

## Jezelf als energiekiller



**Misschien is het even schrikken, maar de grootste energiekiller bevindt zich niet buiten je. Het is niet je baan, een collega, je baas, je partner, de omstandigheid waarin je verkeert... Maar wat dan wel...? Je bent het zelf! En dat maakt het des te gemakkelijker om deze voorgoed om zeep te helpen. De enige die je kunt veranderen ben je immers zelf.**

### **Oorzaak én oplossing**

Het goede nieuws is dat je naast de oorzaak van energiegebrek ook zelf de oplossing bent! Je kunt elk moment van de dag een keuze maken. Wil je energie verspillen en weggooien? Of juist creëren?

### **Hoe het werkt**

Om erachter te komen of je energie produceert, of verspilt, hoef je maar één ding te doen. En dat is alert zijn op hoe jij je voelt. Ben je niet blij, enthousiast, gepassioneerd, vredig, of neutraal? Maar gespannen, geïrriteerd, teleurgesteld, negatief, boos, ongeduldig, verward, verveld, of iets anders waardoor er geen plaats is voor een goede humeur? Dan fungeer je als je eigen grootste vijand: energiekiller nr. 1.

### **Het één of het ander**

Denken kost energie. Als je positieve gedachten hebt, krijg je er nieuwe energie voor terug. En maak je met energie nog meer energie. Negatieve gedachten daarentegen zorgen voor negatieve emoties en kosten alleen maar energie. En niet zo'n klein beetje ook.

Wat je denkt, veroorzaakt hoe jij je voelt. Het gaat dus niet om in welke situatie je verkeert, of wat mensen om jou heen doen, maar wat jouw MIND daarmee doet. Dát bepaalt hoe jij je voelt.

### **Emmer met gat**

Ben je iemand die vooral in problemen denkt in plaats van uitdagingen en leermomenten? Die zich verzet tegen dat wat zich aandient in plaats van aan oplossingen te werken? Die vaak piekert en zich een slachtoffer voelt van anderen of omstandigheden? Dan ben je als een emmer met een gat erin. Alle energie die je erin stopt, loopt er net zo hard weer uit. Er ontstaat energietekort.

Wil je meer energie in je leven ervaren? Verander dan je denkpatronen, zodat ze je energie geven in plaats van nemen. Zo ben je niet langer een slaaf van je gedachten, maar word je er meester over. En daarmee baas over je eigen energievoorraad.

### **Zeven tips om je gedachtepatronen te veranderen**

#### *1. Kijk naar de feiten*

Zet voor jezelf de feiten op een rij m.b.t. een situatie waarover jij negatieve gedachten hebt. Dus zonder jouw mening, oordeel en commentaar. Dan ervaar je duidelijk het verschil tussen een situatie op zich en wat je gedachten erover teweegbrengen. Het maakt het gemakkelijker om je negatieve gedachten niet langer te volgen.

#### *2. Stel de juiste vraag*

Ben je boos, geïrriteerd, teleurgesteld, jaloers, bang? Vraag je eens in alle oprechtheid af hoe jij je zonder die gedachte zou voelen. Hoe zou het zijn als ik dit niet denk...? Kijk eens wat dit met je doet!

#### *3. Focus*

Richt je aandacht op iets wat je blij maakt. Maak bijvoorbeeld een lijstje van zaken waar je dankbaar voor kunt zijn.

#### *4. Verlies jezelf in tevredenheid*

Doe iets waar je jezelf helemaal in kunt verliezen. Zoals het lezen van een goed boek, koken, tekenen, kleuren, zingen, muziek maken.

#### *5. Bekijk een prettige innerlijke film*

Denk terug aan een moment waarop je heel gelukkig was, of veel plezier had. Zie het voor je als een film en voel, proef, ruik hoe het ook alweer was.

#### *6. Zoek naar wat bindt*

Besef dat als je negatief denkt over een ander, die ander net als jij maar 1 ding wil: gelukkig zijn en pijn vermijden. En dat dat het is wat ons allemaal drijft.

#### *7. Onderneem actie*

Door daadwerkelijk in actie te komen focus je je niet langer op een probleem, maar op mogelijkheden en oplossingen. Kun je niet in actie komen m.b.t. je probleem? Kom dan toch in beweging. Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen, hardlopen of sporten.

Pieter Frijters