

In 8 dagen van stress naar rust

Sleutel 7:
Houd de batterij vol



Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Sleutel 7:

Houd de batterij vol

Heb jij ook vaak in de loop van de dag het gevoel dat je batterij leeg is? Je bent niet de enige. Ik hoor heel vaak van vrouwen dat ze zich op een gegeven moment “op” voelen, dat er geen energie meer is.

Om energie te kunnen houden is een aaneenschakeling van de sleutels van de afgelopen dagen nodig. Je raakt energie kwijt, als je dingen niet met volledige aandacht doet, als je aan het multi tasken bent. Als je niet verbonden bent met de oneindige bron van energie, maar volledig in jezelf gevangen zit. Als je hoofd vol zit met je weekschema en alle dingen die je niet mag vergeten. Als je constant negatieve gedachten toe laat.

En dus gaan we het nu omkeren. Wat is er nodig om die batterij WEL vol te houden, om wel die energie te blijven voelen.

Want als je de activiteiten afzonderlijk neemt dan zou 80% van wat je doet je energie moeten geven.

Werk

Ik neem aan dat je voor dit werk gekozen hebt omdat je dit werk leuk vind. Dit werk bracht je iets toen je de functie aannam. Ik zie vaak dat mensen gekozen hebben voor een baan of voor een richting en daar nu voornamelijk op mopperen en de negatieve kanten zien. Wat maakte dat je deze richting gekozen hebt? Wat levert deze baan jou op?



Succesvol in Balans

Er zijn twee opties: je ziet in wat de baan jou brengt en je haalt daar je energie uit OF je komt tot de conclusie dat deze baan jou nooit meer iets gaan brengen, het je altijd meer energie gaat kosten dan opleveren en dan ga je op zoek naar iets anders.

Wat een baan je op kan leveren kan heel divers zijn. Natuurlijk is inkomen altijd een belangrijke bron. Maar inkomen kan uit heel veel beroepen komen, dat hoeft niet perse uit deze baan te komen.

Misschien is jouw baan heel flexibel. Kun je werken op de dagen die perfect bij jouw gezin passen.

Misschien kun je vanuit huis werken.

Misschien heb je vrij in schoolvakanties.

Misschien is het werk echt jouw passie, doe je het werk zo ongelooflijk graag. Je voelt dat het werk wat jij doet echt een verschil maakt voor anderen en daar krijg je energie van.

Wat is de reden dat je ooit voor deze baan gekozen hebt? En is die reden er nog?

Dieren

Als je een hond hebt die 4 keer per dag uitgelaten moet worden, dan heb je hopelijk die hond, omdat je het fijn vindt om die wandeling een paar keer per dag te maken en omdat je geniet van de liefde en aandacht van het dier.



Succesvol in Balans

Wij hebben inmiddels onze eigen mini kinderboerderij met 3 kippen, 2 konijnen en een kat. Deze dieren zijn er voornamelijk omdat onze kinderen heel graag dieren wilde (en stiekem vind ik ze ook helemaal geweldig!). Dat betekent dat de kinderen er ook voor moeten zorgen, dat ze in elk geval moeten helpen bij de verzorging.

Wij hebben elke week een schema waarin we de taken verdelen. 1 zorgt voor de kippen en konijnen qua voer, drinken en poepjes vegen in het hok (dagelijks). 1 dekt de tafel. En 1 moet de kattenbakken schoon maken.

Elke dag een half uur voor het eten roep ik “taakjestijd!” en dan moeten ze ieder hun eigen taakje doen. En hoef ik er dan niets meer aan te doen? Natuurlijk wel. Ik geef de dieren elke dag een extra knuffel en als ik zie dat ze iets te kort hebben dan spring ik in en ik geef ze extra groenten. Regelmatig strooien ze zo met het kattenbakgrind dat ik zelf nog een stofzuiger er achter aan kan doen.

Ik geniet OOK van die dieren. Heel erg zelfs. Dus we combineren het leerzame van de kinderen, het leren omgaan met dieren met de verantwoordelijkheid die erbij hoort.

