

FULLY CHARGED

Leesexemplaar

WAT ANDEREN ZEGGEN OVER FULLY CHARGED

'Lieven rolt een rode loper uit om de stap van lijder naar leider te maken. Dit boek bevat een logisch en krachtig kader om jouw grootste kapitaal – ook op de werkvloer – te versterken. Aanrader!'

**DRS. RICHARD DE LETH, OPRICHTER
LEEFSTIJLPLATFORM OERSTERK
EN MEERVOUDIG BESTSELLERAUTEUR**

'Dit boek neemt je bij de hand en legt uit hoe we stap voor stap onze batterijen kunnen opladen, ze efficiënter kunnen gebruiken én versterken. Niet alleen voor leiders maar voor iedereen die een gezond, boeiend en goed leven wil leiden. Je wordt er volgens mij ook gewoon een beter mens van.'

**LIEVEN ANNEMANS, HOGLERAAR
GEZONDHEIDS- EN WELZIJNSECONOMIE**

'Vandaag helpt de combinatie van een ochtendritueel (koude douche, wandeling en zwemsessie) met regelmatig sporten mij het best om mijn energiebalans te behouden.'

BART CLAES, CEO JBC

'Lieven brengt op een inspirerende manier in kaart hoe organisaties werknemers kunnen aanmoedigen om de verschillende soorten persoonlijke (wellbeing-gerelateerde) data-inzichten te gebruiken om voor zichzelf een meer *sustainable* en effectievere manier van werken te ontwikkelen op de langere termijn. Door de werknemer hierin centraal te stellen en het bijbehorende

eigenaarschap te geven, helpen organisaties zichzelf ook door niet alleen het beste uit hun talenten te halen maar ook een leidend voorbeeld te zijn van goed werkgeverschap.'

LINDA VOS, HEAD OF PEOPLE ANALYTICS ASML

'Essentiële inzichten voor leiders. Lieven laat je op onderbouwde wijze zien hoe je niet alleen je energie kunt opladen, maar ook kunt vergroten.'

**HIDDE DE VRIES, OPRICHTER RECHARGE360
EN AUTEUR VAN WORK SMART, PLAY SMART**

'*It's all about energy.* Lieven begrijpt als geen ander hoe belangrijk het managen van je energieniveaus is. Data gekoppeld aan kennis en ervaring: dit boek is een must read voor iedereen die fully charged wil zijn.'

**SIEBE HANNOSSET, MENTOR VAN
HIGH PERFORMERS, PUBLIC SPEAKER EN
BESTSELLERAUTEUR VAN INTERMITTENT LIVING**

'In dit boek zitten alle ingrediënten voor leiders om meer energie te hebben en te geven. Met de snelle veranderingen in de wereld is het precies waar iedere leider nu behoefte aan heeft: hoe kun je nu het beste je energieniveau hoog houden en verhogen? Ik was erg blij om te zien dat ook slaap de aandacht krijgt die het verdient, want het is vaak een onder-schat onderdeel.'

**DR. ELS VAN DER HELM, SLAAPEXPERT
EN NEUROWETENSCHAPPER, KEYNOTESPREKER
EN ADJUNCT-PROFESSOR IE BUSINESS SCHOOL
MADRID**

‘Lieven combineert overtuigend onderzoek met praktische tools, wijsheid en een analytische aanpak om je mentale en fysieke energie niet alleen optimaal te benutten maar ook te verhogen. Een transformerend boek en precies wat we nodig hebben in deze drukke en uitdagende tijden.’

**FLORENCE PÉRÈS, AUTEUR VAN SURVIVALGIDS
VOOR TIJDEN VAN VERANDERING EN DIGITAL DETOX**

‘Zelf heb ik de verborgen kracht van onze levensenergie al mogen ontdekken en hoe die ons kan brengen naar een vervuld leven. Energie is het moderne goud, hoog tijd dus om erin te investeren!’

**SAARTJE VANDENDRIESSCHE, TELEVISIEMAKER,
KEYNOTESPREKER EN AUTEUR**

‘Leiderschap is meer dan management. En sterke leiders ontwikkelen zichzelf continu. Maar ontwikkeling en verandering kosten ook bergen energie. Daarbij blijft dat leiderschap begint met zelfleiderschap. Wanneer je technologie kunt gebruiken om dit deel van je ontwikkeling inzichtelijk te maken en te versnellen, dan kun je echt groeien. Als CEO ervaar ik hier zelf ook veel voordeel van. Het brengt nieuw concreet inzicht en je snapt beter welke impact slaap, voeding, ontspanning en beweging bijvoorbeeld hebben op je prestaties. Lieven slaagt er geweldig in om op eenvoudige en toegankelijke wijze leiders inzicht te geven in de biologie, wetenschap en de praktische toepassing in je dagelijkse rol als leider.’

TOM BOS, CEO SKILLSTOWN GROUP

‘Dit boek is een absolute must-read. De kracht ervan ligt in de combinatie van uiterst vernieuwende inzichten, gestaafd door onderzoek, en pragmatische toepassingen die integreerbaar zijn in het vaak hectische leven van een leider. Lieven werkt al jaren *on the field* met leiders en hun teams, en dat voel je. Verfrissend, dynamisch, inspirerend, praktisch: een basis voor langetermijnsucces en groei van mensen en hun bedrijven.’

**LIES TAERWE, MANAGING DIRECTOR
THE HOUSE OF MARKETING**

‘Als ondernemer, keynotespreker en investeerder heb ik een goedgevulde agenda en is mijn energie optimaliseren essentieel. Dankzij *Fully charged* heb ik nu een goed onderbouwde gids boordevol praktische tips en tools om dat te doen. Een must-read voor iedereen die met volle energie wil werken en leven.’

