5.** Adem vier tellen in door je neus. Houd je adem vervolgens vier seconden vast. En adem dan zes seconden langzaam uit. Wacht heel even voordat je weer inademt. Herhaal deze ademhaling net zolang tot je voelt dat je dieper ontspannen bent.

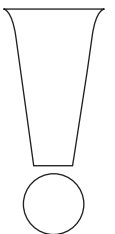
INSTANT ONSPANNEN

Als je daarna weer de parasympaticus (je rem) zijn gang laat gaan, dan ontstaat er balans in je zenuwstelsel. Het probleem is vaak dat we er geen tijd voor nemen om na een activiteit weer terug te vallen in onze ontspannen toestand. De parasympaticus krijgt geen tijd en ruimte om je lichaam weer tot rust te brengen terwijl dit wel van groot belang is.

Een goede manier om inzicht te krijgen in de toestand waarin je je bevindt, is letten op je ademhaling en op je hartslag. Meer dan tien keer per minuut ademen als je dit leest, zorgt ervoor dat je meer energie verliest dan nodig is. Je ademhaling wordt namelijk ook aangestuurd door het autonome zenuwstelsel. Dat gaat altijd door, ook als jij niet bewust in- en uitademt. Gelukkig maar! Je ademhaling kun je echter wel bewust beïnvloeden.

## ALS JIJ JE ADEMHALING WEET TE VERTRAGEN, VERTRAAGT JE HARTSLAG EN ACTIVEER JE ZELF JE PARASYMPATISCH ZENUWSTELSEL.

*Op de bank liggen met een hartslag van 90 terwijl je Netflix kijkt, is ontzettend energielurpend voor je lichaam. Jij denkt dat je ontspant, maar ondertussen is je lijf nog een inspanning aan het leveren die vergelijkbaar is met intensieve beweging.*



Bewustzijn van je ademhaling is de eerste en meest essentiële stap. Je kunt de hiernaast beschreven ademhalingsoefeningen doen en zien welke invloed ze hebben op je hartslag. Hierdoor weet je dat je je lijf aan het helpen bent om te ontspannen en dus om te herstellen van de dag. Je komt dan terecht in de modus die we homeostase noemen. Dit is het proces waarbij er opnieuw een evenwicht wordt gevonden tussen inspanning en ontspanning. Als je je lichaam in homeostase hebt weten te brengen, heb je ruimte gemaakt voor herstel, zodat je morgen ook weer energie hebt voor alles wat je die dag graag wilt doen!



## MEER ENERGIE

Soms heb je behoefte aan meer energie. Waar je normaal misschien naar een kop koffie zou grijpen, kun je ook eens deze oefening proberen:

**Ga rustig zitten en houd je armen losjes naast je lijf. Je handen bevinden zich naast je schouders in losse vuisten. Terwijl je inademt door je neus strek je je armen en je vingers volledig omhoog. Als je uitademt, trek je ze weer met kracht naar beneden. Deze oefening gaat snel: in-uit, in-uit, in-uit. Je ademt krachtig en diep in en kort uit. Dit doe je twintig keer achter elkaar en dan pauzeer je even. Herhaal deze reeks maximaal drie keer achter elkaar. Voel dan na welk effect het heeft.**



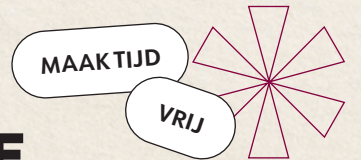
### ADEMEN VOOR MEER ENERGIE

Een andere ademhalingsoefening voor meer energie is de volgende. Normaal gesproken zit er altijd een korte pauze tussen je in- en je uitademing. Die slaan we nu over. Dat noemen we de verbonden ademhaling.

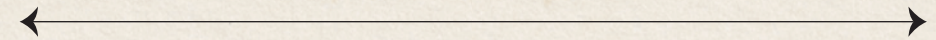
De oefening gaat als volgt:

- Je ademt diep in door je neus, tot in je buik. En vervolgens adem je meteen weer uit door je neus. Je zorgt ervoor dat je buik echt omhoog komt tijdens de inademing en weer omlaag gaat tijdens de uitademing. Deze ademhalingen gaan vrij snel. Houd ongeveer 1 seconde aan voor de inademing en 1 seconde voor de uitademing. In-uit, in-uit, in-uit, in-uit. Zonder pauze.
- Na vier snelle in- en uitademingen, adem je één keer langzamer in en uit door je neus.
- Deze serie van vier snelle en één langzame ademhaling herhaal je vervolgens vier keer.

Dit is één van mijn favoriete oefeningen, omdat het niet veel tijd in beslag neemt en toch zorgt voor een korte 'reset'. Er komt meer zuurstof in je systeem en je brein wordt even rustiger.

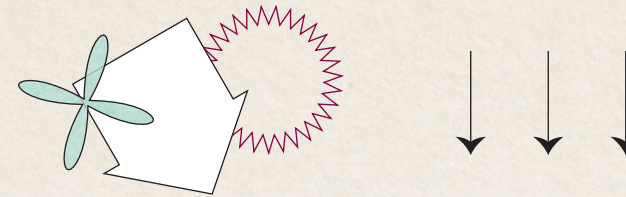


## REFLECTIE



Om meer energie te krijgen is kennis alleen niet voldoende. Duurzame veranderingen vereisen niet enkel wilskracht, maar ook bereidheid om op dagelijkse basis tijd en energie te besteden aan activiteiten die je uiteindelijk weer energie opleveren.

Jij gebruikt je energie en je tijd om meer energie (en daardoor ook tijd) te creëren in je leven. Reflectie is een belangrijk onderdeel om nieuwe gewoontes te integreren in je leven en om ze vol te houden.



Maak daarom aan het eind van de module tijd vrij om de volgende vragen te beantwoorden. Je kunt deze vragen, en die aan het eind van iedere module, invullen op de reflectiepagina's achter in het boek.

1. Welke geleerde kennis is voor jou relevant geweest?
2. Welke oefeningen heb je toegepast?
3. Welke tips vond je fijn om te doen?
4. Op welk moment van de dag deed je vooral de oefeningen?
5. Merkte je verschil?



Kies een oefening die je het makkelijkste afging om mee te nemen naar je volgende maand. Welke oefening is dat voor jou?