Opleiding

Als je een opleiding volgt, dan volg je die omdat je daar iets kunt leren wat je heel graag wilt kunnen of wilt weten. Ik volg een 2 jarige opleiding op HBO niveau en elke opleidingsdag is voor mij een cadeautje. Ik ga er volledig in op. En ja het kost ook energie, want ik wil alles leren, alles opnemen. Maar tegelijk word ik er



Succesvol in Balans

ook zo blij van. Het geeft ook zo veel energie. En waar wil jij je op focussen? K

Kinderen

Je hebt kinderen op de wereld gezet, omdat je het proces van voortleven belangrijk vind. En natuurlijk wist je niet precies hoe het zou zijn om kinderen te hebben. En kom je voor uitdagingen te staan die je vooraf niet had kunnen bedenken. Maar tegelijk zijn ze waarschijnlijk ook jouw alles, jouw grote bron van liefde.

En we willen kinderen graag alles geven. Maar we mogen ook grenzen stellen.

Een kind dat op pianoles zit en je drie keer in de week ruzie mee hebt omdat ze niet wil oefenen... voor wie doe je het dan? Als de passie er niet vanuit het kind is, dan gaat ze van pianoles af! Stop de strijd! Dat kost energie.

En natuurlijk mogen kinderen leren wat doorzettingsvermogen is. Mijn kinderen moeten een sport altijd een schooljaar volhouden en dan mogen ze zeggen of ze nog een jaar door willen gaan of dat ze willen stoppen.

Ik heb onze middelste ooit van blokfluitles afgehaald vanwege de strijd met oefenen. Na weken van frustratie van mijn kant, was ik het zat. Ik heb wel gewaarschuwd. Nu van les af betekent een jaar lang geen ander instrument mogen spelen.

Nu zit ze op pianoles. En ze weet dat ze moet oefenen, want niet oefenen = van les af en weer een jaar geen instrument spelen.



Succesvol in Balans

De ervaring is heel duidelijk en leerzaam voor haar geweest. En voor mij ook, ik kan ook beter mijn grenzen aangeven.

Ik heb dezelfde strijd met turnen gehad. Turnen is haar liefde en passie, maar ze kon het niet opbrengen om op tijd klaar te staan. Elke keer hadden we strijd en gingen we met ruzie de deur uit. Ik heb haar voor de keuze gesteld: of ze staat voortaan op tijd klaar of ze gaat van turnen af. We hebben afspraken gemaakt over hoe laat ik haar moet wijzen op de tijd (een half uur ervoor) en dan is het aan haar. En het werkt.

Ja ik kan soms beter een bordje Taxi op mijn dak zetten. Maar ik zucht voornamelijk als grapje. Autorijden kost mij geen energie. Je kunt even lekker de radio aan zetten. Je kunt een gesprekje met je kind hebben. Ik hoef even verder niets. Ook dit is een kwestie van instelling. Zucht ik erbij of zing ik erbij? Het is een keuze!

En alle kleine ruzies in huis vreten energie. Die zijn er bij ons ook. Elke keer weer moet je de keuze maken hoe je het wilt benaderen. En soms kun je ze achter het behang plakken. Maar heel vaak is het toch ook heerlijk om met ze te knuffelen en de mooie momenten te zien.

Mocht dit je veel energie kosten, zoek dan naar de balans met dingen die je energie geven.

Overige dingen

En natuurlijk zijn er dingen te doen op een dag die minder leuk zijn. De één kookt niet graag, de ander heeft een hekel aan de was. Maar over het geheel genomen is het toch belangrijk om



Succesvol in Balans

ervoor te zorgen dat 80% van je dag bestaat uit dingen die je graag doet. De beroemde 80-20 regel.

Voor mij...