**KRISTOF BOSSUYT, KEYNOTESPREKER,
BUSINESSCOACH EN INVESTEERDER**

‘Ik leerde Lieven kennen tijdens een van zijn workshops. Ik zat toen met open mond naar zijn wijsheid te luisteren en ben sedertdien een trouwe volgeling. Ik ben superblij met Lievens boek; nu heb ik eindelijk al zijn geweldige energie-adviezen altijd binnen handbereik.’

**LUK SMEYERS, OPRICHTER
THEVISIBLEAUTHORITY.COM EN
VOORMALIG CHRO STARBUCKS EMEA**

'Fully charged is een must-read voor elke leider die bewust bezig is met groei, verrast wil worden door de kracht van HRV en vanuit een hele andere "laag" wil werken aan zijn of haar succes. Het boek biedt een fijne afwisseling tussen wetenschappelijke onderbouwing alsook hands-on tips die je direct kunt inzetten.'

SOPHIE MAKKER, INTUITIEVE LEADERSHIP MENTOR

'Lieven en ik hebben een band: onze gemeenschappelijke missie om meer welzijn in de wereld te zetten. Ik werk dagelijks met leidinggevenden en weet hoe lastig de meesten het hebben. Dit boek komt dan ook als groepen! Lieven reikt op een heldere, praktische manier tools aan waarmee je onmiddellijk resultaten boekt. Een must voor iedereen die leidinggeeft.'

VEERLE DOBBELAERE, OPRICHTSTER ADEMRUIMTE ACADEMIE, AUTEUR EN LEADERSHIP COACH

'The soft part is the hard part. Dat geldt niet alleen voor organisaties in transformatie maar nog meer voor onszelf. We weten allemaal dat we het anders moeten aanpakken, maar hoe? En exact op deze vraag biedt Lieven een duidelijk antwoord. Wetenschappelijk onderbouwd, een duidelijk model, praktische tips en zelfs een simpele KPI zodat ook de meest blauwe leider onder ons geen keuze meer heeft. Lieven laat zien dat opnieuw verandering bij jezelf begint en het verlagen en omgaan met stress hier geen uitzondering op vormen. Zelf pas ik een aantal van zijn tips al lang toe en het werkt écht!'

NICK DIELTIENS, PARTNER NOVA REPERTA

'Lieven is niet alleen een expert op het vlak van HRV. Hij weet als geen ander hoe je blijvend op hoog niveau presteert, zonder op te branden. Ik heb er zelf veel aan gehad. Fully charged is meer dan een boek, het is een methode. Lezen dus!'

FLORIS WOUTERSON, AUTEUR VAN DE BESTSELLER SUPERSLAPEN EN SLAAP PERFORMANCE COACH

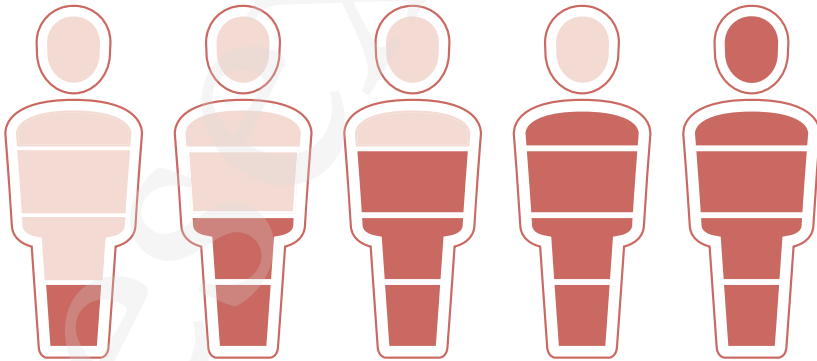
'Als leider van een organisatie is één ding echt belangrijk: dagelijks een volle lichaamsbatterij waarmee je in staat bent om energie te geven aan je team, goed te presteren en de uitdagingen die voor je liggen aan te pakken. Veel leiders hebben geen idee hoe ze dit op een gezonde en duurzame manier moeten aanpakken, met alle gevolgen van dien: stressklachten, burn-outs, (chronische) ziekten en het maken van onnodige fouten. Lieven legt in dit zeer actuele boek in heldere taal uit hoe je ervoor zorgt dat je elke dag opgeladen bent, inclusief voorbeelden, onderzoeksresultaten en praktische oefeningen. Dit boek is een must-read voor leiders van bedrijven en organisaties. Het zal niet alleen je capaciteiten als leider verbeteren maar ook een positieve impact hebben op je team, omgeving en de organisatie.'

ALEX VAN GINNEKEN, ONDERNEMER, INVESTEERDER, BUSINESSCOACH EN EXTREEM SPORTER

Lieven Van Linden

FULLY CHARGED ⚡

De ultieme energiegids
voor leiders



P E L C K M A N S

© 2024, Lieven Van Linden en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

<i>Omslagontwerp</i>	Crius Group
<i>Vormgeving</i>	Wim Esteban De Dobbeleer
<i>Illustraties</i>	Hans Hoegaerts (Visual Change Agent)
<i>Foto auteur</i>	Thibault De Schepper en Vincent Callot

