



Mooijman Professional Organizing

## HAAL MEER RENDEMENT UIT JE WERKDAG

### **Nieuwsbrief Opperuimd Werken:**

#### **Vier ongewone manieren om je energiepeil te verhogen**

Na een dag werken ploffen veel mensen thuis op de bank, om daar niet meer vanaf te komen totdat ze naar bed gaan. Niet alleen zijn ze uitgeput, ze voelen zich er ook schuldig over dat er in de vrije tijd zo weinig uit hun handen komt.

**'Ik ben zo moe' is tegenwoordig de meest gehoorde klacht** bij huisartsen. Voor de arts is het niet altijd te achterhalen waar de klacht vandaan komt. Patiënten krijgen vaak eerst de opdracht om te gaan sporten, gezond te eten en op tijd naar bed te gaan.

**Er bestaan ook andere manieren om jouw batterij op te laden.** Hieronder tref je vier onorthodoxe manieren om je energieniveau te verhogen.

#### ***Energiebooster 1: Houd rekening met jezelf***

Als je moe op de bank ligt schieten er allerlei gedachten en dingen die nog zouden moeten gebeuren door je hoofd. In plaats jezelf op te peppen, spreek jezelf streng toe. Deze innerlijke stem vertelt je dat je tekortschiet, niet voldoende weet te bereiken en onvoldoende taken afgerond hebt. Het klinkt als: Kom van die bank af! Ga nou toch eens wat nuttigs doen! Wat is er toch met je aan de hand! Begin nou toch eens aan die klus!

**De meeste van ons spreken die stem in ons hoofd niet tegen.** Dat komt omdat we hebben geleerd dat rondhangen opgelost kan worden met een flinke trap tegen je achterste.

**Toch is dat niet zo.** Wanneer je uitgeput op de bank zit en je jezelf zo toespreekt, wordt de vermoeidheid alleen maar groter. Ga eens na wat jij doet als een vriend of vriendin zich in zo'n situatie bevindt? Juist, dan spreek je hem of haar bemoedigend toe. Dat geeft onmiddellijk nieuwe energie.

#### ***Energiebooster 2: zet je over 'Ik heb er geen zin in' heen.***

Waarom kost *Ik heb er geen zin in* zoveel energie? Dat komt omdat je jezelf zo aanzet tot passiviteit en niets doen en dat kost uiteindelijk meer energie dan het oplevert.

**Als je *ik heb er geen zin in* vaak herhaalt** en vervolgens inderdaad niets doet, creëer je bij jezelf een soort negatieve Pavlov reactie. Hetgeen 'waar je geen zin in hebt' lijkt steeds moeilijker te worden en je voelt je er steeds minder toe in staat om eraan te beginnen.

**Op den duur creëer je hiermee een onbewust geloof dat jouw pogingen nergens toe zullen leiden.** Als gevolg daarvan kan je negatieve emoties zoals angst en hopeloosheid gaan ervaren:

- Het is ook allemaal te veel voor je.
- Hoe zullen anderen reageren als je dat gaat doen.
- En wat als het niet (of juist wel) lukt wat je wilt.
- Wat zullen de gevolgen zijn als je het niet goed doet.

**Als je blijft vasthouden aan *ik heb er geen zin in of de varianten erop* zoals *ik heb er geen tijd voor* en *ik voel er niets voor*, dan kan jezelf behoorlijk in de weg gaan zitten. Je bevind je in een neerwaartse spiraal en het is steeds moeilijker om aan de klus te beginnen.**

**Hoe ontsnap je hieraan en vergroot je jouw energiepeil?** Onderneem actie. Actie leidt tot motivatie en energie. Dus zet tegenzin aan de kant en neem een stap in de goede richting.

### **Energiebooster 3: Kom in actie**

Nou denk je misschien dat mensen die veel doen en hard werken de enige zijn die wel een energiestoot kunnen gebruiken. Toch is dat niet zo. Ook het niet gebruiken van energie is een belangrijke reden dat mensen zich uitgeput voelen.

**Oververmoeidheid en burnout kan ontstaan door langdurig teveel hooi op je vork te nemen.** Nieuw onderzoek wijst echter uit dat veel mensen niet burnout, maar bored out zijn. Ze zijn uitgeput omdat ze te weinig uitdaging hebben in hun dagelijks leven.

Bewust of onbewust vervelen ze zich stierlijk als gevolg daarvan gaan ze steeds minder doen. Een van de grote boosdoeners is: lang in dezelfde positie zitten met een passieve bezigheid, zoals bijvoorbeeld 's avonds voor de TV.

**Hoe langer je blijft hangen in deze sleur en verveling, hoe minder energie je krijgt.** Na een tijd is de kans groot dat het vermoeide gevoel permanent aanwezig blijft. De moraal van het verhaal: kom in actie, al doende voel je nieuwe energie opborrelen.

### **Energiebooster 4: Maak schoon schip**

De zon begint weer te schijnen, de bomen en struiken lopen uit en de vogels fluiten. Het heldere lentelicht zorgt ervoor dat je alles weer scherp ziet. Niet voor niets is de lente het seizoen van het nieuwe begin en van oudsher de tijd om de stof van je spullen af te blazen.

**Leg de goede voornemens, waar je sinds januari nog niet aan bent toegekomen, even terzijde.** Adem diep in en gun jezelf een frisse start. Op de natuurlijke flow van het seizoen zul je merken dat je bijna moeiteloos door stapels papier en mail op kantoor heen gaat. Je hebt een heldere blik en het lijkt wel of het makkelijker is vol te houden. Dat schept energie voor nieuwe plannen en creatieve projecten.

OK, nu je jezelf meer ruimte en een flinke energieboost hebt gegeven; welke gezonde uitdaging ga je deze maand aan?

© 2008 Stéphanie Mooijman

J. P. Thijsselaan 4 - 2341 PC Oegstgeest - T 071 3015426  
info@mooijmanorganizing.nl - www.mooijmanorganizing.nl