Ik heb ook een super druk schema, dat heb ik al eerder gezegd. Ik heb een eigen bedrijf. Ik heb mijn kinderen op twee verschillende scholen zitten, wat zorgt voor extra organisatie en planning. Alle drie de kinderen beoefenen een sport én spelen een instrument, dus ik taxi wat af. Wij hebben onze eigen mini kinderboerderij met 6 dieren. Ik volg zelf nog een tweejarige opleiding en ik zit op pianoles. Ik sport twee tot drie keer in de week. En ook ik heb een huishouden, was en boodschappen die gedaan moeten worden.

Maar weet je, het meeste van deze dingen GEEFT mij energie. Ik doe mijn werk zo graag. Als ik een cliënt heb die blij de deur uit gaat, of ik heb een super goed gevoel bij content die ik gemaakt heb, dan voel ik mij zó blij en vol energie!

Ik volg de opleiding, omdat ik dit super graag wil volgen. Een opleiding dag voelt als een feestje! Ik absorbeer alles wat ik leer, want hier heb ik voor gekozen, dit is wat ik wil leren. En ja, een dag is intensief en aan het einde van de dag ben ik ook vaak heel moe, maar tegelijk ook zo blij. Ik kies meestal als ik thuis kom tussen even een half uurtje op bed gaan liggen om op te laden of even een rondje gaan hardlopen, dan zit ik daarna ook weer vol energie.

Ik sport heel graag, sporten is voor mij belangrijk. Ik wil mij graag slank, vitaal en gezond voelen. Sporten helpt mij daarbij, ik krijg heel veel energie van een rondje hardlopen.



Succesvol in Balans

Maar dit is wel een keuze. Ik zou mijzelf ook kunnen vertellen “Sporten is stom, ik wordt er moe van, ik heb er geen zin in. Van sporten krijg ik blessures.” Enzovoort...

Als ik op maandag in mijn agenda kijk en alle taken in mijn hoofd ga prenten, dan zou ik ook stress krijgen. Dan zou ik mij ook vol gepland en zonder energie voelen. Het geheim zit ‘m in het leven in het HIER EN NU. Dus één ding tegelijk en dit met volle overgave doen.

Dus als je het gevoel hebt, dat jouw batterij aan het einde van de middag leeg is, dan is het tijd om je schema te evalueren.

- Wat geeft jou energie en wat kost jou energie.
- Is de balans wel goed?
- Maak je wel de juiste keuzes?
- Heb je de juiste mindset bij dat wat je doet?
- Doe je mokkend de was of verzin je een manier om juist even te ontspannen van het vouwen van de was.

En je brein maakt het hierbij je niet makkelijk! Want ik heb wel vaker gezegd dat ons brein makkelijker negatieve gedachten oppakt dan positieve gedachten. Dat is onderzocht en bewezen.

En dus zul je er steeds opnieuw voor moeten kiezen om positieve gedachten te hebben. Om op zoek te gaan naar wat je WEL wilt.

Het leven is een aaneenschakeling van jouw keuzes. Je hebt bij ALLES de keuze hoe je ermee om gaat. En als het één niet voor jou werkt, dan zoek je een andere manier.



Succesvol in Balans

Stop in elk geval met jezelf vertellen dat je aan het einde van de middag moe bent. Want ik heb onlangs hier ook een blog over geschreven en toen stelde ik als voorbeeld, stel dat Winston om 18 uur aan de deur staat met een cheque van de Postcode Loterij... Hoe reageer je dan? Met “poeh, je komt op het verkeerde moment, ik ben nu net zo moe” of spring je een gat in de lucht, barst je van de energie en ben je de rest van de avond aan het stuiteren? Ik denk dit laatste... Maar hoe kan dat, want je energie was toch op? Of was er stiekem nog wel zat energie, wist je alleen even niet hoe je erbij moest komen?

Als je jezelf dat maar vaak genoeg vertelt dat je aan het eind van de middag moe bent, dan ga je het vanzelf geloven. Zeg meerdere keren per dag hardop tegen jezelf “Ik zit vol met energie!” “ik voel mij enthousiast, alles wat ik doe, doe ik zo graag”, “Dit geeft mij energie”. Kies affirmaties die jou energie geven!

Liefs,

Sandra