D/2024/0055/232


ISBN 978 94 6337 976 2 NUR 808, 860

THEMA KJB, KJMB, VSC

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be

 twitter.com/Pelckmans_be

 instagram.com/pelckmans.be

INHOUD

VOORWOORD DOOR LAURA STEVENS	p. 11
JOUW INLEIDING NAAR MEER ENERGIE	p. 14
FULLY CHARGED WORDEN	p. 20

DEEL 1 JE ENERGIENIVEAU BETER BEGRIJPEN

1. DE 21STE EEUW, HET TIJDPERK VAN DE UITGEPUTTE LEIDER	p. 27
De menselijke evolutie: gaan we vooruit of achteruit?	p. 27
De evolutie van werk: alles moet sneller en efficiënter	p. 30
De impact van technologie op onze levensstijl	p. 31
De hedendaagse leider, een verhaal van leiden naar lijden	p. 33
Chronische stress, het symptoom van een uitgebluste samenleving ...	p. 36
2. JE LICHAAMSBATTERIJ EN DE IMPACT OP JE RESULTATEN	p. 44
Gedragsverandering, what else?	p. 46
Verander je gedrag van binnenuit	p. 53
De impact van je fysiologie op je resultaten	p. 56
Je lichaamsbatterij, de bestuurder van je lichaam en resultaten ...	p. 58
3. JE LICHAAMSBATTERIJ METEN	p. 61
De belangrijkste parameter voor je resultaten: HRV	p. 66
Het belang van HRV voor jou als leider	p. 75

DEEL 2

DE DRIE ENERGIEPRINCIPES: ENERGIE VERBRUIKEN, OPLADEN EN VERHOGEN

1. JE NATUURLIJKE RITME?	
ENERGIE VERBRUIKEN EN ENERGIE OPLADEN	p. 91
Leef als een sprinter	p. 91
Je ultradiane ritme en de impact op je energie	p. 94
2. PRINCIPE 1: ENERGIE VERBRUIKEN	p. 100
De twee soorten aandacht en hoe ze je energieverbruik verbeteren	p. 100
Top-downaandacht verbeteren	p. 102
Bottom-upafleiding verminderen	p. 107
3. PRINCIPE 2: ENERGIE OPLADEN	p. 116
Herstel, een onderschatte vaardigheid	p. 116
Het belang van (micro)breaks	p. 119
Lang herstel tijdens de dag	p. 124
Herstel na de werkdag: even het werk vergeten	p. 129
Slaap, je belangrijkste energiebron	p. 135
4. PRINCIPE 3: ENERGIE VERHOGEN	p. 150
Je adem als directe poort naar je lichaamsbatterij	p. 151
Beweging als basis voor meer energie	p. 167
Voeding als medicijn	p. 172
Hydrateer op de juiste manier	p. 179
Breinbeheersing	p. 182
Via acute stress je energie verhogen	p. 188
De kracht van koude	p. 198
Omarm de warmte	p. 206
Even stoppen met eten	p. 209
Even stoppen met ademen	p. 214

DEEL 3

FULLY CHARGED-FRAMEWORK, JE GIDS VOOR DUURZAME PRESTATIES

1. DE WEG STARTEN NAAR FULLY CHARGED ZIJN	p. 219
Gedragsverandering in 21 dagen? Een sprookje!	p. 219
Het ontstaan van een nieuwe levensstijl	p. 222
De principes van de <i>Fully charged</i> -levensstijl	p. 224
Het <i>Fully charged</i> -framework, een wendbare manier om je leven te leiden	p. 228
2. FASE 1: ANALYSE STATUS LICHAAMSBATTERIJ	p. 231
STAP 1: breng je huidige energieniveau in kaart	p. 231
STAP 2: op zoek naar de essentie van je uitdagingen	p. 236
STAP 3: stel een doel... of niet?	p. 241
STAP 4: maak je eigen biohackersbacklog	p. 249
3. FASE 2: FULLY CHARGED-LEVENSTIJL	p. 252
STAP 1: maak jouw energy management blueprint	p. 254
STAP 2: meet jouw vooruitgang	p. 258
STAP 3: blik terug en leer bij	p. 263
STAP 4: pas jouw backlog en prioriteiten aan	p. 266
STAP 5: hou vol, de weg is lang	p. 269

DEEL 4 REFLECTIES

DANKWOORD	p. 284
SIMONS INGEVULDE TEMPLATES	p. 286
LITERATUURLIJST	p. 297
EINDNOTEN	p. 317

VOORWOORD

DOOR LAURA STEVENS

Wereldwijd worden leiders geconfronteerd met stress. Steeds complexere besluitvormingen, hoge verwachtingen en een constante druk om te presteren zijn onderdeel geworden van het dagdagelijkse werkritme. De COVID-pandemie heeft de grenzen tussen werk en privé verder vervaagd.

De verschuiving naar thuiswerken zorgt ervoor dat veel leiders constant bereikbaar zijn en moeite hebben om een gezond evenwicht tussen werk en privé te vinden. De digitale vooruitgang heeft bijgedragen aan een ALWAYS ON-cultuur, het verhogen van chronische stressniveaus en het versnellen van fysieke en mentale uitputting. Gezonde gewoontes, zoals regelmatige lichaamsbeweging en evenwichtige voeding, blijken vaak moeilijk te integreren in een drukbezette levensstijl, waardoor het doorbreken van de negatieve spiraal steeds lastiger wordt. Het gevolg? Veel leiders kampen vandaag met een chronisch energietekort.

Als voormalig onderzoeker naar de neuropsychologie van verslaving, ken ik de uitdagingen om tot duurzame gedragsverandering te komen. Gelukkig zie ik meer en meer organisaties hun investeringen in welzijnsinitiatieven verhogen. Helaas missen die vaak een wetenschappelijke grondslag, slagen goedbedoelde interventies er vaak niet in om duurzame verandering te stimuleren en zijn ze paradoxaal genoeg tijdsintensief, wat een barrière vormt voor leiders met een drukbezette agenda.

Lieven toont je in *Fully charged* hoe je opnieuw de controle of leiding kunt nemen over je gezondheid en energieniveaus. Hij overstijgt oppervlakkige trends en presenteert een data-gedreven en pragmatische aanpak die leiders – of iedereen die opnieuw de leiding wil nemen over zijn of haar leven – in staat stelt om op een haalbare manier de eigen gezondheid te verbeteren. Zo wordt in dit boek het belang benadrukt van *biofeedback*: het gebruik van data-gedreven inzichten over het functioneren van ons eigen lichaam ten voordele van gedragsverandering en gezondheidsverbetering. De effectiviteit van deze biofeedback heeft een robuuste wetenschappelijke basis en wordt niet toevallig al jaren erkend en gebruikt in vooruitstrevende interventies.

Dit boek is een gids voor iedereen die, net zoals ik, de grenzen van timemanagement heeft verkend. Voor wie zich bewust is van de complexiteit van een ALWAYS ON-levensstijl. En voor wie er, net zoals mij, van overtuigd is dat wetenschappelijke inzichten

en een data-gedreven benadering essentieel zijn om tot duurzame verandering te komen. Lievens focus op continue verbetering en het aanreiken van praktische tips zal je inspireren wanneer je niet enkel kennis zoekt, maar ook actie wil ondernemen.

En voor Lieven: onze gedeelde passie voor groei en welzijn heeft ons samengebracht en werd voor mij de bron naar een veerkrachtiger leven. We ervaren elke dag opnieuw hoe, in een wereld van drukbezette agenda's, tijd en gezondheid van onschatbare waarde zijn. Bedankt voor de liefdevolle inspiratie, en om met hart en ziel je kennis en ervaringen met anderen te delen.

Laura Stevens, PhD

Executive Head of Data & AI, DSM-Firmenich

JOUW INLEIDING NAAR MEER ENERGIE

Ik heb zonet een nieuw record bereikt: mijn boekenverlanglijstje op bol.com bevat meer dan honderd stuks. Het wordt lastig om al deze titels toe te voegen aan mijn reeds goed gevulde boekenkast, die reikt van vloer tot plafond. Over de jaren heen heb ik die aangevuld met een waaier aan boeken die één gemeenschappelijke deler hebben: gezondheid en persoonlijke ontwikkeling.

Deze thema's vormen reeds meer dan tien jaar een rode draad doorheen mijn leven. Tijdens het trainen voor ultramarathons in de meest extreme omstandigheden ben ik steeds op zoek gegaan naar methodes om mijn prestaties en gezondheid te verbeteren, niet enkel tijdens mijn meerdaagse wedstrijden maar ook in de intense maanden voorafgaand aan deze uithoudingsraces. Efficiëntie, wetenschappelijke onderbouwing en praktische toepasbaarheid waren steeds de voorwaarden om bepaalde prestatieprotocollen in mijn wekelijkse schema te integreren.

Tijdens het vullen van mijn boekenkast merkte ik dat er zeer veel kennis rond al die onderwerpen beschikbaar is, maar dat er weinig geschreven wordt over het duurzaam en systematisch integreren van nieuwe gezondheidsgewoonten in je levensstijl. Ook tijdens het werken met ondernemers en high performers in het bedrijfsleven merkte ik dezelfde uitdagingen: hoe kun je de beschikbare informatie over optimaal presteren op een eenvoudige wijze integreren in je dagelijkse leven, dat voor deze doelgroep al gevuld is met vele verplichtingen en verwachtingen.

Vanuit die dagelijkse observaties als ondernemer, vanuit mijn achtergrond als ingenieur, door mijn ervaring als consultant in het efficiënter maken van processen en na de harde levenslessen die ik tijdens alle jaren van ultralopen heb geleerd, is het idee ontstaan om dit boek te schrijven. Het reikt niet enkel datagedreven en wetenschappelijk onderbouwde methodes aan om je gezondheid te optimaliseren, maar het bevat ook een systeem dat je kan helpen om gedragsverandering te initiëren en vol te houden.

Het doel van dit boek is om je te voorzien van een stappenplan om je lichaamsbatterij opgeladen te krijgen én te houden. Het biedt wetenschappelijk onderbouwde en geteste methodes om je persoonlijke energie te verbeteren, zodat je beter presteert op je werk en zodat je algemene gezondheid erop vooruitgaat. Ik wil je vooral aanzetten tot actie, zodat je op het einde van het boek niet enkel nieuwe kennis hebt opgedaan maar ook effectief gestart bent met verandering.

FULLY CHARGED

Na het lezen van *Fully charged* zul je:

- begrijpen waarom onze gezondheid achteruitgaat ondanks de technologische vooruitgang;
- een beter begrip hebben van hoe je als mens resultaten boekt;
- de werking van je lichaamsbatterij begrijpen en leren meten;
- zicht hebben op hoe je batterij efficiënt energie verbruikt en terug voldoende oplaadt;
- wetenschappelijke tools kennen om je energieniveau te verbeteren;
- begrijpen dat acute stress deel uitmaakt van een gezonde levensstijl;
- een stappenplan hebben om jouw gedrag duurzaam te veranderen.

Ik heb dit boek vooral geschreven voor ondernemers en managers binnen de bedrijfswereld. Mensen die al veel opleidingen voor een beter timemanagement gevolgd hebben, die beseffen dat tijd schaars is en dat er altijd wel meer te doen zal zijn. Kenniswerkers die het gevoel hebben ALWAYS ON te moeten staan en die sinds de covidcrisis een leven leiden waarbij de grens tussen privé en werk sterk vervaagd is. Mensen die geïnteresseerd zijn in persoonlijk leiderschap, continue verbetering en die op zoek zijn naar systemen om te groeien en beter te presteren in het leven.

Dit is het juiste boek voor jou als een of meerdere van volgende statements je herkenbaar in de oren klinkt.

- Je voelt je 's ochtends moe en energieloos.
- Je kunt je moeilijk ontspannen doorheen de dag.
- Je hebt 's avonds onvoldoende energie voor je geliefden.
- Je zoekt naar handvatten om productiever te zijn doorheen de dag.
- Je hebt niet veel tijd om aan je gezondheid te besteden.
- Je wilt praktische tips om je slaap te verbeteren.
- Je hebt een voornamelijk zittend beroep.
- Je moet dagelijks veel beslissingen nemen.
- Je wilt je resultaten verbeteren maar hebt het gevoel een plafond te hebben bereikt.

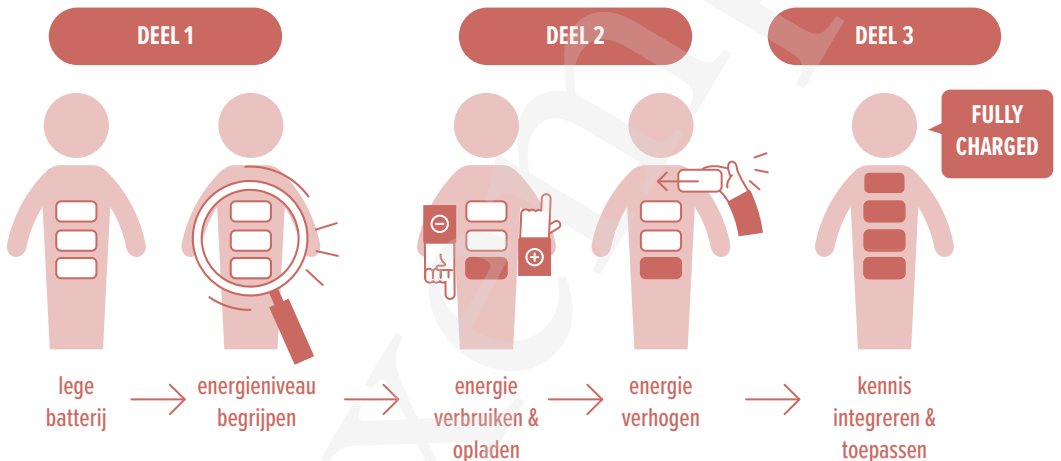
In dit boek gebruik ik vaak de term 'leider'. Hiermee bedoel ik niet dat dit boek alleen is geschreven voor personen die leiding geven aan anderen. Iedereen kan zichzelf zien als een leider. Iemand die bewuste en soms moeilijke keuzes maakt. Iemand die begrijpt dat om optimaal te presteren je jezelf op de eerste plaats kunt en mag zetten.

Wat kom je exact in dit boek te weten? Dat heb ik even geschetst.

In deel één kom je te weten waarom zoveel leiders, ondernemers en managers uitgeput geraken. Stressniveaus blijven stijgen en de algemene gezondheid gaat achteruit. Paradoxaal genoeg

FULLY CHARGED

hebben we nog nooit in het bestaan van de mens zo'n hoog niveau van comfort gekend. Tevens zul je ontdekken waarom je resultaten en gezondheid voor het grootste deel bepaald worden door de goede werking van je lichaamsbatterij. Je leert hier wat die batterij is, op welke manier je ze eenvoudig kunt meten en wat dit zegt over onder meer jouw leiderschapsvaardigheden.



In het tweede deel kom je alles te weten over de drie energieprincipes: energie verbruiken, energie opladen en energie verhogen. Je leert op een eenvoudige manier je focus te verhogen en krijgt een verscheidenheid aan tools om je herstel te bevorderen, zowel overdag als 's nachts. Vervolgens ontdek je allerlei technieken om je huidige energieniveau te verhogen.

In het laatste deel duiken we de praktijk in en start je je eigen reis naar duurzaam presteren. Je begint met het in kaart brengen van je huidige energieniveau en op basis van de resultaten zoek je via eenvoudige oefeningen naar de echte oorzaken van je lage batterijniveau. Vervolgens ga je van kennis en zelfinzicht over tot actie. Je gaat je eigen 'sprint' samenstellen, een periode waarin je een specifieke levensstijl integreert in je wekelijkse schema.

Alle tools en technieken uit het boek zijn wetenschappelijk onderbouwd en al succesvol toegepast door veel mensen. Alle referenties zijn achteraan terug te vinden. Ik ben weliswaar geen dokter. Twijfel je over je eigen gezondheid en weet je niet zeker of een bepaalde oefening voor jou weggelegd is? Raadpleeg dan uiteraard altijd eerst je arts.

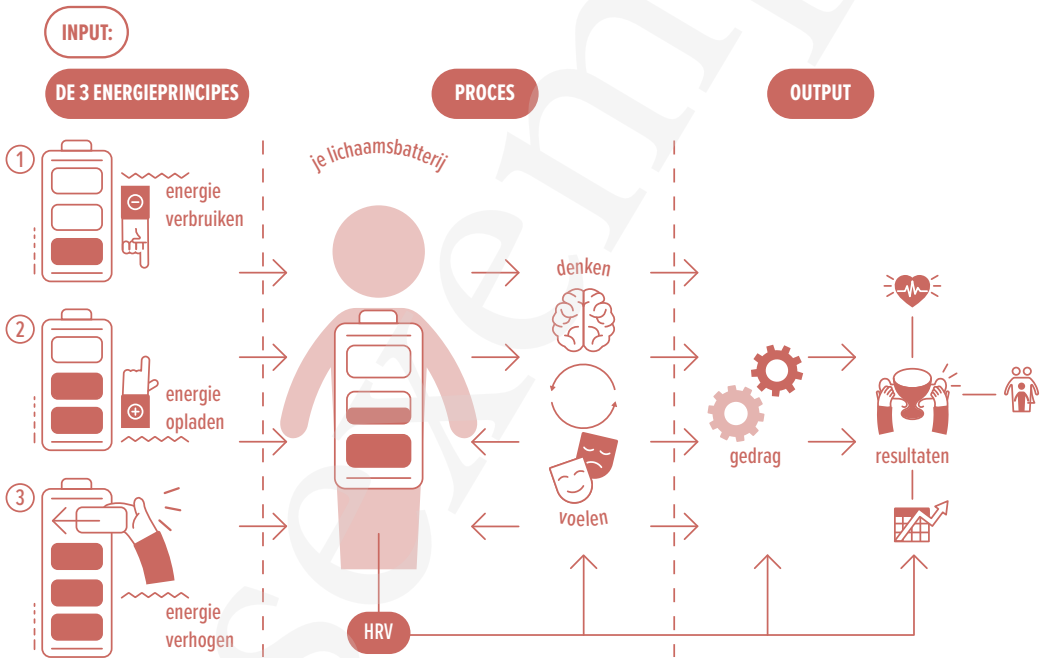
Ik hoop dat dit boek je mag inspireren en vooral mag aanzetten om je energieniveau zelf in handen te nemen. Het optimaliseren van gezondheid, besluitvaardigheid en veerkracht is voor elke leider haalbaar, onafhankelijk van het startpunt. Veel leesplezier!

Lieven

FULLY CHARGED WORDEN

Wat is er nodig om je gedrag te veranderen en op een duurzame manier te presteren? Die vraag houdt me reeds jaren bezig en ik heb het gevoel dat ik ze nooit volledig zal begrijpen. Als ingenieur heb ik steeds geleerd om op een analytische manier naar problemen te kijken, te zoeken naar oorzaken en op een gestructureerde manier tot oplossingen te komen. Dat ik deze vraag niet kan beantwoorden, kan ik dus maar moeilijk loslaten. De laatste tien jaar ben ik steeds meer gepassioneerd door de werking van het menselijk lichaam en hoe we onze prestaties kunnen beïnvloeden. In eerste instantie om mezelf zo goed mogelijk te kunnen voorbereiden op extreme loopwedstrijden, nadien om met Built For Endurance andere leiders te helpen om hun gezondheid, veerkracht en resultaten te verbeteren. Via zelfstudie, boeken en verschillende opleidingen ben ik me meer en meer gaan verdiepen in onze gezondheid en holistische methodes rond persoonlijk leiderschap. Maar hoe meer ik trachtte te weten te komen, hoe meer ik het gevoel kreeg minder te begrijpen.

Ik hou van concepten en modellen die een houvast bieden en een complexe materie op een eenvoudige wijze weergeven. De afgelopen jaren ben ik op het vlak van gezondheid vele modellen tegengekomen, maar nooit had ik het gevoel dat ze me volledig vertelden wat de link is tussen persoonlijke energie, veerkracht en je resultaten. Daarom ben ik zelf een model gaan uitdenken. Het resultaat hiervan is het energiemodel.



Het energiemodel geeft weer wat de link is tussen je energieniveau en je persoonlijke resultaten. Het biedt een houvast om te begrijpen hoe je gedrag en resultaten, die zich aan de buitenzijde

bevinden, beïnvloed worden door wat er intern in je lichaam gebeurt, bewust en onbewust. Een klein deel (5 procent) gebeurt bewust, doordat je als mens een zeer intelligent brein hebt dat in connectie staat met je voelen en de rest van je lichaam. Maar het overgrote deel gebeurt onbewust (95 procent), doordat zeer veel van je denken en voelen beïnvloed wordt door zintuiglijke waarnemingen die via je zenuwstelsel al dan niet je bewustzijn bereiken.

In dit boek ligt de focus op het beïnvloeden van wat onbewust impact heeft op je resultaten, namelijk de werking van je lichaamsbatterij. Deze batterij, die zich onder je motorkap bevindt, is de sleutel tot het verbeteren van wat er zich aan de buitenzijde afspeelt (gedrag en resultaten). Je zult ontdekken dat je via hartritmevariabiliteit (HRV) de werking en status van je batterij kunt bepalen.

In het energiemodel zijn er drie energieprincipes die je zelf kunt beïnvloeden en die een grote impact hebben op de werking van je lichaamsbatterij.

PRINCIPE 1: ENERGIE VERBRUIKEN

De mate waarin je efficiënt weet om te gaan met je beschikbare energie bepaalt een groot deel van je effectiviteit. Heb je een sterke focus? Ben je productief en vaak in flow tijdens de dag? Ervaar je veel negatieve stress of kun je meestal de rust bewaren? Via dit principe leer je hoe je beter je aandacht kunt richten, de focus behouden en je productiviteit verbeteren.

PRINCIPE 2: ENERGIE OPLADEN

De impact van dit principe op je prestaties wordt het vaakst onderschat. Herstel, zowel tijdens de dag als 's nachts, heeft een directe link met je prestaties. Onder topsporters is dit principe alom gekend en een vast onderdeel van hun trainingsregime. Voor bedrijfsatleten verdwijnt dit spijtig genoeg nog vaak van de radar. Je krijgt inzicht in de tools om je pauzes ten volle te benutten, tips om op het einde van de dag beter te kunnen uitschakelen en technieken om je slaap te verbeteren.

PRINCIPE 3: ENERGIE VERHOGEN

De inzichten van principe 3 helpen je om je huidige energieniveau te verhogen. Hieronder vallen basisrichtlijnen rond beweging en voeding, maar ook meer recent onderzochte interventies zoals koud douchen, vasten en specifieke ademhalingsprotocollen. Ze hebben één gemene deler: op een wetenschappelijk onderbouwde manier je energie verhogen.

Fully charged worden en blijven – je energieniveau zal nooit de hele tijd hoog zijn – is een vaardigheid die zowel kennis als een systeem vereist. Daarom krijg je in het laatste deel van het boek via het *Fully charged*-framework een stappenplan waarmee je zelf aan de slag kunt gaan.



BONUSSEN

Dit boek staat vol met praktische tips en templates om onmiddellijk te gebruiken. In elk hoofdstuk verwijs ik naar materiaal dat je op weg helpt naar meer energie en betere prestaties.

Download al het gratis bonusmateriaal via volgende QR-code:



Zijn er vrienden of collega's van wie jij vindt dat ze recht hebben op meer energie? Stuur de code naar ze toe. Ook zij kunnen alle bonusen gratis downloaden. Stuur ze meteen even een berichtje, voor je het vergeet.

DEEL 1



**JE
ENERGIENIVEAU
BETER
BEGRIJPEN**

Leesbaar

“

MAN! BECAUSE HE SACRIFICES HIS HEALTH IN ORDER
TO MAKE MONEY. THEN HE SACRIFICES MONEY
TO RECUPERATE HIS HEALTH. AND THEN HE IS SO
ANXIOUS ABOUT THE FUTURE THAT HE DOES NOT
ENJOY THE PRESENT; THE RESULT BEING THAT
HE DOES NOT LIVE IN THE PRESENT OR THE FUTURE;
HE LIVES AS IF HE IS NEVER GOING TO DIE,
AND THEN DIES HAVING NEVER REALLY LIVED.

DE DALAI LAMA

**ALS ANTWOORD OP DE VRAAG WAT HIJ HET MEEST
VERRASSENDE VOND AAN DE MENSHEID**

1.

DE 21STE EEUW, HET TIJDPERK VAN DE UITGEPUTTE LEIDER

DE MENSELIJKE EVOLUTIE: GAAN WE VOORUIT OF ACHTERUIT?

In de afgelopen honderden jaren hebben wij als mens een ongelooflijke evolutie doorgemaakt. Onze technologische vooruitgang gaat alsmat sneller. Een van de vele voordelen van deze technologische vooruitgang is dat, in de westerse wereld, de meeste mensen toegang hebben tot een overvloed aan voedsel, hygiënisch drinkwater, nutsvoorzieningen en geïsoleerde huizen. Als homo sapiens hoeven we niet langer te vechten om te overleven, zoals onze voorouders dat duizenden jaren hebben gedaan.

Het is echter ironisch dat, ondanks dit stijgende niveau van comfort en gemak, de gezondheid van de mens in verval is geraakt. We worden geconfronteerd met een toenemende hoeveelheid aan gezondheidsproblemen, variërend van obesitas, alzheimer, cardiovasculaire en chronische ziekten tot uitputting en stressgerelateerde aandoeningen.¹ Het lijkt erop dat hoe verder we ons technologisch hebben ontwikkeld, hoe verder we zijn afgedaald van onze eigen gezondheid en welzijn.

Onze levensstijl – onze voeding wordt meer en meer bewerkt, we brengen ons leven vooral al zittend door (sedentair) en we verstoren ons natuurlijke bioritme door elektronica en digitale hulpmiddelen (tv, smartphone, computer) – is een voedingsbodem voor auto-immuunziekten, depressie, kanker en cardiovasculaire aandoeningen.²

.....

IN PLAATS VAN TE FLOREREN IN DEZE WERELD VAN OVERVLOED ZIJN WE VERSTRIKT GERAAKT IN EEN VICIEUZE CIRKEL VAN UITPUTTING EN ONEVENWICHT.

.....

In de afgelopen eeuwen hebben wetenschappelijke vooruitgang en innovatie geleid tot een aanzienlijke verlenging van de levensduurte en een verbetering van de levenskwaliteit. Tussen 1800 en 2017 is de gemiddelde wereldwijde levensverwachting meer dan verdubbeld, van 30 jaar naar 73 jaar.³ Belangrijke doorbraken in het onderzoek naar vaccinaties hebben de mensheid in staat gesteld dodelijke infectieziekten zoals pokken en polio uit te roeien of onder controle te houden.⁴ Sinds 1990 hebben we doorbraken

gezien op het gebied van menselijke genetica en was er een aanzienlijke afname van het aantal sterfgevallen door kanker.⁵

Spijtig genoeg hebben al deze evoluties geen verandering gebracht in het aantal gezonde jaren die we op deze planeet spenderen. Gemiddeld brengen mensen ongeveer 50 procent van hun leven door in een minder goede gezondheid, waarvan 12 procent in slechte gezondheid.⁶ Deze verhouding is de afgelopen vijftig jaar niet veel veranderd. Het is zelfs zo dat we in absolute waarden meer in een slechte gezondheidstoestand verkeren dan op welk ander moment in de geschiedenis ook. De situatie lijkt geleidelijk aan te verslechteren, met name in landen met een hoog inkomen, waar chronische ziekten meer en meer mensen gedurende een aanzienlijk deel van hun leven treffen.

We hebben een niveau van comfort bereikt dat onze voorouders nooit voor mogelijk hadden gehouden. Tegelijkertijd betalen we een ongeziene prijs door een dalende kwaliteit van onze gezondheid en door een geringere vitaliteit. In plaats van te floreren in deze nieuwe wereld van overvloed zijn we verstrikt geraakt in een vicieuze cirkel van uitputting en onevenwicht.

Het is duidelijk dat we op het vlak van gezondheid niet op ons evolutionair hoogtepunt zitten. Hoe kan het dat we in een tijdperk van ongekeerde vooruitgang en ongelimiteerde toegang tot hulpbronnen steeds meer worstelen met onze fysieke en mentale gezondheid? En belangrijker: hoe kunnen we daar verandering in brengen, zelf het heft in handen nemen, zonder afhankelijk te moeten zijn van een medisch voorschrift van de huisarts?

DE EVOLUTIE VAN WERK: ALLES MOET SNELLER EN EFFICIËNTER

Als er één wet op aarde geldt, dan is het wel de wet van de verandering. Het leven op aarde is op miljoenen jaren tijd geëvolueerd van eencellige organismen tot een dierenrijk (inclusief mens) met een verhoogde vorm van bewustzijn. De voordelen en nadelen daarvan ondervinden we aan den lijve: de verwoesting van de natuur en opwarming van de aarde. Zeker sinds de eerste industriële revolutie in de achttiende eeuw is onze technologische vooruitgang in een stroomversnelling terechtgekomen.

“

THE MOST IMPORTANT FACTOR IN SURVIVAL
IS NEITHER INTELLIGENCE NOR STRENGTH
BUT ADAPTABILITY.
CHARLES DARWIN

Het resultaat van de verschillende industriële revoluties is dat we ons werk veel efficiënter zijn gaan organiseren. Iets wat vroeger één dag tijd kostte, gebeurt nu door automatisatie en met de hulp van robotica in één uur. De afgelopen jaren zijn er diverse technieken en methodes ontstaan die geleid hebben tot efficiëntere processen. Wie kent er geen bedrijf dat zich niet verdiept heeft in technieken zoals LEAN, Six Sigma of Agile? De namen

zelf verraden vaak al hun bestaansreden: het sneller en efficiënter maken van de omgeving waarin ze toegepast worden.

We beschouwen tijd als de allerbelangrijkste munteenheid. Alles wat tijd kan besparen (en dus geld opbrengt), voeren we door. Een machine heeft als doel om zoveel mogelijk output te leveren en zo weinig mogelijk downtime of onderhoudstijd te verliezen. Dat is nodig om een maximale output te kunnen genereren. Logisch toch?

Maar zijn wij als mens op dezelfde manier geprogrammeerd? Kunnen wij optimaal presteren en het productiefst zijn door zo lang mogelijk te werken? Zijn wij gemaakt om dag en nacht actief te zijn en het tempo van de machines, die we zelf gebouwd hebben, te volgen? Ik denk dat je de antwoorden op die vragen zelf wel kent. We hebben geprobeerd om dit tempo zo lang mogelijk vol te houden – tegen ons natuurlijke ritme in – en betalen daar nu de prijs voor.

DE IMPACT VAN TECHNOLOGIE OP ONZE LEVENSTIJL

Laptops en smartphones zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Vroeg opstaan, eerst even je e-mails checken, een hele dag door cognitief presteren, met de laptop van de ene meeting naar de andere hollen (al betekent dat tegenwoordig blijven zitten) en geen pauze nemen. Een hele dag AAN staan, zoveel mogelijk gedaan krijgen, thuiskomen, in het beste geval samen met het gezin eten en vervolgens nog even al die ongelezen e-mails

van de dag doornemen op de smartphone, terwijl je een serie op Netflix aan het kijken bent. Herken je dit?

Uit onderzoek blijkt dat 80 procent van de mensen hun smartphone bekijkt binnen de 15 minuten na het opstaan. Wel 149 keer per dag bekijken we ons toestel, hopende op een nieuw bericht of e-mail om zo toch maar een nieuw shot dopamine te krijgen.

We zijn continu aan het multitasken: 92 procent van de mensen geeft toe dat ze tijdens een meeting weleens met een andere taak of e-mail bezig zijn. Nochtans weten we dat multitasking niet goed is. Het zorgt niet enkel voor een grote foutenlast, maar eveneens voor een slechter geheugen.⁷

De postcovid work-lifebalans

De coronapandemie heeft er de voorbije jaren nog een schepje bovenop gedaan. Werk en leven zijn nog nooit zo hard met elkaar verweven geweest. Waar je vroeger nog een duidelijke fysieke scheidinglijn kon trekken tussen wonen en werken, zijn nu alle grenzen vervaagd.

Een luxe toch? Want nu kunnen we nog 'efficiënter' werken, want we moeten geen verplaatsingen meer doen naar het werk of tussen twee meetings door. Uit recent onderzoek van Microsoft blijkt dat het aantal meetings per week gestegen is met 153 procent en dat er een stijging is van dubbel geboekte vergaderingen met 46 procent, in vergelijking met de periode voor de covidcrisis.⁸